|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  | | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Newsletter č. 10** | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/3bfb05ffd86e0e27a9b211fed23cb10b8e49783f.png | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **poradenství pro období deváté třídy 2022-2023** | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **23. února 2023**  Krásný den vám všem,  kteří právě čtete již desátý newsletter s informacemi a poradenstvím pro **DEVÁŤÁKY :-) a jejich rodiče**i pro všechny ostatní, kterých se období devítky a výběru budoucího životního a profesního směřování týká. | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **OBSAH** | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/6c821aba8517252df7b6375bc916e1d2ea3d7aa7.png/f48b69e1b9f60b311772bb079550b8dec558ac72.png |  | |  | | --- | | **MILÍ ČTENÁŘI** | |  | | termín podání přihlášek na školy už je opravdu blízko a já věřím, že jste na svých domovských základních školách dostali veškerou podporu, kterou k vyplnění přihlášek potřebujete. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/e80061cab4e7242dce14e99807f7125042fca44f.png |  | |  | | --- | | **DŮLEŽITÉ INFORMACE** | |  | | NEZAPOMEŇTE - Termín podávání přihlášek je 1. 3. 2023 / Vhodný čas na ověření, jaké výsledky z přijímačkových testů mám (např. absolvováním přijímaček nanečisto) | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/49e7196581572db102efde7426304768243accac.png |  | |  | | --- | | **TÉMA - stres před přijímačkami a co s ním** | |  | | Článek o škodlivosti dlouhodobého stresu a hlavně o tom, jak se ho zbavit nebo ho alespoň minimalizovat. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/7f9838308245bd7d79cc648773f54b597b0161ef.png |  | |  | | --- | | **Chcete podpořit projekt KAM po devítce a získat slevu na přípravu k přijímačkám či jiný bonus?** | |  | | Pokud ano, tak se podívejte, jak to můžete udělat a z jakých bonusů si vybrat - je mezi nimi i sleva na přijímačky nanečisto. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/e506b56b2f33aee82384ee044213bf3a9638eb4b.png |  | |  | | --- | | **MIX informací, rad, odkazů ...** | |  | | Příprava na přijímačky 2022 - videa zdarma / Článek o tom, že volba SŠ je sice důležitá, ale ne fatální volba / Příležitost doptat se na vše, co ještě k přijímačkám potřebujete vědět | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/59a8639dae6467bd9f4ea3a43a13bbe7b605c85b.png |  | |  | | --- | | **VKAZ PRO VÝCHOVNÉ PORADCE A ZÁSTUPCE ZE ZŠ** | |  | | Pro pražské ZŠ nabízí projekt IKAP možnost uspořádat dvouhodinovou skupinovou aktivitu v rámci kariérového poradenství pro žáky 8. a 9. tříd - hrazeno z projektu, tedy pro ZŠ zdarma | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/9d7ea87eaf3d481d850f4e1e2ffa613200a8c7a7.png |  | |  | | --- | | **CO CHYSTÁM NA PŘÍŠTĚ** | |  | | Příští newsletter pro vás chystám na začátek března a plánuji do něj informace k přípravě na přijímačky, především ke strategii pro vyplňování přijímačkových testů. | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/6c821aba8517252df7b6375bc916e1d2ea3d7aa7.png/f48b69e1b9f60b311772bb079550b8dec558ac72.png |  | |  | | --- | | **Milí čtenáři,** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | definitivní termín podání přihlášek na školy už je opravdu blízko a já věřím, že jste na svých domovských základních školách dostali veškerou podporu, kterou k vyplnění přihlášek potřebujete.  Po 1. březnu vám tedy odpadne starost, pro jakou školu se rozhodnout, a budete se moci naplno věnovat především přípravě na jednotné přijímací zkoušky.  A protože přípravu na přijímačky často doprovází obavy a stres, můžete si v dnešní newsletteru přečíst, co se dá s dlouhodobým stresem (který je nezdravý a vyčerpávající) dělat.  Přeji vám, abyste přihlášky odevzdali v pořádku a včas, abyste to udělali s pocitem, že jste se rozhodli správně a následující týdny pak mohli věnovat tomu, aby jste se na  školy, které jste si vybrali, v pohodě dostali.  A pohodu a krásný konec února vám přej i nyní,  Pavla Lopatková | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/e80061cab4e7242dce14e99807f7125042fca44f.png |  | |  | | --- | | **DŮLEŽITÉ INFORMACE** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **1, březen - termín odevzdání přihlášek na SŠ**  Termín podání přihlášek je do 1. března 2023.  Podrobnosti k podávání přihlášek najdete v článku [Informace k podávání přihlášek na SŠ](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODgxJmQ9eDlmM3c3cg==.gONkmPEdRPB-pbQ_g6lI8CyOr6m4AyEpnF-gT2p8YZk).  Formulář přihlášky si můžete prohlédnout nebo stáhnout zde [MŠMT tiskopisy přihlášek](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODgzJmQ9ZDJsOGkzcA==.8lyHApWfTEUr-hWqX47YaBzsOm6fqiRgl61pFMc8TUE) .  Přehledný seznam s kódy oborů, které je potřeba do přihlášky vyplnit, najdete například zde [Přehled oborů atlasškolství](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODg1JmQ9bTFiOWQ3ZA==.qr3CNHNsPRatVoXLjAbeDPaQ0FzVMuQI62dD4TzZAfA) nebo zde [Přehled oborů Infoabsolvent](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODg3JmQ9ajZmN2g1ag==.e9vR3-UbNUk1p7r48fhNBFNisHOidLNtnOukgDho8qc)  **Konec února a začátek března je vhodnou dobou na další ověření, jak na tom v přípravě na přijímačky jsem**  Do přijímaček zbývá zhruba šest týdnů a je tedy vhodný čas na ověření, jakých výsledků z testů v tuto chvíli dosahuji. Pokud mám možnost  (časovou, finanční, dopravní...) ověřit si to absolvováním příjímaček nanečisto, tak je to určitě na nejlepší varianta, kterou můžu zvolit. Pokud jste tuhle možnost ještě nezvážili a nebo nevyužili, jukněte například na stránky [**To dáš!**](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODg5JmQ9ajF1OXAycA==.UF2AldC41JesZkxUmKAsI_lQi4_NqVShMk5CTxjpC8o) a vyberte si z nabízených termínů co nejdříve (pokud byste chtěli podpořit projekt Kam po devítce a zároveň tak získat 15% či 20% slevu, tak se podívejte sem [**Dobrovolný příspěvek a bonusy**](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODkwJmQ9eTVqMnY3aA==.ABwlbePqXRBHOg_wiQ_joa3cbiL6W2eGXZlXUuDjgOs)).  Pokud se ale z jakéhokoli důvodu na přijímačky nanečisto nedostanu, tak si svoje výsledky určitě zvládnu ověřit i sám doma.  Vytisknu si některý  z přijímačkových testů, které jsem ještě nedělal (případně vyberu z některé tištěné cvičebnice) a v daném časovém limitu  (60 min na ČJ a 70 min na M) si ho vyplním. **Vezmu si k ruce stopky, abych fakt věděl, že jsem si nepřidal ani minutu navíc!**  Testů zdarma najdete na internetu celou řadu, podívat se můžete například zde **[Cermat testy - zadání](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODkxJmQ9dTVvOXgzdg==.22uJLUfjEJvDh2PW8p6rnaAkxlZvLcBeT9VSa0Zn4XQ" \t "_blank)**nebo zde[**Testy**](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODkyJmQ9bjd2NWk4aQ==.bKFBbWbZq1U2G43bRNYjDNUipu57z-fwR_WwoHMk9A0)**.**  Po skončení limitu si svůj test zkontroluji podle správných výsledků a řešení úloh a spočítám si body (u přijímaček nanečisto je dostanete černé na bílém do několika desítek minut po skončení testů, a navíc i rozbor toho, jak se úlohy měly řešit a porovnání toho, jak se v testu vedlo ostatním).  **Přednáška pro rodiče - zdarma**  Vše důležité o přijímačkách, o jejich průběhu, vyhodnocení, oznámení výsledků či případných odvoláních a další informace se můžete dozvědět na přednášce pro rodiče, kterou pořádá společnost To dáš!  Přednáška proběhnu v neděli 26. února online a je potřeba se na ni předem přihlásit na tomto odkazu [**Přednáška pro rodiče**](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODkzJmQ9YzJ1OHY4dg==.6V4lcJdN2HgQQmH8roTkhUT5Tqi63YNoXBKQpyQm8Kk) (počet míst je omezen).  **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 - stres před přijímačkami a co s ním** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Dnešní článek o stresu je určený v první řadě deváťákům samotným,proto prosím, abyste jim ho předali k přečtení), i když i pro rodiče a nás dospěláky je v něm dost informací, které je dobré si připomenout a osvěžit.**  Na začátku chci napsat pár vět o stresu obecně, protože pokud pochopíme, jak stres funguje, bude pro nás snazší se s ním vyrovnávat a odstraňovat ho.  Stres, podobně jako strach, je obranný mechanismus našeho těla, který měl v minulosti za cíl okamžitě reagovat na závažné (ale pomíjivé) nebezpečí, například v podobě útočícího zvířete. Po tomto útoku se ale tělo zase vrátilo opět do rovnováhy, do klidového stavu.  Během stresové reakce dochází k vylučování stresových hormonů, které nám mají pomoci k podání **maximálního výkonu** - alespoň to tak platilo v minulosti. Dnes už nejsme běžně v ohrožení života, ale naše tělo často reaguje na určité situace stejně, jako reagovalo v minulosti například na útok tygra. Tyto situace nastávají většinou v případech, kdy se cítíme ohroženi a je na nás vyvíjen velký tlak, **což může být** například před zkouškou  Je tedy dobré a podstatné si uvědomit, že stres je přirozená reakce našeho těla, která původně vznikla, aby nám pomohla, a proto bychom se na stres měli snažit dívat tímto způsobem. **Stres je emoce, která se nám snaží pomoci**.  Také je důležité si uvědomit, že stres vzniká na základě situací, které náš mozek vyhodnotí jako stav ohrožení. Nezáleží na situaci samotné, na její závažnosti či dramatičnosti – to pro vznik stresu samo o sobě není příliš důležité**. Důležité ale je, jak situaci vyhodnotí náš mozek!**  Z toho je jasné, že pro každého je stresorem něco jiného a hlavně, že pokud dokážeme na situaci nahlédnout z jiného úhlu pohledu a popřemýšlet o tom, co mne „děsí“, pak má i náš mozek šanci ji vyhodnotit jako méně závažnou ne tolik stresující.  Dnes se budeme věnovat stresu dlouhodobému - tedy tomu, ve kterém nejspíš část z vás už nějakou dobu je a posun termínu přijímacích zkoušek až na květen tomu myslím nijak nepřidal. Umět s tímto dlouhodobým stresem pracovat a zvládat ho vám pomůže zlepšit míru i délku soustředění (nejen při učení se na přijímačky) a tím mimo jiné přispěje k lepšímu “výkonu”. A to nezmiňuji přínos pro celkové zdraví a pohodu, které jsou pochopitelně taky důležité.  **V první řadě je potřeba si uvědomit, z čeho stres pramení.**   * Většinou je to nějaká obava, strach z neznámého, ale třeba i nejistota a pochyby, zda něco dokážu či zvládnu. Doporučuji sepsat si na papír v bodech to, čeho se obávám, co mne “straší”, trápí, stresuje. * Může to být strach, že budu mít u přijímaček “okno” / že zazmatkuji a nebudu si vědět rady / že se do termínu nestihnu naučit vše tak, jak jsem si plánoval / že zaspím a na přijímačky přijedu pozdě, takže je nebudu moci vykonat / že se na mě rodiče budou zlobit, pokud u přijímaček neuspěju… Důvodů může být i několik dohromady, a je dobré si uvědomit co nejvíc z nich.   **Ke každé obavě či strachu si pak představím (nebo napíšu), co můžu udělat pro to, abych minimalizoval možnost, že se zrovna tahle situace stane.**   * A toto napsané také zrealizuji, pokud je to možné. To mi zaprvé přinese praktický posun v téhle oblasti a za druhé mi to poskytne reálný důvod ke zklidnění, protože si pak budu moci s klidným svědomí říci, že jsem pro zvládnutí téhle “špatné situace” udělal maximum.   Uvedu pár příkladů, abyste věděli, jak to myslím:   * Pokud se například bojím, že se na přijímačky nestihnu naučit vše, co bych chtěl, pak si udělám aktuální časový plán, co vše se chci ještě naučit či procvičit. Pěkně po dnech a týdnech. A podle něj se pak budu dále připravovat. * Pokud se bojím toho, že se na mne rodiče budou zlobit, pokud u přijímaček neuspěju, pokusím se s nimi o téhle své obavě promluvit už nyní, dopředu. Naprostá většina rodičů své děti podporuje a chce je podporovat, takže tyhle obavy jsou zbytečné. * Samozřejmě, že někdy dojde k tomu, že při neúspěchu se projeví i nějaké zklamání ze strany rodičů, ale skoro nikdy nejde o zlobu. A pokud se týká zklamání – nedá se nic dělat, ale i to je součástí života a naučit se s ním vyrovnávat je jedním z životních úkolů (omlouvám se nyní rodičům, kteří to čtete, protože trochu střílím do našich vlastních, rodičovských řad, ale je to tak – myslím, že neexistuje nikdo, kdo se v životě se zklamáním v různé formě nepotkal a následně se s ním musel nějak vyrovnat.) * Bojím-li se toho, že budu mít u přijímaček “okno”, vypracuji si svoji strategii pro takový případ (nejspíš bude hodně podobná strategii, kterou bych měl mít připravenou pro vypracování testů samotných - pokud ji ještě nemáte, tak nepropásněte příští newsletter, kde o ní budu psát). A je nepravděpodobné, že bych měl “okno” úplně ve všem, takže žádný úplný kolaps nebo propadák nehrozí. Tedy pokud se opravdu na přijímačky soustavně připravuji. Každopádně o téhle situaci, kterou může způsobit opravdu “akutní” stres přímo při přijímačkách budu ještě psát i v příštím newsletteru. Pokud ale patříte k trémistům, kteří ve vypjatých situacích mají sklon ke zmatkování nebo nějakým zkratovitým reakcím, zkuste si atmosféru přijímaček vyzkoušet formou příjímaček nanečisto – je to sice jen nácvik a ne ostré přijímačky, ale k vyzkoušení si zvládání krátkodobého stresu je to užitečný trénink.   **Uvědomím si, že dlouhodobý stres (narozdíl od krátkodobého) mi škodí a proto najdu možnosti, jak ho zmírnit, abych v něm nebyl 24/7**   * Pokud už jsem se do dlouhodobého stresu dostal, je potřeba ho umět uvolnit , odreagovat se, alespoň na nějakou dobu na něj zapomenout. To jde dobře u činností, které nás baví, těší, a které nás dokáží úplně vtáhnout a pohltit. * Ať už je to povídání s kamarádem, sledování nějakého zajímavého filmu nebo četba napínavé knížky, trávení času v přírodě nebo věnování se svému domácímu mazlíčkovi, vycházka… Cokoli, co mne těší a u čeho dokážu na svoje obavy a strachy zapomenout se počítá. * Pokud je stres opravdu tak silný, že žádná z výše uvedených věcí ho přebít nedokáže, tak doporučuji nějakou opravdu náročnou fyzickou aktivitu, ideálně sport, ale může to být i tanec nebo nějaká fyzická práce (štípání dřeva například 😊 ). * Pohyb celkově je při stresu prospěšný, ale pokud jste hodně “vystresovaní a stažení”, pak je potřeba něco víc, než jen rychlá procházka. Je potřeba, abyste si opravdu dali do těla, abyste se při té činnosti opravdu museli hodně snažit a třeba i překonat nějaké nepohodlí. Zkrátka abyste u toho “vypnuli hlavu” a byli opravdu hodně u svých pocitů v těle. * Pokud jste slyšeli o Wimu Hofovi, je to jedna z věcí, kterou on uvádí jako benefit otužování se ve studené vodě. Jste-li v ledové sprše, pak opravdu myslíte jen na tu studenou vodu a ostatní pocity v těle, které v tu chvíli cítíte, a proto v tuhle chvíli dlouhodobý stres zcela mizí.   **PÁR RAD, CO JEŠTĚ MI MŮŽE POMOCI ZMÍRNIT STRES**   * Nemyslet na něj v jednom kuse, umět přesunout myšlenky i k jiným věcem * Dostatečně spát * Trávit část dne venku, v přírodě a na vzduchu * Naučit se vědomě dýchat (zpomalit svůj dech, prohloubit nádech a prodloužit výdech), existuje řada dechových technik, pokud vás to zajímá, vyhledejte si „biohacking“ a uvidíte, kolik se toho o dechu na různých portálech dozvíte * Pomoci mohou i bylinky – za skvělé bojovníky proti stresu a nervozitě se odpradávna pokládá **meduňka, třezalka, heřmánek, rakytník.** Můžete je nejen pít v podobě čajů, ale třeba použít i do koupele (další z možných způsobů relaxace) * Na fyzické úrovní se při stresu doporučuje i zvýšení příjmu vitamínů skupiny B, vápníku a hořčíku * Na psychické úrovní pomáhá sdílet svoje obavy i pocity s někým blízkým, ať už jsou to kamarádi, rodiče nebo sourozenec   **ZÁVĚR - Stres je emoce, která se nám snaží pomoci. Důležité však je udržet jeho hladinu v nějaké únosné míře, aby nás takzvaně nepřeválcoval. Možná vám pomůže už jen uvědomit si, že v tom nejste sami, a že stres pociťují v podstatě všichni.**  **Skoro každý člověk, který se ocitne v závažné situaci, bývá také ve stresu a pociťuje strach. Nemusíte se tedy cítit divně,  protože stres i strach jsou součástí života.**  **Pokud si myslíte, že informace v článku by mohly být zajímavé a přínosné i pro někoho dalšího, lze si ho přečíst i na webu KAMpodevítce zde**[**Dlouhodobý stres a co s ním**](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODk0JmQ9dDB4MWs5cw==.P6Zy2RVxT1GtCxhFs1uc79LMPAQzyR8_FO7l8bY-4eA)  V příštím čísle najdete článek o stresu akutním, tedy o tom, který se nejspíš může objevit pár hodin před přijímačkami a poté přímo u přijímaček samotných. | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/7f9838308245bd7d79cc648773f54b597b0161ef.png |  | |  | | --- | | **Chcete podpořit projekt KAM po devítce a získat slevu na přípravu k přijímačkám či jiný bonus?** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Pokud vám webové stránky i projekt KAM po devítce dávají smysl, a pokud vám informace v newsletterech pomáhají, můžete svoji podporu a poděkování vyjádřit zasláním dobrovolného příspěvku.**  **Jeho výši si zvolíte sami - a na oplátku jako poděkování získáte některý z bonusů.**  **Příspěvek 100 Kč a bonus č. 1**  Přehledná tabulka užitečných webových odkazů, na kterých najdete například balíčky studijních materiálů pro žáky 9. tříd, dílčí úlohy z matematiky i ČJ (přípravu na přijímačky) i weby se souhrnným přehledem škol v ČR a další.  **Příspěvek 200 Kč a bonus č. 2**  Zahrnuje bonus 1 a k němu navíc 20% slevu na veškeré služby a materiály od společnosti To dáš!, která se zaměřuje na přípravu žáků k jednotným přijímacím zkouškám a pořádá tzv. zkoušky nanečisto.  **Příspěvek 300 Kč a bonus č. 3**  Zahrnuje získání bonusů 1 a 2 plus navíc elektronickou příručku ["Jak vybrat správný obor a vhodnou střední školu"](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODk1JmQ9cjVsMGU3dw==.s_K2olDUrGlCu0H4j_WL8USNseli9-EXHCnIR0lLvgg)  Více informací o příspěvcích a bonusech a také odkaz, přes který můžete příspěvek poslat, najdete zde [**Dobrovolný příspěvek a bonusy**](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODk2JmQ9ZzJvOG45ag==.Dy921zzlm4YflwY9Nc9TEl30k1odFSlOqNphak0tyns) | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/e506b56b2f33aee82384ee044213bf3a9638eb4b.png |  | |  | | --- | | **MIX informací, rad, odkazů ...** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | Příprava na přijímačky z dílny MŠMT - videa zdarma MŠMT v loňském roce připravilo sérii videí jako pomoc s přípravou na přijímací zkoušky v době distanční výuky.  Videa jsou k dispozici stále zde [Přijímačky bez obav](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxODk3JmQ9azd6NmQwZw==.j9w9JYTaP87AYga2Dw_sE34Hh80LZYjslFTPhIuk-pE) a najdete tu nejen matematiku (kterou vysvětluje i T. Chadaba), ale také český jazyk. | |  | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | Volba střední školy je důležité, ale nikoliv fatální rozhodnutí - článek z Eduzínu O tom, že výběr střední školy je důležitý, ale ne nezměnitelný, jsem psala v minulém newsletteru. A podobné téma shodnou okolností komentuje i kariérová poradkyně Dorota Madziová v článku, který  najdete na webu Euduzín zde [článek Eduzin](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxOTAwJmQ9bTRzNGg3eA==.UgM5q5_66IyS_5pAlw4THU-MxXcAbr_aitAEurM9GBs). | |  | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | Máte ještě nějaké nejasnosti ohledně přijímacího řízení? Využijte možnost přihlásit se na nejspíš jeden zposledních termínů přednášky pro rodiče, kde se dozvíte vše důležité a zároveň se budete moci zeptat na to, co konkrétně vás zajímá nebo v tom nemáte úplně jasno.  Více informací zde [https://www.to-das.cz/prednask...](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxOTAzJmQ9ZjR1M2QxbA==.kQYDXy2bTy9KZkjfdZ4ah3NDBsMuv5G8Cvp29kTHrp8) | |  | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/59a8639dae6467bd9f4ea3a43a13bbe7b605c85b.png |  | |  | | --- | | **VZKAZ PRO VÝCHOVNÉ PORADCE A ZÁSTUPCE ZE ZŠ** | |  | | **Jste škola se sídlem na území hl.m. Prahy? Pokud ano, pak máte možnost podpořit kariérové poradenství na vaší škole dvouhodinovou skupinovou aktivitou určenou žákům z 8. a 9. tříd, Aktivita je hrazena z projektu IKAP a je tedy pro ZŠ zdarma. Pokud byste o takovou podporu kariérového poradenství měli u vás na škole zájem, napište si o více informací na** [**pruvodce@kampodevitce.cz**](mailto:pruvodce@kampodevitce.cz) | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | https://bucket.mlcdn.com/a/2247/2247097/images/9d7ea87eaf3d481d850f4e1e2ffa613200a8c7a7.png |  | |  | | --- | | **CO CHYSTÁM NA PŘÍŠTĚ** | |  | | **Příští newsletter pro vás chystám na začátek března a plánuji do něj informace k přípravě na přijímačky, především ke strategii pro vyplňování přijímačkových testů.** | | |  |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Pavla Lopatková** | |  |  | | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | Krškova 789, Praha 5 Czech Republic | |  |  |  | | --- | | Tento e-mail jste obdrželi, protože jste se zaregistrovali na našich webových stránkách, nebo jste u nás provedli nákup. | |  | | [Odhlásit se](https://click.mlsend.com/link/c/YT0yMTU2MjEyMDQ0NTQ0NjExNTkzJmM9azZoMSZlPTk2NzM3NTgmYj0xMDg4NjUxOTkwJmQ9YTV3MnI2bg==.c79bkOsjQ0i4492CnKqQqe_SSEMzGIGXYmnPkObThcw) | | |  |  | | --- | |  | | | |  |  | | --- | |  | |