

Přijímačky bez stresu: Doporučení pro uchazeče a rodiče

9.4.2025 - | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR

Doporučení pro uchazeče

Blíží se den přijímací zkoušky? Držíme vám palce a přinášíme několik osvědčených rad, které vám pomohou zvládnout ho co nejlépe.

- **Den před zkouškou si dopřej odpocínek.** Neuč se až do noci. Mozek si potřebuje informace utřídit a tělo zregenerovat.
- **Dobře se vyspi.** Spánek je klíčový pro soustředění a výkon.
- **Ráno se nasnídej.** Ideálně lehce, ale vydatně – hlad ti při soustředění nepomůže.
- **Do školy se dostav s předstihem,** na cestu si vyhrad dostatek času.
- **Před začátkem testu si dojdí na toaletu.** V průběhu zkoušky nemůžeš opustit učebnu a pak se do ní vrátit (pokud nejsi uchazeč se speciálními vzdělávacími potřebami).
- **Nestresuj se.** Na jednotnou zkoušku máš dva pokusy a započítává se lepší výsledek. I když to nevyjde napoprvé, pořád máš další šance.
- **Připrav si alespoň dvě propisky modré nebo černé barvy, obyčejnou tužku a rýsovací potřeby.** Měj je raději navíc – jistota je jistota.
- **Dávej pozor na zadání.** Přečti si každou otázku pečlivě. Někdy stačí jedno slovo a smysl se úplně změní.
- **Je v pořádku, že nebudeš znát všechno.** Nejde o dokonalost, ale o snahu a odvahu to zkusit.
- **Když se někde zasekneš, přeskoč na další otázku.** K té těžké se můžeš vrátit později.

Doporučení pro rodiče

Přijímací zkoušky jsou pro děti důležitým mezníkem. Vaše podpora v tomto období je klíčová.

- **Nesnažte se děti motivovat stresem.** Podpora funguje lépe než tlak.
- **Nepodporujte učení do poslední chvíle.** Odpočinek před zkouškou je stejně důležitý jako příprava.
- **Nesrovnávejte své děti s ostatními.** Každé dítě má jinou cestu, kterou je třeba respektovat.
- **Vnímejte a sdílejte jejich obavy.** Otevřený rozhovor může hodně ulevit.
- **Říkejte jim, že je máte rádi.** I když to neřeknou nahlas, velmi to potřebují slyšet.
- **Připomeňte jim, že neúspěch není konec.** Další příležitosti přijdou.

<https://msmt.gov.cz/prijimaci-zkousky-bez-stresu-doporuceni-pro-uchazece-a>