



# 1. ČÁST PLÁNU

## JAK SE BUDU UČIT CIZÍ JAZYK

V průběhu celého kurzu vám **budeme klást otázky, které si pečlivě zodpovíte**. Seznam všech otázek najdete v tomto souboru. Zodpovídejte je průběžně, jak budete kurzem procházet, nebo si odpovědi promyslete a sepište v závěrečné kapitole. Z vašich odpovědí si sestavíte svůj individuální studijní plán v poslední kapitole kurzu.

# 1. ČTYŘI PILÍŘE, DÍKY KTERÝM OVLÁDNETE JAZYK

## 1. Moje proč

(> 1. kapitola: 1. pilíř – Kde vzít dlouhotrvající motivaci)

1. Jaký cizí jazyk se chcete naučit? \_\_\_\_\_

2. **Proč se chcete naučit cizí jazyk?** Sepište si všechna svá „proč“. Prostě sedněte a pište to, co vám zrovna přijde na mysl. Nechte myšlenky volně plynout, zatím nic neposuzujte. Zkuste jich dát dohromady alespoň deset:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### 3. Znovu se podívejte na váš seznam a kriticky ho zhodnoťte.

- **U kterých důvodů cítíte slabou motivaci a víte, že za rok už vás motivovat nebudou?** Například vás do studia angličtiny nutí zaměstnavatel, ale vy byste se radši učili německy.
- **Které motivátory jsou silné a budete se k nim vracet i za několik let?** Například chcete získat lepší práci a mít dvojnásobný plat. V seznamu si je zakroužkujte.

**Své silné motivátory si vylepte na viditelné místo**, ať je máte neustále na očích. Dobře funguje lednička, zrcadlo nebo nástěnka nad vaším pracovním stolem. Až budete ztrácet motivaci, pročtěte si je.

## 2. Moje cíle

(> 1. kapitola: 1. pilíř – Kde vzít dlouhotrvající motivaci)

1. Zamyslete se, **čeho byste chtěli v jazyce dosáhnout**. Co chcete umět za měsíc, co za rok a co za 5 let? Opět pište všechno, co vás napadne. Vymyslete jich alespoň deset – těch malých i těch velkých.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Až je budete mít napsané, **napište si k nim reálné termíny**, kdy si cíle splníte.

3. **Cíle si rozřídíte do skupin na krátkodobé a dlouhodobé.** Které z vašich krátkodobých cílů vám pomohou přiblížit se těm dlouhodobým? Které cíle můžete splnit ihned?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### 3. Kdo jsem a co dělám rád

(> 1. kapitola: 3. pilíř – Jak vybrat správné metody)

1. Zamyslete se nad tím, co v jazyce děláte rádi. Baví vás filmy a seriály v originále? Nebo čtete hodně knih? **Napište si seznam svých oblíbených činností.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. A co vám naopak neseďí? Patří sem učení nových slovíček nebo procvičování gramatiky? **Napište si seznam činností, které děláte v jazyce neradi.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

JAZYKY  
OD PÍKY

**3. Jaký jste studijní typ?** Pokuste se to určit podle popisu v první kapitole a zařadte do svého studijního procesu více aktivit, které jsou s vámi v souladu. Jestli si nejste jisti, jaký typ jste, otestujte se tady: <https://www.sogoodlanguages.com/cs/anglictina/studijni-typ/>

Nebo si vyberte jen ty aktivity, které jsou vám příjemné a baví vás. Je to zcela na vás.

## 4. Moje studijní metoda

(> 1. kapitola: 3. pilíř – Jak vybrat správné metody)

**1. Sepište si, jaké studijní metody jste už vyzkoušeli a jaké zatím ne.** Také si k nim poznačte, zda vás bavily či baví. Ty, které vás nebaví, přestaňte dělat a zkuste místo nich jiné.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



2. **Zamyslete se nad tím, jakou částku měsíčně** chcete do studia investovat. 200 Kč nebo 2000 Kč? I podle tohoto údaje budete vybírat studijní metodu.

---

3. Ujasněte si, **jak dosáhnete svých cílů**. Budete studovat sami? Najdete si jazykovou školu? Začnete s online kurzem? Objednáte si jazykové konzultace?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## 5. Moji studijní partáci

(> 1. kapitola: 1. pilíř – Kde vzít dlouhotrvající motivaci)

1. **S kým budete studovat? Sepište si všechny možnosti, které máte a které pro vás přicházejí v úvahu.** Jestli se cítíte nekomfortně, že byste měli studovat s někým ze svých kamarádů, pak si poznačte, že lektor bude lepší řešení. Pokud naopak máte kolem sebe mnoho nadšených jazykofilů, sepíšte si jejich jména a dejte si s nimi jazykové rande.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. **Také si napište, kdo bude vaším „lektorem po ruce“ a vysvětlí vám látku, kterou nebudete chápat.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





## 6. Jak si změřím pokrok a jak se odměním za dosažení cílů

(> 1. kapitola: 1. pilíř – Kde vzít dlouhotrvající motivaci)

1. **Jak si změříte váš jazykový pokrok?** Budete si psát deník, stáhnete si trekovací aplikaci nebo si zadáte schůzku s jazykem do kalendáře?

---

2. Vezměte si k ruce váš seznam krátkodobých a dlouhodobých cílů, které jste si sepsali, a **připište k nim, čím se odměníte**, až je splníte. Půjdete do kina? Za každých 50 naučených slovíček si dáte extra porci čokolády? Buďte konkrétní. Čím náročnější cíl, tím by měla být vaše odměna lákavější.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. **Do kalendáře si zapište data**, do kdy jaký cíl splníte a čím se za to odměníte.



## 7. Můj čas

(> 1. kapitola: 2. pilíř – Jak si najít na jazyk čas)

1. **Kolik času denně** chcete věnovat cizímu jazyku?

---

2. **Kdy se vám nejlépe studuje?** Můžete v tuto dobu začlenit do vašeho programu cizí jazyk?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. **Kdy máte přes den časové prostoje?** Jak jsou dlouhé?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

4. **Co můžete v tomto nevyužitém čase udělat pro váš jazyk?** Vzít si s sebou knihu? Poslouchat cizojazyčné písničky? Dělat nějakou činnost rovnou v cizím jazyce?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

5. **Přiřadte činnosti**, které můžete dělat, k jednotlivým postojům.



## 8. Můj studijní cyklus

(> 1. kapitola: 4. pilíř – Jak sestavit osobní studijní plán)

1. Když se pustíte do nového jazyka nebo nové studijní metody, **po jaké době vaše nadšení odpadne?**

---



---

2. **Dostali jste se už někdy do plateau**, tedy stavu, kdy jste se neposouvali dál, stagnovali na místě a neviděli vůbec žádný pokrok? Jak dlouho to trvalo a jak jste to vyřešili?

---



---

3. **Jaké jsou vaše momentální hranice komfortní zóny?** Například si zatím netroufnete sledovat film bez titulků, nebo se nepustíte do řeči s cizincem a raději zakroutíte hlavou, jako že nerozumíte.

---



---

4. **Spíte dostatečně?** Nebo málo a přes den se špatně soustředíte?

---



---

5. **Dáváte mozku správnou stravu, nebo ho přecpáváte knedlíky?** Pokud jste po obědě unavení, nezařazujte v této době do vašeho rozvrhu studium cizího jazyka. Jestli ale potřebujete po obědě studovat, připravte si k jídlu něco lehčího.

---



---



## 2. POSLECH

(> 2. kapitola – Aby vás poslech zaručeně posunul)

### 1. Jakými způsoby budete poslech procvičovat?

- audioknihy
- podcasty
- filmy
- TED Talks
- hry

### 2. Jak často a jak dlouho se chcete poslechu věnovat?

(Například 3x týdně 20 minut).

---

---

### 3. Kdy je možné zařadit poslech do vašeho jazykového plánu? Které časové prostoje k poslechu můžete využít?

---

---

---



**4. Jaké konkrétní zdroje budete poslouchat?** Kde poslechy získáte?

---

---

---

---

---

---

**5. Proklikejte si veškeré zdroje a poznačte si, které se vám líbí a které plánujete využít.** Uložte si tyto zdroje do záložek ve vašem prohlížeči, anebo si rovnou některé poslechy postahujte, ať je rovnou můžete využít, až budete mít chvílku čas.

---

---

---

---

---

---



# 3. ČTENÍ

(> 3. kapitola – Správné čtení jako cesta k bohaté slovní zásobě)

**1. Jak často a jak dlouho se budete věnovat soustředěnému čtení? A jak tomu pro zábavu?**

---

---

**2. Kde všude a za jakých okolností budete číst? Přes den budete brouzdat na mobilu a večer zasednete doma s knihou? Které časové prostoje ke čtení můžete využít?**

---

---

**3. Na jaké téma se laserově zaměříte a budete ho nasávat z různých zdrojů?**

---

---

**4. Jaký žánr textů budete vyhledávat?**

---

---



### 5. Jaký formát čtení zvolíte?

- klasické knihy
- e-knihy
- vytvoříte nebo vyhledáte knižní klub

### 6. Jaký typ knih a textů budete číst?

- zjednodušená četba
- dvojjazyčné knihy
- audioknihy
- noviny
- časopisy
- blogové články
- sociální sítě a diskuzní fóra

### 7. Jaké konkrétní zdroje a knihy budete číst? Kde je získáte?

---

---

---

---

### 8. Proklikejte si veškeré zdroje a poznačte si, které se vám líbí a které použijete. Uložte si tyto zdroje do záložek ve vašem prohlížeči, nebo si rovnou některé knihy postahujte do zásoby.

---

---

---

---



# 4. PSANÍ

(> [4. kapitola – Pište a odemkněte svou jazykovou kreativitu](#))

**1. V jakých oblastech života potřebujete nebo můžete psaní zapojit?** Například budete psát cizojazyčné e-maily nebo si budete vést diář v angličtině?

---

---

---

**2. Co nebo o čem budete psát nejčastěji?**

---

---

---

---

**3. Budete psát do šuplíku, nebo vám bude někdo vaše psaní kontrolovat?** Jestli ano, tak kdo?

---

---

**4. Budete si s někým dopisovat?** S kým? Kde takového člověka najdete?

---

---

---





**5. Jaké pomocníky pro gramatiku budete využívat?** Vypište si konkrétní zdroje pro opravu gramatiky i slovníky.

---

---

---

---

**6. Povedete si slovníček slov, která při psaní nejvíce využíváte?** Jestli ano, založte si ho hned teď a dejte si ho na takové místo, abyste ho v případě potřeby hned použili (do kabelky, k nočnímu stolku...).

---

---

---

---

**7. Proklikejte si veškeré zdroje o psaní a poznačte si, které se vám líbí a které využijete.** Uložte si tyto zdroje do záložek ve vašem prohlížeči, ať je najdete, až na ně přijde řada.

---

---

---

---



# 5. VÝSLOVNOST A MLUVENÍ

(> 5. kapitola – Mluvte a vyslovujte jako rodilý mluvčí)

## 1. Co je tím důvodem, že zatím cizím jazykem nemluvíte?

Napište si, proč vám to nejde.

- Stydíte se za svou výslovnost.
- Bojíte se, že uděláte chybu.
- Myslíte, že se vám druzí vysmějí.
- Máte pocit, že se ztrapníte.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. **Jak strach z mluvení překonáte?** Napište si přesně, co uděláte. Například: „Vyhledám si lektora na [italki.com](https://www.italki.com) a od příštího měsíce s ním budu trénovat mluvení každý týden dvě lekce.“

---



---



---



---



---



**3. Jaké způsoby konverzace využijete?** Napište si, kdy je do svého rozvrhu začleníte:

- konverzace s nerodilým mluvčím
- konverzace s lektorem
- konverzace s kamarádem
- jazykový tandem
- jazyková kavárna
- toastmasters
- couchsurfing
- Erasmus a jiné zahraniční jazykové pobyty
- konverzace se sebou samotným
- konverzace s domácím mazlíčkem
- popis obrázku
- mluvení na téma
- povídání s televizí
- chatování s robotem

**4. Jak často a dlouho si budete s druhými povídat v cizím jazyce?**

---

---

---

---



**5. Kam do vašeho jazykového plánu konverzaci zařadíte?**

---

---

---

---

**6. Máte někoho na konverzaci nebo ho musíte teprve najít?**

Kde ho najdete?

---

---

---

---

---

**7. Jak je na tom vaše výslovnost? Potřebujete ji pilovat?**

Co přesně vám nejde?

---

---

---

---

---



### 8. Jak často a dlouho budete trénovat výslovnost?

---

---

---

---

### 9. A jakým způsobem?

- jazykový shadowing
- IPA
- LRRC metody
- jazykolamy
- písničky
- vžijte se do kůže rodilých mluvčích

### 10. Proklikejte si veškeré zdroje a poznačte si, které se vám líbí a které použijete.

---

---

---

---



# 6. SLOVÍČKA

(> [6. kapitola – Jak si zapamatovat slovíčka a už je nezapomenout](#))

**1. Jakým způsobem se nyní učíte slovíčka?** Je tento způsobem efektivní nebo slovíčka po čase zapomenete?

---

---

---

---

**2. Jaký typ slovíček se učíte?** Všechna, na která narazíte, nebo si pečlivě vybíráte?

---

---

---

---

**3. Jak dlouho a často se budete slovíčka učit a opakovat si je?**

---

---

---

---



**4. Kolik nových slovíček se budete denně učit a kolik opakovat?**

---

---

---

---

**5. Jakým způsobem se budete učit nová slovíčka?**

- naučíte se prvních 1000 slovíček
- technika klíčového slova
- seskupíte slovíčka podle tématu nebo kategorie
- myšlenkové mapy
- slovíčkové online kurzy
- metoda kartiček
- metoda Goldlist

**6. Jakým způsobem si budete opakovat?**

- metoda řízeného opakování
- metoda boxů
- mobilní aplikace
- klasický papírový slovníček



**7. Jak uděláte z pasivní slovní zásoby tu aktivní?** Budete slovíčka procvičovat ve větách psaním nebo mluvením? Když se naučíte nové slovíčko, napíšete ho a použijete v několika větách? Napište si přesný postup, jak a kdy to uděláte.

---

---

---

---

**8. Proklikejte si veškeré zdroje a poznačte si, které se vám líbí a které plánujete využít.** Nezapomeňte si vyzkoušet slovíčkové aplikace.

---

---

---





# 7. GRAMATIKA

(> [7. kapitola – Gramatika jako pojivo jazyka](#))

**1. Je gramatika vaším spojencem, nebo nepřítelem, kterému nemůžete přijít na jméno?** Proč to tak je?

---



---



---

**2. Jak se gramatiku učíte?** Jdete na to systematicky a postupujete podle učebnice nebo se věnujete jednotlivým jazykovým jevům podle toho, jak na ně narazíte? Vyhovuje vám to, nebo to do budoucna zkusíte jinak?

---



---



---

**3. Učíte se gramatiku přes teoretické výklady, nebo hlavně procvičováním praktických příkladů?** Budete v tom i nadále pokračovat?

---



---

**4. Budete si psát váš gramatický deník** a zaznamenávat si do něj naučenou gramatiku a také vaše časté chyby? Jestli ano, a nemáte ho, hned si ho založte.

---



---



---

JAZYKY  
OD PÍKY

**5. Kdo vaši gramatiku opravuje?** Jazykový lektor? Kamarád?  
Pokud nikoho nemáte, najděte si ho.

---

---

---

---

**6. Bojujete s doslovným překladem?** Co uděláte, abyste si přestali překládat v hlavě?

---

---

---

---

**7. Jak dlouho a často budete trénovat gramatiku?**

---

---

---

---

**8. Jaké gramatické pomocníky či aplikace budete využívat?**  
Proklikejte si odkazy ve zdrojích a uložte si je.

---

---

---

---

