|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/3bfb05ffd86e0e27a9b211fed23cb10b8e49783f.png | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **poradenství pro období deváté třídy 2021-2022** | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **OBSAH** | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/6c821aba8517252df7b6375bc916e1d2ea3d7aa7.png/f48b69e1b9f60b311772bb079550b8dec558ac72.png |  | |  | | --- | | **MILÍ ČTENÁŘI** | |  | | termíny přijímacích zkoušek už jsou opravdu blízko a je pravděpodobné, že teď roste vaše nervozita a obavy z toho, jak dopadnou. Proto vás v tomto čísle chci především uklidnit a dodat vám důvěru v to, že to všechno zvládnete. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/e80061cab4e7242dce14e99807f7125042fca44f.png |  | |  | | --- | | **DŮLEŽITÉ INFORMACE** | |  | | Info o příjímačkách v kostce přímo z dílny CERMATu / Kdy se dozvíte výsledky zkoušek | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/49e7196581572db102efde7426304768243accac.png |  | |  | | --- | | **TÉMA - krátkodobý stres a jak na něj** | |  | | Tipy na to, jak se můžete pokusit uklidnit v momentu, kdy jste v akutním stresu a nervozita stoupne. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/7f9838308245bd7d79cc648773f54b597b0161ef.png |  | |  | | --- | | **TÉMA 2 - zápisový lístek** | |  | | Dozvíte se k čemu slouží i jak ho odevzdat. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/e506b56b2f33aee82384ee044213bf3a9638eb4b.png |  | |  | | --- | | **Chcete podpořit projekt KAM po devítce ?** | |  | | Pokud vám informace z projektu pomáhají a chcete ho podpořit, pak můžete svůj dík vyjádřit posláním dobrovolného příspěvku. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/59a8639dae6467bd9f4ea3a43a13bbe7b605c85b.png |  | |  | | --- | | **CO CHYSTÁM NA PŘÍŠTĚ** | |  | | Příští newsletter očekávejte koncem dubna, určitě ale před 28.4. (to je termín, kdy CERMAT oznámí výsledky zkoušek jednotlivým školám) a najdete v něm článek o tom, jak podat odvolání v případě, že byste skončili pod čarou. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/6c821aba8517252df7b6375bc916e1d2ea3d7aa7.png/f48b69e1b9f60b311772bb079550b8dec558ac72.png |  | |  | | --- | | **Milí čtenáři,** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | termíny přijímacích zkoušek už jsou opravdu blízko a je pravděpodobné, že čím víc se blíží, tím víc roste vaše nervozita a obavy z toho, jak dopadnou. Proto vás v tomto čísle chci především uklidnit a dodat vám důvěru v to, že to všechno zvládnete.  Věřím, že v dnešním článku o krátkodobém stresu najde každý z vás nějaké tipy na to, jak se s nervozitou u přijímaček co nejlépe vyrovnat, abyste byli klidnější a nezmatkovali. Je jasné, že úplně klidný asi nebude nikdo z vás, ale jde o to, abyste se tím stresem nenechali takzvaně převálcovat.  V dalším článku se dočtete o všem, co potřebujete vědět o zápisovém lístku, který budete přibližně za měsíc vyplňovat a odevzdávat na tu školu, na kterou se dostanete a rozhodnete se pro ni.  Držte se, za necelé dva týdny už budete mít přijímačky za sebou, a pak se budete na svět dívat zase trochu jiným (věřím, že veselejším) pohledem.  Pavla Lopatková | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/e80061cab4e7242dce14e99807f7125042fca44f.png |  | |  | | --- | | **DŮLEŽITÉ INFORMACE** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Jednotná přijímací zkouška - informace z CERMATu**  Ať už jste se na přijímačky připravovali sami anebo jste chodili do nějakých specializovaných kurzů (kde jste se mohli dozvědět vše důležité o průběhu  přijímaček), doporučuji vám všem podívat se na 10ti stránkový přehled informací, které na svých stránkách zveřejnil přímo CERMAT.  Odkaz najdete zde [Info přijímačky 2022 CERMAT](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xOTE4MjczMTQ1NTEzNDQ4ODMyJmM9bDBsMSZlPTExNzA0MTY0JmI9OTUwOTkwNTgwJmQ9YzdwOHo0eg==.qbfsy8JedlucaAC2TWqRaGDtPU6U3YMhCLhLpGv69dc" \t "_blank)    **Kdy se dozvíte výsledky přijímaček**  CERMAT zpřístupní ředitelům škol hodnocení uchazečů v jednotné přijímací zkoušce **28. dubna 2022.**  Ředitelé škol pak ukončí hodnocení přijímacího řízení a zveřejní seznam přijatých uchazečů **nejpozději do 2 pracovních dnů od zpřístupnění hodnocení uchazečů Centrem.**  Více info zde [Oznámení výsledků](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xOTE4MjczMTQ1NTEzNDQ4ODMyJmM9bDBsMSZlPTExNzA0MTY0JmI9OTUwOTkwNTg0JmQ9cTVhM2U2dw==.2qWh0fIS3PPXt5jH0ED1UYFF-B252QAkBquplI4wXcQ)    **Upozornění na aktuálnost webových odkazů**  Ráda bych všechny čtenáře newsletterů upozornila na fakt, že **interaktivní odkazy na různé weby**, které zde uvádím, **jsou platné a aktuální ke dni uzávěrky příslušného newsletteru.**  Proto se může stát, že v průběhu doby může být odkaz změněn nebo dokonce vymazán provozovatelem konkrétního webu. Tyto změny nejsem z pochopitelných důvodů schopna zpětně aktualizovat. | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/49e7196581572db102efde7426304768243accac.png |  | |  | | --- | | **TÉMA - krátkodobý stres a tipy jak něj** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Dnešní článek je určený především deváťákům, protože to budou oni, kdo budou za pár dní muset zvládnout náročnou situaci při přijímačkách.**  **Tedy prosím (hlavně rodiče), dejte jim článek přečíst - věřím, že v něm pro sebe objeví nějaký tip, který jim při přijímačkách pomůže zachovat chladnou hlavu.**  V newsletteru č. 10 jsem psala o stresu dlouhodobém, který je pro nás nezdravý – na rozdíl od stresu krátkodobého, který naše tělo aktivuje a připravuje na co nejlepší výkon (článek si můžete dohledat také zde [Dlouhodobý stres - článek](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xOTE4MjczMTQ1NTEzNDQ4ODMyJmM9bDBsMSZlPTExNzA0MTY0JmI9OTUwOTkwNTg3JmQ9ZjB2Mno5bg==.LVDroavSNXlNw5lJGkxGvuLKs29e7e0gp_VAnc9OD-A)) .  A opravdu existuje spousta lidí, kteří stres dokáží využít právě k tomu, aby byli produktivnější, rychlejší, zkrátka „lepší“ ve svém výkonu, než v běžné situaci.  Samozřejmě je ale dobré mít i míru tohoto krátkodobého stresu pod kontrolou, aby nás takzvaně neochromil a místo lepšího a zvýšeného výkonu se nedostavilo něco, co lze označit výrazem „zamrznutí“.  **Většina z vás je asi hodně zvědavá, co vám zde pro práci s krátkodobým stresem doporučím a o čem budu psát.**  **Moc ráda bych vám předala něco opravdu 100% účinného, ale pravdou je, že ne všem lidem fungují všechna níže popsaná doporučení stejně.**  Výhodu mají většinou ti, kdo jsou zvyklí se se stresovými situacemi potkávat – například pokud se věnují nějakému individuálnímu sportu a jsou zvyklí účastnit se různých soutěží či závodů. Výhodu mohou mít i ti, koho obecně označujeme jako flegmatiky.  Všechna doporučení, která níže najdete, mají za cíl stres zmírnit a celkově vás zklidnit, pokud se o vás bude pokoušet něco jako panika. Uvědomte si ale, že u většiny (pokud je budete chtít použít) , musíte počítat s tím, že vám vám to bude chvilku trvat. Možná 30 vteřin, možná minutu-dvě. Není to moc, ale jak říkám, je dobré si i tohle předem uvědomit.  **OBECNĚ**  Zkuste vzít jako fakt to, že v tak důležitý moment, jakým přijímačky jsou, je celkem normální a přirozené mít obavy a být nervózní či ve stresu. Proto je dobré s tím (že budou ve stresu) počítat.  Určitě je fajn být na místě s dostatečným předstihem (stres z toho, že mi ujel autobus, čekáme v zácpě apod. je fakt zbytečný) – raději o půl hodiny dřív než o minutu později. Včas na místě ale myslím před školou, kde budu zkoušky dělat – a ne, že si půjdu sednout do třídy půl hodiny před začátkem a tam se budu nervovat přikovaný na židli ještě dřív, než zkouška začne.  **STRATEGIE**  Přímo u zkoušky je skvělé mít svoji strategii = vědět, co mi jde a čím chci začít, co budu dělat potom, a které úlohy si nechám úplně nakonec – až podle toho, jestli mi na ně zbyde čas. A téhle strategie se držet a postupovat podle ní. (Více o strategii jsem psala minule, článek si můžete přečíst i na webu kampodevitce zde [Strategie - článek](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xOTE4MjczMTQ1NTEzNDQ4ODMyJmM9bDBsMSZlPTExNzA0MTY0JmI9OTUwOTkwNTkxJmQ9djh0NWgzYQ==.8sGP4EOixXsuML9QO94NiTgDu9SXQ3C_OotDA4ildVw))  Bude-li velká panika, pak se opravdu soustředím na to, že chci najít ten typ úlohy, o kterém vím, že mi jde a mám z něj dobré výsledky. Jakmile se mi povede nějakou úlohu vyřešit, dojde většinou alespoň k malému zklidnění a to chceš.  **DECH**  Někomu pomáhá zklidnit se pomocí soustředění na dech – obecně se doporučuje dýchat nosem, dech zpomalit, prohloubit nádech a soustředit se na to, aby výdech byl delší než nádech.  Někomu místo prodlouženého výdechu víc vyhovuje technika krabicového dechu, která kromě zklidnění dechu pomáhá uklidnit mysl tím, že ji zaměstnáte počítáním. Více o tomto typu dechu zde [https://codeoflife.cz/telo/dech-brana-ke-klidu/](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xOTE4MjczMTQ1NTEzNDQ4ODMyJmM9bDBsMSZlPTExNzA0MTY0JmI9OTUwOTkwNTk1JmQ9djVxNnUzbw==.fPRrSrKI2zwsm_5biy01yp6EPDwXV_aVlwZ2zy9jBx0) nebo zde [https://psychologie.cz/jak-se-pod-palbou-vratit-do-klidu/](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xOTE4MjczMTQ1NTEzNDQ4ODMyJmM9bDBsMSZlPTExNzA0MTY0JmI9OTUwOTkwNTk4JmQ9cTR4MnAyZQ==.GMJAmlke6XAL9MnzRkfIVqpCHu17AqdQYznJBLy1FhQ)  Existují i další dechová cvičení a techniky, které stres umí odbourat – inspirací vám může být i tento článek [https://www.mojezdravi.cz/psychika/4-dechova-cviceni-ktera-vam-pomohou-zahnat-uzkost-a-stres-5921.html](https://click.mlsend.com/link/c/YT0xOTE4MjczMTQ1NTEzNDQ4ODMyJmM9bDBsMSZlPTExNzA0MTY0JmI9OTUwOTkwNjAyJmQ9ejllN3o2cA==.55uOpppE7uvNqO66avT_2udi6O0YRbsUndMXufwN3iM)  **DŮLEŽITÉ ALE JE SI TATO DECHOVÁ CVIČENÍ PŘEDEM VYZKOUŠET A ZJISTIT, JAK SE U NICH CÍTÍM , ZDA MI VYHOVUJÍ A JAKÝ NA MNE MAJÍ ÚČINEK. Toto vyzkoušení platí pochopitelně nejen u dechu.**  **VŮNĚ – AROMATERAPIE**  Říká se, že dojmy, které vnímáme díky svému čichu, přichází do mozku v nezkreslené podobě. A vůně, které cítíme, dokáží velmi ovlivnit naše emoce. Asi se mnou budete souhlasit, že znáte vůně, které vám někoho nebo něco připomenou a máte u nich zároveň nějaký pocit, ať už příjemný nebo nepříjemný.  Pokud tyhle pocity znáte, pak vám je asi jasné, že si ke zklidnění či lepší náladě můžete pomoci právě touto cestou. Můžu s sebou mít oblíbenou vůni, kterou si krátce před zkouškou stříknu či kápnu na rukáv nebo do kapesníku, který mám v kapse. V případě potřeby si pak mohu kdykoliv přičichnout, a to i opakovaně, přenést myšlenky k vůni a příjemným věcem s ní spojenými.  Mě osobně se velmi dobře osvědčily přírodní esenciální oleje (ne syntetické), například levandulový nebo grepový, ale myslím, že záleží individuálně na každém, která vůně je mu příjemná případně mu něco příjemného připomíná.  **VIZUALIZACE**  Na chvilku si zavřít oči a představit si to, co mne uklidní je další možností. Můžete tuto představu propojit i s prohloubením nádechu a prodloužením výdechu. Je to metoda vhodná hlavně pro ty, kdo už někdy s nějakou formou vizualizace pracovali. Pokud o ní dnes slyšíte poprvé, tak ji úplně nedoporočuji, protože užitek z ní budete mít v případě, že už víte co a jak si představit a hlavně vám to zabere jen krátký časový okamžik.  **RITUÁLY A TALISMANY**  Využití „rituálů“ či talismanů je hodně osobní a individuální. Pokud na ně věříte, tak super. Sami si pak nejlíp rozhodnete, co zrovna vám u zkoušky pomůže.  Já jsem měla jako takový před-zkouškový rituál kostku cukru. Dokonce mám dojem, že jsem ji prvně využila právě u zkoušek na střední školu. Můj táta mi tehdy vysvětil, že při zkoušce budu potřebovat spoustu energie, takže dát si těsně před ní kousek cukru se vyplatí. A pak mít připravenou v kapse ještě druhou kostku pro případ, že bych si nevěděla rady přímo při písemce. Jak moc to s tou energií zrovna z cukru si nejen úplně jistá. Důležité je, že jsem s kostkou cukru v kapse věřila, že když budu v úzkých a dám tělu a mozku takovýto energetický doping, tak mi nejspíš pomůže 😊. A to mě uklidnilo.  Moje kamarádka také měla něco, co zde nazývám rituálem. Dělala takové zvláštní cvičení s prsty na rukou, kdy jimi o sebe v přesném pořadí různě zlehka ťukala. Trvalo to celé asi 20 vteřin, a tvrdila, že jí to funguje. Dnes už chápu, že když se soustředila na ťukání a spojování prstů, tak tím na chvíli stres „vypnula“ a tím se zklidnila.  Jiná moje kamarádka vždy když vyřešila nějakou úlohu, tak se podívala na něco, co se jí v místnosti líbilo (nebo třeba i z okna), usmála se a v duchu si řekla „dobře ty“. A pak pokračovala dál.  Váš vlastní rituál může být úplně jakýkoli - pokud věříte, že to na váš mozek, nervozitu či koncentraci zafunguje.  A s talismany je to úplně stejné – pokud věříte na štěstí, které vám přináší, vezměte si je s sebou (do tašky nebo do kapsy). Oblíbenou propisku, náramek či přívěsek pro štěstí, darovaný kamínek do kapsy…  **AKUPRESURA**  Poslední možností, kterou zde chci zmínit, je akupresura. Funguje obdobně jako akupunktura, jen na místo jehliček používá pouze tlak na určité akupresurní body (například dvěma prsty), takže pokud víte, kde a jak “stlačovat”, nepotřebujete krom svých prstů nic dalšího.  Akupresura je metodou velmi účinnou, ala nakonec jsem si ji nechala z jednoho prostého důvodu – nejsem na ani žádný expert. Proto vám bohužel žádný přesný popis “protistresových bodů” nedám. Informací a popisů je k akupresuře na internetu dost, ale ze zmíněného důvodu si netroufám posoudit, jak moc přesné a obsahově správné jsou. To samé platí o videích na Youtube – posouzení, která z nich vybrat, tedy nechávám na vás a tento tip berte hlavně jako inspiraci Ideální samozřejmě je, pokud máte ve svém okolí někoho, kdo se akupresurou zabývá a on vám konkrétní body a postup přímo ukáže.  **ZÁVĚR**  **Ve stresové situaci mi pomůže hlavně to, na co jsem zvyklý - Taková věc (ať už je to dýchání, myšlenky, představy, vůně…) mi navodí pocit něčeho známého a tím podpoří můj pocit jistoty. Pokud se v prostředí nervozity, stresu, paniky či strachu může můj mozek a následně celé tělo „chytit“ něčeho relativně známého, pak mu tím dám úžasnou možnost ke zklidnění.**  **A ještě jedna rada a vlastně i prosba na rodiče - pokud je to možné, usnadněte deváťákům jejich náročný den tím, že jim pomůžete vytvořit co nejpohodovější a klidné ráno.** | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/7f9838308245bd7d79cc648773f54b597b0161ef.png |  | |  | | --- | | **TÉMA 2 - zápisový lístek, k čemu slouží, jak ho vyplnit a odevzdat** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Někteří z vás, jak se zdá, ještě přesně neví, co vlastně je zápisový lístek a co s ním. Pokusím se vám to tedy v následujícím článku popsat.**  Zápisový lístek je tiskopis s vodoznakem, který už byste všichni měli mít doma, protože vám ho vydala vaše základní škola (letos to mělo být nejpozději do 15. března) a slouží k tomu, abyste ho odevzdali na tu střední školu, na kterou se hlásíte, budete na ni přijati a chcete na ni od září nastoupit ke studiu.  **POZOR - každý žák dostane pouze jeden zápisový lístek - proto je třeba ho dobře uschovat.**  **Jak už jsem napsala, zápisový lístek odevzdáte na tu školu, na kterou jste přijati a kam chcete od září nastoupit. Protože se ale většina deváťáků hlásí na dvě školy mohou nastat tyto situace:**  **Dostal jsem se na obě školy**  To je skvělé – v tom případě se můžeš rozmyslet a vybrat si, na kterou z obou školu tě to táhne víc.  Máš na to 10 pracovních dní od zveřejnění přijatých uchazečů. V této lhůtě musíš zápisový lístek vyplnit a do této vybrané školy doručit (doporučuji nechat si potvrdit převzetí lístku školou anebo ho poslat doporučeně).  **Dostal jsem se jen na jednu školu – a jsem s tím takhle spokojený**  Taky skvělá zpráva – v tom případě také ve lhůtě 10 pracovních dní svůj zápisový lístek vyplníš a do této školy doručíš.  **Dostal jsem se jen na jednu školu - ale raději bych na tu druhou, kde jsem „pod čarou“**  Můžeš být spokojený, že ti jedna ze tvých variant vyšla a na školu, která tě přijala, doruč ve lhůtě 10 pracovních dní od zveřejnění výsledků svůj vyplněný zápisový lístek.  To proto, abys měl toto místo jisté - pokud zápisový lístek do 10 dní škole nedoručíš, bere to škola jako projev toho, že o ni nemáš zájem a tvé místo nabídne někomu z těch, kdo skončili pod čarou. Tedy odevzdáš svůj zápisový lístek na tuto školu, ale zároveň můžeš zkusit štěstí s odvoláním na druhé škole.  Tvůj zákonný zástupce napíše na školu, že chceš podat odvolání a v případě uvolnění místa na školu nastoupit (o odvolání budu psát v příštím  newsletteru). Nu, a pak budeš čekat, minimálně oněch 10 dní, jak to dopadne.  Zda s odvoláním nakonec uspěješ, záleží na několika věcech. Na tom, kolikátý pod čarou jsi skončil (kolik dalších zájemců je tím pádem nejspíš před tebou + také kolik z nich podá odvolání). A ještě záleží na tom, kolik z těch co se na školu dostali, se rozhodne na ni nakonec nenastoupit a zápisový lístek ve lhůtě 10 dní nepodá.  **Pokud s odvoláním uspěješ,** dojdeš si pro svůj zápisový lístek na školu, kam jsi ho odevzdal. Škola ti ho vydá (oproti písemnému potvrzení o přijetí na tu druhou školu), ty ho znovu vyplníš a odevzdáš na svoji vytouženou školu. To vše opět ve lhůtě 10 pracovních dní od doby, kdy obdržíš potvrzení, že jsi s odvoláním na druhé škole uspěl.  **Pokud s odvoláním neuspěješ**, pak platí že od září s tebou počítají na škole první.  **Nedostal ses ani na jednu školu – jsi na obou pod čarou**  I zde platí, že můžeš podat odvolání – nejpozději do 3 pracovních dní od doručení dopisu s vyrozuměním o nepřijetí (ale klidně i dřív) a čekáš, jak zda s ním uspěješ.  Pokud ano, tak máš vyhráno. Pokud ne, budeš hledat, které školy mají volno a vypíší druhé kolo přijímacího řízení. | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/e506b56b2f33aee82384ee044213bf3a9638eb4b.png |  |  | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/59a8639dae6467bd9f4ea3a43a13bbe7b605c85b.png |  |  | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **Pavla Lopatková** | |  | | Krškova 789, Praha 5 Czech Republic | | |  |  | | --- | |  | | | |