



ZAČNĚTE S ANGLIČTINOU V PÁTEK

Sedmidenní vědecky podložený plán
pro věčné začátečníky — a první krok
ke kurzu, *který vás naučí jazyk doopravdy.*



ZNÁTE TO..

„Začnu od pondělí.“

Cítíte se skvěle, máte plán, a pak přijde pondělí – pracovní stres, hromada úkolů, ranní shon.

Nový cíl, třeba naučit se konečně anglicky, se v tom zmatku promění v další povinnost, na kterou nemáte sílu.

A tak to ***odložíte na příští týden.***

A pak na další.



Tenhle plán vznikl proto, aby ***tenhle koloběh přerušil*** – a aby vám ukázal, jak se učíme jazyky doopravdy, ***ne podle mýtů a dobrých úmyslů.***

Pro mnoho lidí může být ***páteční odpoledne klidnější*** než začátek pracovního týdne.

Ohlédnete se za uplynulými dny, zpomalíte a blížící se víkend vám zvedá náladu.

Pokud si právě tehdy vyhradíte krátký čas na angličtinu, ***můžete si vytvořit příjemný a opakovatelný začátek učebního týdne.***

Vědecky doloženo:

Psycholog Peter Gollwitzer prokázal, že tzv. implementační záměry – pevné spojení „kdy a kde“ s konkrétní činností – výrazně zvyšují pravděpodobnost, že u návyku vydržíme (Gollwitzer, 1999). Pátek jako pevný bod v týdnu funguje přesně na tomto principu.

Místo velkolepých předsevzetí, která vás vyčerpají hned na startu, najdete zde ***jednoduchý týdenní plán krok za krokem.***

Každý den vám zabere ***jen 20–30 minut*** – ale díky pravidelnosti a metodám ověřeným výzkumem ***uvidíte výsledky rychleji, než byste čekali.***

Zapomeňte na pondělky.

VÁŠ START JE DNES.
JDEME NA TO!



TÝDENNÍ PLÁN ANGLIČTINY

(úroveň A1–A2, 20–30 minut denně)

Filozofie plánu

Tento plán začíná **v pátek** a pokračuje **do čtvrtka**.
Nejde o test, při kterém musíte dokazovat, co už umíte. Každý den si vytvoříte krátký kontakt s angličtinou bez zbytečného tlaku.

Chyby nejsou selháním – ukazují, že s jazykem aktivně pracujete.

Každý den si vyhradte přibližně **20–30 minut**.
Pokud některý den nestíháte, úkol zkraťte.
Lepší je pět soustředěných minut **než úplné vynechání** – i to je v souladu s principem rozloženého opakování popsaným níže.

PÁTEK

Poslech (20–25 min)

Cíl: Zvyknout si na zvuk angličtiny bez stresu z porozumění každému slovu.

Vyberte si krátké video nebo nahrávku pro začátečníky, například:

- English with Lucy – beginner
- BBC Learning English – 6 Minute English
- Dětský seriál s anglickými titulky
- Nejprve poslouchejte bez titulků a pokuste se zachytit hlavní téma.
- Potom si část pusťte znovu s anglickými titulky nebo přepisem.
- Na závěr si запиšte tři slovní spojení nebo krátké věty, které vás zaujaly. Nemusíte je překládat – stačí, když si je poznamenate tak, jak znějí.

Proč to funguje:

Poslech srozumitelného, ale mírně náročnějšího obsahu (i+1) je jádrem Krashenovy hypotézy vstupu – právě z takového materiálu se jazyk osvojuje nejpřirozeněji.

SOBOTA

Stínování=shadowing (20 – 25 min)

***Cíl: Napodobit melodii a rytmus jazyka,
ne dosáhnout okamžité dokonalosti.***

- Vyberte si 1–2 minuty videa s pomalou, zřetelnou výslovností (vhodné pro úroveň A1).
- Nejprve si větu několikrát poslechněte.
- Potom ji zopakujte s krátkou pauzou.
- Teprve nakonec zkuste mluvit současně s nahrávkou.
- Opakujte pouze 3–5 vět, ne celý úsek.
- Nevadí, že nerozumíte každému slovu.
Důležité je napodobit zvukovou podobu jazyka.

Proč to funguje:

Studie ukazují, že stínování zlepšuje srozumitelnost výslovnosti, plynulost a poslechové dovednosti (Hamada, 2016; Foote & McDonough, 2017) a posiluje tzv. fonologickou smyčku – část pracovní paměti, která krátkodobě uchovává zvuky řeči.

NEDELE

Slovní zásoba a opakování (20 min)

Cíl: Vytvořit si základní slovní zásobu a začít používat opakování v rozestupech.

- Vraťte se ke slovům a spojením z pátečního poslechu a sobotního stínování.
- Vyberte si pouze 5–8 položek, které jsou pro vás užitečné.

Zapište si je v krátkých větách, například:

- I like coffee. – Mám rád/a kávu.
- I have a cup of coffee. – Mám šálek kávy.
- I drink coffee every morning. – Piju kávu každé ráno.

*Pokud používáte aplikaci typu Anki nebo jinou aplikaci na opakování, přidejte si nové položky tam. Nové položky si během dalších dnů několikrát krátce zopakujte.

Proč to funguje:

Tomuto principu se říká rozložené opakování (spaced repetition).

Metaanalýza Cepedy a kol. (2006) i klasický výzkum Ebbinghause z roku 1885 potvrzují, že krátké opakování v rostoucích intervalech vede k výrazně trvalejšímu zapamatování než jednorázové biflování.

PONDĚLÍ

Čtení (20 – 25 min)

Cíl: Propojit čtení s výslovností a rozšířit slovní zásobu v kontextu.

Vyberte si krátký text, kterému rozumíte zhruba z 80–90 %. Může být trochu náročnější než to, co už znáte, ale neměl by vás zahltit. **Vhodné jsou:**

- Zjednodušené články pro začátečníky
- Dětské knihy
- Graded readers pro úroveň A1–A2
- Nejprve si text přečtete potichu a pokuste se pochopit hlavní myšlenku.
- Potom si několik vět přečtete nahlas. Tím propojíte porozumění s výslovností.
- Označte si nejvýše pět slov nebo slovních spojení, kterým nerozumíte. Nehledejte je hned všechna ve slovníku – nejprve zkuste odhadnout jejich význam z kontextu.

Proč to funguje:

Text srozumitelný z 80–90 % odpovídá právě té úrovni „i+1“, na které je podle Krashena osvojování jazyka nejefektivnější – dost opory, aby textu rozuměl, ale dost nového, aby se posunul dál.

ÚTERÝ

Mluvení sám/sama se sebou (20 min)

Cíl: Začít mluvit hned od začátku, ale bez tlaku na výkon.

- Začněte dvěma až pěti minutami. Nahlas popište, co právě děláte, co vidíte nebo co plánujete.

Používejte jednoduché věty a klidně opakujte stejnou strukturu vícekrát. ***Například:***

- Today I am tired. – Dnes jsem unavený/á.
- I am at home. – Jsem doma.
- I am making tea. – Děláám si čaj.
- Tomorrow I want to ... – Zítra chci ...
- This week I (have) learned ... – Tento týden jsem se naučil/a

*Pokud chcete, můžete si napsat pár vět anglicky a nechat si je opravit nebo rozvinout – třeba pomocí AI nebo jazykového průvodce. Je to bezpečné prostředí bez soudu.

Proč to funguje:

Podle hypotézy výstupu (Swain, 1985) nás teprve pokus o aktivní použití jazyka donutí všimnout si mezer ve znalostech, které pouhý poslech nebo čtení neodhalí. Aktivní produkce jazyka je proto nenahraditelná – i ve velmi jednoduché podobě.

STŘEDA

Volný kontakt s jazykem (20 – 30 min)

Cíl: Užít si angličtinu bez pocitu povinnosti.

Vyberte si něco zábavného v angličtině:

- Hudbu s texty (poslouchajte a zároveň sledujte text písně)
- Jednoduchou hru v angličtině
- Komiks nebo obrázkový příběh
- Recept v angličtině a zkuste podle něj vařit

*Nemusíte nic zapisovat ani se nic učit.

Jde o to, aby si váš mozek spojil angličtinu s příjemným zážitkem.

Proč to funguje:

Krashenova hypotéza afektivního filtru popisuje, že stres a tlak na výkon brzdí osvojování jazyka, zatímco uvolněný, příjemně naladěný mozek přijímá nový jazyk snadněji.

ČTVRTEK

Reflexe a lehké opakování (20 min)

***Cíl: Zhodnotit týden, posílit učení
a naplánovat další krok.***

- Projděte si všechna slova a slovní spojení, která jste si během týdne zaznamenali.
- Zapište si dvě nebo tři věci, které vám dělaly potíže. Ke každé si připište správnou podobu, příklad nebo krátké vysvětlení.

Odpovězte si na tři otázky:

- Co jsem tento týden zvládl/a?
- Co mi pomohlo?
- Co příští týden zopakuji nebo trochu změním?

*Připomeňte si: cíl týdne nebyl „umět víc,
ale „být víc v kontaktu“ s jazykem.

Proč to funguje:

Sebehodnocení a metakognitivní reflexe patří mezi techniky s prokazatelně vysokým dopadem na učení (Dunlosky a kol., 2013) – pomáhají si uvědomit pokrok a udržet motivaci k dalšímu opakování.

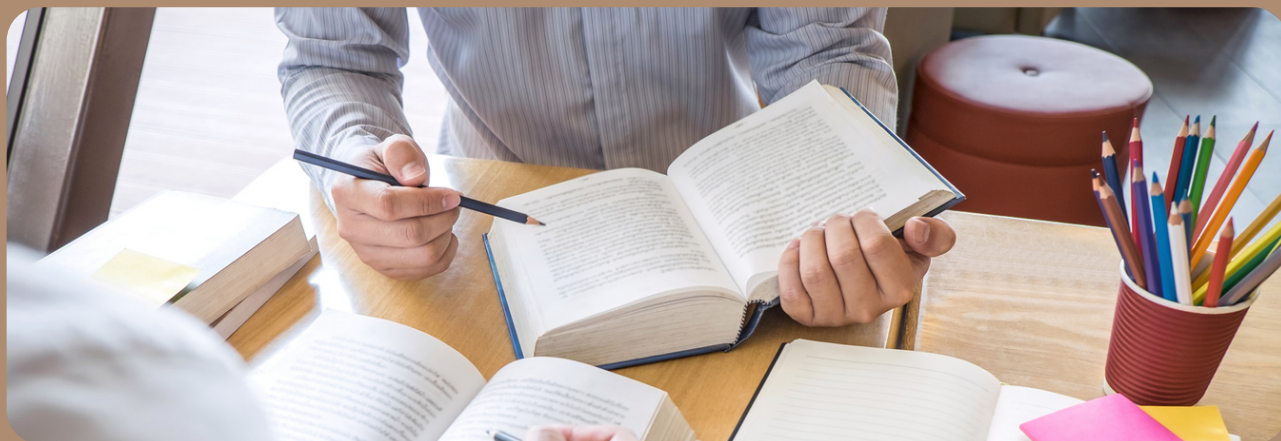
PRAVIDLA, KTERÁ PLATÍ KAŽDÝ DEN

Menší a pravidelná dávka *je lepší než velká dávka nárazově.*

Poslech a čtení je základem, mluvení přidávejte postupně (krátké mluvení ale zařazujte hned od začátku – třeba jen 2 až 3 jednoduché věty denně). *Sledujte pokrok jinak než „umím/neumím“.*

Místo toho se ptejte: Jak dlouho vydržím poslouchat angličtinu bez toho, abych okamžitě vypínal/a? Kolik slovních spojení/vět už mám v poznámkách?

Pokud budete chtít více angličtiny, *vyberte si z našich kurzů.*





OBJEVTE NAŠE KURZY

Ať už chcete více mluvit, připravit se na zkoušku nebo najít efektivnější způsob učení, v CalmEd si můžete vybrat kurz podle toho, co právě potřebujete.

[PŘIHLASTE SE ZDE](#)