

Šance pro každého deváťáka

12.3.2026 - Sylva Svobodová, Romana Růžičková | Městská část Praha 7

Přechod ze základní školy na střední je jedním z nejdůležitějších milníků v životě mladého člověka i jeho rodiny. Zároveň patří, bohužel, také k největším stresovým momentům základního vzdělávání.

V Praze panuje dlouhodobý nedostatek míst na středních školách, a to zejména na gymnáziích, technických a odborných školách a lyceích. Počet míst na SŠ zřizovaných Magistrátem hl. m. Prahy navíc v posledních letech stagnuje, na zvýšenou poptávku reaguje spíše soukromý sektor. Studium na SŠ se tak může stát nedostupným pro rodiny, které si nemohou dovolit platit školné, jež se ročně pohybuje v rádech desetitisíců až statisíců korun.

Omezený počet míst pak vytváří velkou konkurenci mezi žáky a kvalitní příprava se často pojí s nemalými finančními náklady pro rodiny. Právě úspěšné zvládnutí testů Cermat (státní jednotné přijímací zkoušky) z češtiny a matematiky totiž podmiňuje šanci na přijetí na vysněnou školu. Na tuto realitu reaguje MČ Praha 7 tím, že už druhým rokem nabízí bezplatné přípravné kurzy k přijímacím zkouškám přímo na svých základních školách. Tyto kurzy mohou navštěvovat všichni žáci ze škol z Prahy 7, kteří o ně projeví zájem. Zároveň radnice již čtvrtým rokem pořádá oblíbené Zkoušky na zkoušku v zastupitelském sále radnice, tedy možnost vyzkoušet si testování prezenčním způsobem. Právě nervozita žáků při ostrém testování v přijímacím řízení totiž může vést ke zhoršené schopnosti soustředit se a k selhání i u těch, kteří při přípravě dosahovali dobrých výsledků.

Bezplatné kurzy: férová šance pro všechny

Pro vyhodnocení efektivity přípravných kurzů a testování nanečisto vypracovali pracovníci oddělení strategického řízení MČ v srpnu 2025 rozsáhlou analýzu. Z ní vychází, že průměrné výdaje za kurzy v Praze 7 dosahují 12 600 Kč na žáka, přičemž téměř polovina rodin zaplatí více než 15 000 Kč. Zdaleka ne všechny rodiny si ale takovou finanční zátěž mohou dovolit. Proto představují bezplatné kurzy pořádané městskou částí důležitý doplněk či alternativu nejen pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.

Bezplatné skupinové kurzy pořádané MČ Praha 7 využila v loňském roce přibližně třetina žáků. Letos probíhají od října do března, obvykle dvakrát týdně, a zaměřují se na oba klíčové předměty – český jazyk a matematiku. Pomáhají systematizovat učivo, držet přípravu v časovém harmonogramu a dodat dětem jistotu. Žáci navštěvují kurzy přímo ve své škole, lektori jsou ale externí. Rodiče, zejména samoživitelé, si tuto možnost pochvalují jako nepostradatelnou alternativu ke komerčním nabídkám. Pro 7 % zúčastněných dětí byl tento kurz dokonce jedinou formou přípravy, kterou absolvovaly.

Generálka v ostrém režimu

Ještě pozitivněji jsou hodnoceny Zkoušky na zkoušku, jichž se každoročně účastní zhruba dvě stovky deváťáků. Letos se uskuteční v termínu 9.–13. března. Děti si zde během pěti dnů, třeba i opakovaně, mohou testy vyzkoušet v podmínkách velmi blízkých skutečné zkoušce: v časovém limitu, v neznámém prostředí, za přesně stanovených podmínek a bez pomoci učitelů. Zpětnou vazbu poté dostanou od učitelů ve svých školách, kteří testy opravují. Právě tato zkušenost pomáhá snižovat stres a dává žákům i rodičům realistickou představu o připravenosti na zkoušku. Více než polovina rodičů označuje zkoušky nanečisto za jednoznačně užitečné pro další přípravu.

Podpora deváťáků není pro Prahu 7 jednorázovým projektem, ale součástí dlouhodobé strategie

rozvoje vzdělávání, jejíž motto zní: „Úspěch pro každé dítě.“ Praha 7 tak vysílá jasnou zprávu: úspěch u přijímacích zkoušek by neměl být otázkou rodinného rozpočtu, ale především schopností a pile samotných dětí. K úspěšnému zvládnutí této náročné životní zkoušky chce radnice přispět maximální možnou podporou.

Veselá mysl - půl zdraví i úspěchu. Aneb jak se nezbláznit

Přijímačky jsou náparem na psychiku nejen dětí, ale také celých rodin. Mnoho rodičů se obává o budoucnost svých dětí a nevědomky tak na děti vytváří nezdravý tlak. Zmírnit psychický stres žáků se snaží jak odborné týmy ve školách, tak třídní učitelé. Rodičům se doporučuje nepřenášet na dítě svůj stres, ale být pro ně oporou. Najít rovnováhu mezi motivováním dítěte a schopností odpočívat a udržet prostor i pro jiné aktivity, které se netýkají přijímačkového kolotoče.

Dle Barbory Pavlíkové, školní psycholožky na FZŠ Umělecká, je zásadní s dětmi mluvit a ptát se jich, co by potřebovaly. Někteří deváťáci přiznávají, že jim mírný tlak doma pomáhá udržet tempo a motivaci v přípravě, jiné to naopak stresuje a potřebovali by od rodičů spíš emoční podporu. „Je fajn dopřát si s dětmi čas, kdy se přijímačky nebudou vůbec řešit, třeba víkendovou rodinnou aktivitu. Pokud máte doma deváťáka stresáře, můžete s ním už teď natrénovat dechová cvičení na zklidnění. Nebojte se požádat o podporu školní psycholožku nebo psychologa,“ doplňuje Pavlíková. Důležité je podle ní dát dětem najevo ocenění jejich snahy a podpořit je v pocitu, že jsou tu rodiče pro ně.

O podporu si mohou říct ale také rodiče. Poradenské týmy ve školách (zejména kariéroví poradci a sociální pedagogové) jsou připraveny pomoci i jim. Je důležité vědět, že v tom nikdo není sám – ani děti, ani rodiče.

Jak být dětem oporou při přijímacím řízení

- Projděte s dětmi celou situaci a připravte je na to, co je čeká.
- Vysvětlete dětem, že případný neúspěch u přijímaček nevypovídá o jejich inteligenci.
- Pokuste se být sami v klidu a nepřenášejte na děti svůj stres.
- Proberte s nimi možnosti, jak se v případě potřeby zklidnit.
- Večer před přijímačkami pro ně připravte společný program.
- Vymyslete spolu, na co se mohou těšit, až budou mít po přijímačkách.
- Řekněte jim, že je máte rádi a věříte v jejich kompetence, i když se přijímačky nepovedou.
- Ujistěte děti, že ať už bude výsledek přijímaček jakýkoliv, život bude pokračovat dál.
- Připomeňte dětem jejich minulé úspěchy.
- Vymyslete s dětmi alternativu v případě, že se přijímačky nepodaří – rozšiřte možnosti.
- Zeptejte se dětí, jakou pomoc/podporu by od vás nejvíce potřebovaly.

Co určitě nedělejte

- Nezlehčujte situaci a obavy dětí.
- Nenuťte je učit se něco nového den před zkouškami.
- Neříkejte jim, že příčinou jejich stresu je podcenění přípravy.
- Nestresujte je zbytečně navíc.
- Nekladte na ně zbytečná očekávání tím, že jim řeknete: „Ty přece vždycky všechno zvládneš.“
- Neříkejte jim, že na úspěšném zvládnutí přijímaček stojí jejich budoucnost.
- Nesrovnávejte je se sebou, s jejich sourozenci ani s jejich vrstevníky.
- Nepodmiňuje odměnu za přípravu na přijímačky jejich úspěšným splněním.
- Neignorujte jejich potřebu sdílet své obavy.

→ zdroj: Centrum Locika, www.centrumlocika.cz

Krabička první pomoci v průběhu přijímaček

Co když mám při vyplňování testů okno?

- Použiji zklidňovací techniku.
- Zaměřím na chvíli pozornost na něco jiného (radostná vzpomínka, bezpečné místo...).
- Přejdu na další otázku.

Co když neznám u nějaké otázky správnou odpověď?

- Použiji zklidňovací techniku.
- Řeknu si, že to je v pořádku a součástí procesu.
- Přejdu na další otázku.

Co když se krátí čas a mně zbývá ještě spousta otázek?

- Použiji zklidňovací techniku.
- V rychlosti si projdu všechny zbývající otázky.
- Ve zbývajícím čase se zaměřím na to, co mi jde nejlépe a co dobře znám.

Co když mě moje hlava a tělo neposlouchá?

- Použiji zklidňovací techniku.
- Dám si chvíli pauzu.
- Několikrát zmáčknu ruce v pěst a povolím.

Co když se zaseknu na jedné otázce?

- Použiji zklidňovací techniku.
- Označím si ji a přejdu na další otázky.
- Pokud zbude čas, na konci se k ní vrátím.

Zklidňovací techniky

Dýchání: několikrát se zhluboka nadechnu a vydechnu. Položím si ruku na břicho a pozoruji, jak se ruka při nádechu zvedá a při výdechu zase klesá.

Metoda 5-4-3-2-1: Postupně přenesu svou pozornost na 5 různých věcí, které můžu vidět – 4 věci, které vnímám dotykem – 3 různé zvuky, které vnímám sluchem – 2 vůně, které cítím nosem – 1 věc, jejíž chuť cítím v ústech.

Uzemnění: Soustředím postupně svou pozornost na svá chodidla a jejich dotyk se zemí – dotyk svého těla se židlí, na které sedím – svá ramena, která párkrát za sebou zvednu a zase povolím.

Svalová relaxace: Postupně napínám a povoluji jednotlivé svaly na těle. Zmáčknu prsty na nohou a povolím. Zatnu lýtko a povolím. Zatnu stehna a povolím. Sevru pánev a povolím. Zatnu břišní svaly a povolím. Sevru ruce v pěsti a povolím. Zatnu paže a povolím. Zvednu ramena a povolím. Zamračím se a povolím.

→ zdroj: Centrum Locika, www.centrumlocika.cz

Přípravné materiály

→ Přípravných materiálů najdete na webu celou řadu. Doporučujeme oficiální portál Tau: tau.cermat.cz a portál Edu České televize: edu.ceskatelevize.cz/prijimacky, kde nechybějí ani videa o tom, jakou zvolit u přijímacích zkoušek strategii.

Text – Sylva Svobodová, předsedkyně Výboru pro vzdělávání, sociální politiku a zdravotnictví MČ Praha 7, a Romana Růžicková, projektová manažerka odboru vzdělávání a projektového řízení

<https://www.praha7.cz/sance-pro-kazdeho-devataka>