

2026

ROK MALÝCH KRŮČKŮ, ALE VELKÝCH VÝSLEDKŮ

Vaše 30 denní výzva jak z výuky vytěžit maximum
a posunout se dál

Toto PDF slouží jako rychlá opora k Vaší výuce.

Uložte si ho a vraťte se k němu kdykoliv, když budete mít pocit, že se nehýbete dopředu.

Co je cílem?

Nejde o dokonalost ani o výkon. Cílem je reálný posun, kterého si všimnete v praxi.

Tři principy, které rozhodují o pokroku:

1

Pravidelnost má větší váhu než intenzita.

Krátký kontakt s jazykem několikrát týdně funguje lépe než nárazové „učení se na sílu“.

➔ Stačí 10–15 minut, ale opakovaně.

2

Chyby nejsou problém, ale nástroj.

Chyba znamená, že mozek pracuje.

➔ Pokud chyby mizí úplně, často to znamená, že zůstáváte v bezpečné zóně.

3

Porozumění je důležitější než rychlost.

Rychlost přijde sama. Porozumění ne.

➔ Když něčemu opravdu rozumíte, vrací se to automaticky.



Jak funguje 30denní výzva?

Jednoduše!

3-5 minut denně + malé každodenní úkoly = velké výsledky za 30 dní.

Není to maraton, není to závod. Je to o tom, že se každý den posunete o jednu malou věc dál.

Vaše denní rutina

Vyberte si, co vám vyhovuje.



Naučte se 5 nových slovíček z oblasti, která vás zajímá



Zopakujte si 5-10 starších slovíček nebo frází



Pusťte si 1 krátké video v cizím jazyce (5-10 minut)



Poslouchejte 1 krátký podcast nebo hudbu v cizím jazyce



Vymyslete si jednu otázku a zkuste si na ni odpovědět.



Napište 3 věty do deníku nebo poznámky



Popište jeden předmět kolem sebe (barva, tvar, účel)



Přečtěte si jeden jednoduchý článek nebo příspěvek

TIP: Kombinujte 2-3 aktivity dohromady, aby vám to šlo rychleji.

30denní výzva pro učení jazyka

Sledujte Váš pokrok. Jakmile splníte den, **označte si ho**.

Týden 1:

ZÁKLADY



Týden 2:

ROZVÍJENÍ



Týden 3:

ZRYCHLENÍ



Týden 4:

POKROK



Hotovo! 

Pokud jste splnili alespoň 24 dní ze 30, dosáhli jste 80% úspěšnosti.
A to je výborné! Gratulujeme!

Nejčastější překážky (a jak je překonat)

Nemám čas

- ☑ Vyhraďte si jen 3–5 minut denně. Během čekání, ve sprše nebo v MHD. Jde o pravidelnost, ne o hodiny studia.

Zapomenu na to

- ☑ Nastavte si připomínku v mobilu nebo to spojte s denním zvykem (po kávě, před spaním).

Bojím se vyhoření

- ☑ První 3 dny začněte jen jednou jednoduchou aktivitou. Postupně přidávejte další – začněte pomalu.

Co když vynechám den?

- ☑ Jeden den nic nemění. Druhý den jednoduše pokračujte. Dokonalost není cíl, konzistence ano.

Prvních 24 hodin jsou nejdůležitější



Nejdůležitější je **začít**. Ne v pondělí. Ne příští týden. **Dnes**.

Zkuste prvních 5 minut ještě dnes - naučte se 5 slov nebo si pusťte video. Vidíte? Zvládnete to.

Začněte teď!

Malé kroky, velké výsledky

Věřte nám: Po 30 dnech budete překvapení, jak moc se posunete. Nemusíte být dokonalí. Musíte být pouze **konzistentní**.

Držíme Vám palce v roce 2026!



Začněte ještě dnes.

Jste připraveni jít dál?

Splnili jste výzvu? Jste v **top 20 %** studentů kteří skutečně dokončí své předsevzetí.

Vaše výhody

Jako součást naší komunity máte přístup k:

- **Online testy ZDARMA** – Zjistěte si úroveň, která vám vyhovuje
- **Blog** s tipy – Nové články každý týden
- **Jazykové kurzy pro každého** – Příležitost se ponořit hlouběji
- **Podporu** během jazykového kurzu - poradíme, jaký kurz je pro Vás nejvhodnější.

Nejste v tomto sami. Jsme tu pro vás!

