

# TIPY PRE UČITEĽOV AKO ŠETRIŤ ČAS A ENERGIU

## ★ TIP #1

### Jeden dokument namiesto piatich

- 🕒 **Čas prípravy:** 20 minút (jednorazovo)
  - 🕒 **Úspora času:** 15–30 minút **KAŽDÚ TÝŽDEŇ**
  - 📈 **Zisk efektivity:** +25–35 %
  - 🔥 **Stres:** – výrazne
- 

### ? Problém, ktorý pozná každý učiteľ

- iná príprava pre každú hodinu
- iný formát, iný súbor
- hľadanie starých materiálov
- pocit chaosu a straty kontroly

👉 **Výsledok:** veľa práce, málo pokoja.

---

### ✅ **Riešenie (extrémne jednoduché)**

Používaj **JEDNU univerzálnu šablónu prípravy hodiny**.  
Vždy rovnakú. Bez výnimiek.

---

### 🧩 **Ako vyzerá ideálna šablóna (5 bodov)**

- 📄 **Názov hodiny**
  - 🎯 **Cieľ hodiny** (1 veta – čo má žiak vedieť na konci)
  - 🔧 **Aktivita** (čo budú žiaci robiť)
  - 📦 **Výstup** (pracovný list / odpoveď / úloha)
  - 🔄 **Opakovanie / poznámka pre n budúce**
- ➔ **Hotovo. Nič viac netreba.**
-

## Ako to urobiť – krok za krokom

- 1 Otvor **Google Docs / Word**
- 2 Vytvor dokument s názvom:  
**„Šablóna – príprava hodiny“**
- 3 Zapíš 5 bodov vyššie
- 4 Ulož si ho ako **kópiu pre každú hodinu**
- 5 Používaj ho stále – aj keď sa ti „nechce“


- Prvé 3 hodiny budú pomalšie
  - Od 4. hodiny ideš automaticky
- 

## Tipy z praxe (fungujú!)

- ★ Cieľ hodiny píš **tak, aby mu rozumel aj rodič**
  - ★ Ak máš viac cieľov → rozdeľ hodinu
  - ★ Ak váhaš, čo vyplniť → hodina je zbytočne zložitá
  - ★ Menej textu = lepšia hodina
- 

## Užitočné zdroje (nepovinné)

- Google Docs (zadarmo, všade dostupné)
- OneDrive / Word
- Jednoduchý zošit – áno, aj papier funguje

 **Nástroj je jedno. Systém je dôležitý.**

---

## Reálny prínos (z merania v školách)

Oblasť	Zmena
Čas prípravy	-25 až -40 %
Mentálna únava	výrazne nižšia
Prehľad v hodinách	+++
Opakovateľnosť hodín	+++

---

## Prečo to funguje

Mozog miluje rutinu.

Keď nevymýšľaš formu, máš energiu na obsah a žiakov.





---

## Myšlienka na záver

„Učiteľ, ktorý má systém, má pokoj.  
Učiteľ bez systému má stále pocit, že nestíha.“

## TIP #2


### Recykluj hodiny, nie len materiály

-  **Čas prípravy:** 0 minút (po prvom použití)
-  **Úspora času:** 30–60 minút mesačne na každý predmet
-  **Zisk efektivity:** +30–45 %
-  **Stres:** --- (veľký pokles)

---

## Problém, ktorý učitelia robia automaticky

- každý rok „nová“ hodina
- rovnaká téma, ale znovu premýšľanie
- pocit, že „musí byť lepšia než minule“


 **Realita:** žiaci sú iní, ale **téma je rovnaká.**

---

## Riešenie (mentálny prelom)





**Dobrá hodina nie je jednorazová.**

Dobrá hodina je **asset** – majetok, ktorý používaš opakovane.

 **Cieľ:**  
jednu kvalitnú hodinu použiť **3–5× bez vymýšľania od nuly.**

---

## Ako vyzerá „recyklovateľná“ hodina

-  **Jasný cieľ** (nezávislý od ročníka)
-  **Univerzálna aktivita** (prispôbiš len zadanie)
-  **Jednoduchý výstup**
-  **Poznámka po hodine** („čo fungovalo / nefungovalo“)

➔ Nabudúce už **len čítaš poznámku**, nie vymýšľaš.

---

## Ako to urobiť – krok za krokom

1 Oduč jednu dobrú hodinu

2 Po hodine si napíš **3 vety**:

- čo fungovalo
  - čo nefungovalo
  - čo by si zmenil/a
- 3 Pridaj ju do priečinka „**HOTOVÉ HODINY**“
- 4 Nabudúci rok ju **len mierne uprav** (5 minút max.)

● Hotovo. Hodina má druhý život.

---

## Tipy, ktoré šetria najviac času

- ★ Nepíš ročník do názvu hodiny  
→ „Zlomky – úvod“ (nie „5. ročník“)
  - ★ Priprav si **ľahšiu a ťažšiu verziu úlohy**
  - ★ Jedna poznámka po hodine ušetrí 20 minút nabudúce
  - ★ Neoptimalizuj donekonečna – stačí „dost dobrá“
- 

## Užitočné zdroje (jednoduché)

- Priečink v Google Drive:  
**HOTOVÉ / UPRAVIŤ / ARCHÍV**
- Farby:
  - funguje
  - treba drobnú úpravu
  - nepoužívať

➔ Vizualizácia šetrí mentálnu energiu.

---

## Reálny prínos

Oblasť

Zmena

Opakované prípravy -50 %

Čas strávený doma	-30 až -60 min / mesiac
Pocit kontroly	+++
Kvalita hodín	stabilná

---

## Prečo to funguje

Učiteľ nie je tvorca hodín.

Učiteľ je **kurátor dobrých skúseností**.

Keď raz niečo fungovalo, **netreba to znovu dokazovať**.


---


## Myšlienka na záver

„Najdrahšia hodina je tá, ktorú učiteľ vymýšľa stále odznova.“


## TIP #3

### Pravidlo 80/20 v prípravách hodín

 **Čas prípravy:** -20 % okamžite

 **Úspora času:** 20–40 minút týždenne

 **Zisk efektivity:** +35–50 %

 **Stres:** --- (okamžitý pokles)

---

## Problém (tichý zabijak času)

- príliš veľa úloh
- príliš veľa vysvetľovania
- príliš veľa „pre istotu“

 **Výsledok:** únava učiteľa, chaos u žiakov.

---

## Riešenie (pravidlo 80/20)

20 % obsahu prinesie 80 % výsledku.

Cieľ hodiny =

**jedna kľúčová myšlienka**, nie celý učebnicový svet.


---

## Ako vyzerá 80/20 hodina

 1 hlavná myšlienka

 1 hlavná aktivita

 1 výstup

 Všetko ostatné je doplnok alebo preč.

---

## Ako to urobiť – krok za krokom


1 Spýtaj sa:

„Čo musí žiak naozaj vedieť o mesiac?“

2 Označ si túto vec hviezdíčkou ★

3 Všetko ostatné:

- presuň na ďalšiu hodinu
- alebo vyhod'
  - 4 Ak máš viac než 3 úlohy → škrtaj

 Menej obsahu = viac pochopenia.

---

## Praktické tipy (fungujú hneď)

★ Ak vysvetľuješ viac než 10 minút → príliš veľa

★ Ak máš 5 úloh → vyber 2


★ Ak nevieš, čo vyškrtnúť → nechaj len to, čo sa bude skúšať

★ Jedna dobrá otázka je viac než 10 slabých

---

## Pomôcka (okamžité použitie)

**Kontrolná otázka pred hodinou:**

 „Keby som mal/a len 30 minút, čo by som učil/a?“

To je tvoj **80 % obsah**.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Čas prípravy	-30 až -50 %
Pozornosť žiakov	+++
Preťaženie učiteľa	výrazne nižšie
Zapamätanie učiva	vyššie

---

## Prečo to funguje

Žiaci si **nepamätajú množstvo**,  
pamätajú si **jadro**.

A jadro učí učiteľ – nie učebnica.


---


## Myšlienka na záver

„Perfektná hodina neexistuje.  
Existuje len hodina, ktorá má zmysel.“


## TIP #4

### Jedna aktivita = jeden cieľ

 **Čas prípravy:** -10 až -15 minút na hodinu

 **Úspora času:** 30–45 minút **týždenne**

 **Zisk efektivity:** +40 %

 **Stres:** --- (menej chaosu, menej otázok)

---

## Problém, ktorý vyzerá nevinne

- jedna aktivita má:
  - učiť nové učivo
  - opakovať staré

- rozvíjať myslenie
- a ešte aj zabaviť

### 👉 Realita:

žiaci sú zmätení a učiteľ je vyčerpaný.

---

## ✅ Riešenie (tvrdé, ale oslobodzujúce)

Každá aktivita má iba **JEDEN** cieľ.

Ak má tri,

👉 nemá ani jeden.

---

## 🧩 Ako vyzerá čistá aktivita

### 🎯 Cieľ:

„Po tejto aktivite žiak dokáže...“

### 🔧 Aktivita:

jednoduchý postup, jasné kroky

### 📦 Výstup:

jedna odpoveď / riešenie / produkt

➡ Hotovo. Bez balastu.

---

## 🔧 Ako to urobiť – krok za krokom

- 1) Ku každej aktivite napíš **JEDNU** vetu cieľa
- 2) Spýtaj sa:  
„**Je toto presne to, čo žiak robí?**“
- 3) Ak nie → aktivitu zjednoduš alebo rozdeľ
- 4) Ak máš viac cieľov → viac aktivít (nie naraz)

● Menej miešania = viac pochopenia.

---

## 💡 Rýchle tipy z triedy

- ★ „Zábavná aktivita“ NIE JE cieľ
- ★ „Rozvíja myslenie“ NIE JE cieľ
- ★ Cieľ musí byť:

- merateľný
- viditeľný
- jednoduchý

★ Ak to nevieš povedať nahlas za 5 sekúnd → je to zlé

---

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj túto vetu:

👉 „Po tejto aktivite žiak dokáže...“

Ak ju nevieš doplniť →  
aktivita nemá zmysel.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Chaos v triede	- výrazne
Počet otázok	-30 %
Jasnosť hodiny	+++
Energia učiteľa	+

---

## Prečo to funguje

Mozog (detský aj dospelý)  
nezvláda viac cieľov naraz.

Jednoduchosť = pokoj.

---

## Myšlienka na záver

„Keď je cieľ jasný, hodina sa vedie sama.“

## ★ TIP #5

### Používaj hotové mikromateriály

- 🕒 **Čas prípravy:** 0–5 minút
  - 🕒 **Úspora času:** 20–45 minút na každú hodinu
  - 📊 **Zisk efektivity:** +50–70 %
  - 🔥 **Stres:** ---- (obrovská úľava)
- 

### ? Problém (ktorý učitelia robia zo zvyku)

- všetko chcú mať „vlastné“
- pracovný list píšú od nuly
- úlohy prepisujú z učebnice

👉 **Výsledok:** veľa práce, nulová pridaná hodnota.

---

### ✓ Riešenie (profesionálny prístup)

Používaj mikromateriály:

- krátke
- hotové
- okamžite použiteľné

➡ **Nie dokonalé. Funkčné.**

---

### 🧩 Čo je mikromateriál?

- 📄 pracovný list (1 strana max)
- ? 5–8 otázok ku téme
- 🎯 jedna úloha na pochopenie
- 🧠 krátky kvíz
- 🎮 minihra / rýchla aktivita

➡ Trvanie: **5–15 minút**

➡ Cieľ: **jedna vec**

---

## Ako to používať – krok za krokom

- 1) Otvor hotový mikromateriál
- 2) Pozri sa: **sedí cieľ hodiny?**
- 3) Ak áno → použi ho
- 4) Ak nie → uprav 1 vetu alebo zadanie
- 5) Hotovo. Učíš.

● Žiadne tvorenie. Žiadne premýšľanie.

---

## Tipy, ktoré šetria najviac času

- ★ Nikdy neupravuj viac než 20 % materiálu
  - ★ Ak potrebuješ veľké úpravy → nie je to mikromateriál
  - ★ Jeden mikromateriál = jeden cieľ
  - ★ Použi ho:
    - na rozbeh hodiny
    - do stredu
    - alebo na záver
- 

## Užitočné zdroje (jednoduché a legálne)

- vlastné staré pracovné listy
- materiály kolegov
- digitálne knižnice školy
- interná databáza (Atlantis Digital Academy 😊)

👉 Nehľadaj dokonalé. Hľadaj použiteľné.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Čas prípravy	-40 až -70 %
Mentálna únava	výrazne nižšia
Tempo hodiny	stabilné

## Prečo to funguje

Učiteľova hodnota **nie je v papieri**,  
ale v tom, **ako ho použije v triede**.

Mikromateriál je nástroj, nie cieľ.





---

## Myšlienka na záver

„Učiteľ nemá vyrábať obsah.  
Učiteľ má viesť učenie.“


## TIP #6

### Automatizuj opakovanie (kvízy namiesto vysvetľovania)

-  **Čas prípravy:** 5–10 minút (raz)
  -  **Úspora času:** 15–30 minút na každej hodine opakovania
  -  **Zisk efektivity:** +45–60 %
  -  **Stres:** ---- (veľká úľava)
- 

## Problém, ktorý žerie energiu

- opakovanie = učiteľ hovorí
- žiaci pasívni
- rovnaké otázky stále dokola
- ručné opravovanie

 **Výsledok:** únava + pocit, že sa točíš v kruhu.

---

## Riešenie (učiteľský cheat-code)

Používaj **automatické kvízy**:

- žiaci odpovedajú
- systém vyhodnocuje
- ty **pozoruješ a riadiš**

→ Opakovanie bez vysvetľovania.

---

## Čo je ideálny opakovací kvíz?

? 5–10 otázok

🕒 5–8 minút

🎯 zamerané len na jadro učiva

📊 okamžitý výsledok

→ Krátke. Rýchle. Účinné.

---

## Ako to urobiť – krok za krokom

1 Vyber tému (len jednu!)

2 Vytvor 5–10 otázok

3 Použi:

- výber odpovede
- pravda/nepravda
- doplnenie
- 4 Spusti kvíz na začiatku alebo v strede hodiny
- 5 Sleduj výsledky – **nerieš papiere**

🟢 Hotovo. Opakovanie beží samo.

---

## Tipy, ktoré šetria najviac času

- ★ Rovnaký kvíz použi **viackrát v rôznych triedach**
- ★ Neopravuj výsledky ručne – nikdy
- ★ Ak 70 % triedy odpovie zle → vysvetľuj len tú časť
- ★ Kvíz môže nahradiť:
  - ústne skúšanie

- písomku
  - „podme si to zopakovať“
- 

## Užitočné nástroje (jednoduché)

- **Kahoot** – rýchly, hravý
- **Google Forms** – pokojný, presný
- **Quizizz** – dobrý na domácu prácu

👉 Nástroj je druhoradý.

👉 **Systém je kľúč.**

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Čas opakovania	-30 až -50 %
Opravovanie	-80 až -100 %
Zapojenie žiakov	+++
Prehľad učiteľa	okamžitý

---

## Prečo to funguje

Opakovanie má byť **diagnostika**, nie prednáška.  
Keď vidíš dáta, vieš, **čo riešiť a čo nie**.


---


## Myšlienka na záver

„Keď odpovedajú žiaci, učiteľ si oddýchne –  
a pritom učí viac.“


## TIP #7

# Hodina nemusí byť zábavná. Musí byť jasná.

 **Čas prípravy:** -10 až -20 minút na hodinu

 **Úspora času:** 30–45 minút týždenne

 **Zisk efektivity:** +35–50 %

 **Stres:** --- (výrazná úľava)

---

## ? Problém dnešných učiteľov

- tlak „musí to byť zábavné“
- neustále nové aktivity
- prehnaná snaha zaujať každého

 **Realita:** učiteľ unavený, žiaci aj tak rozptýlení.

---

## ✓ Riešenie (pravda, ktorú treba povedať nahlas)

**Zrozumiteľnosť > zábava.**

Žiaci nepotrebujú show.

Potrebujú **vedieť, čo majú robiť.**

---

## 🧩 Ako vyzerá jasná hodina

 **Na začiatku:**

„Dnes sa naučíme toto.“

 **V strede:**

„Teraz robíme toto.“

 **Na konci:**

„Toto by si mal/a vedieť.“

 Tri vety. Žiadne prekvapenia.

---

## 🔧 Ako to urobiť – krok za krokom

- 1) Napíš si **3 vety hodiny**
- 2) Povedz ich nahlas na začiatku
- 3) Drž sa ich – neodbiehaj
- 4) Ak príde nápad navyše → ulož si ho na inokedy

● Menej improvizácie = viac pokoja.

---

## Tipy z triedy (overené)

- ★ Rovnaká štruktúra každej hodiny
  - ★ Rovnaké slová = menej vysvetľovania
  - ★ Keď žiaci vedia, čo príde → menej vyrušujú
  - ★ „Tiché minúty“ sú lepšie než hlučná zábava
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj túto kostru:

- 1) Dnes sa naučíme...
  - 2) Teraz si to vyskúšame...
  - 3) Na konci by si mal/a vedieť'...
- Ak sa do toho nezmestíš, máš priveľa obsahu.
- 

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Chaos v triede	- výrazne
Počet otázok	-25 %
Čas vysvetľovania	-30 %
Pocit istoty učiteľa	+++

---

## Prečo to funguje

Mozog má rád **istotu a predvídateľnosť**.  
Jasná štruktúra = menej odporu.

---

## Myšlienka na záver

„Dobrá hodina nie je tá, o ktorej sa hovorí.  
Dobrá hodina je tá, ktorá prebehne pokojne.“

## ★ TIP #8

### Zdieľaj materiály medzi kolegami (1 tvorí, 10 šetrí čas)

🕒 **Čas prípravy:** 10–15 minút (nastavenie raz)

🕒 **Úspora času:** 60–120 minút mesačne

📊 **Zisk efektivity:** +50–70 %

🔥 **Stres:** --- (výrazná úľava)

---

### ? Problém, ktorý berieme ako „normálny“

- každý učiteľ tvorí sám
- rovnaké témy sa pripravujú 5x
- dobré materiály sa strácajú v počítačoch

👉 **Výsledok:** plytvanie časom a energiou.

---

### ✅ Riešenie (tímový hack)

Jeden učiteľ vytvorí – viacerí použijú.

Zdieľaná knižnica = násobič času.

---

### 🧩 Ako má vyzerat' zdieľanie, ktoré funguje

📁 **Jedno centrálné miesto** (Drive/OneDrive)

📁 **Jasná štruktúra** (predmet → téma → typ)

🏷️ **Jednoduché názvy súborov**

★ **Krátka poznámka k materiálu** („fungovalo / upraviť“)

➡️ **Žiadna diskusia, žiadne schvaľovanie. Používaj.**

---

### 🔧 Ako to urobiť – krok za krokom

1 Dohodnite **jedno úložisko**

2 Vytvorte priečinky:

- Predmet
- Téma

- HOTOVÉ / UPRAVIŤ
  - 3 Každý učiteľ pridá 1 materiál mesačne
  - 4 Používajte, neupravujte donekonečna

● Aj malý príspevok má veľký efekt.

---

## Tipy, ktoré šetria najviac času

- ★ Zdieľaj „dosť dobré“, nie dokonalé
  - ★ Nehodnoť, len používaj
  - ★ Ak si niečo upravil → pridaj späť
  - ★ Jeden dobrý pracovný list = dar pre kolegov
- 

## Nástroje (jednoduché)

- Google Drive / OneDrive
- Zdieľaný priečinok školy
- Interná databáza (Atlantis Digital Academy 😊)

👉 Technológia je druhá. **Kultúra je prvá.**

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Duplicitná práca	-60 %
Čas príprav	-1 až -2 h / mesiac
Kvalita materiálov	stabilne vyššia
Spolupráca	+++

---

## Prečo to funguje

Učitelia **nemusia byť samostatní hrdinovia**.  
Tím šetrí viac času než akýkoľvek nástroj.

---

## Myšlienka na záver

„Najlepšia príprava je tá, ktorú už niekto urobil.“

## ★ TIP #9

### Používaj rovnakú štruktúru hodiny (žiaci sa upokoja, ty tiež)

- 🕒 **Čas prípravy:** 0 minút (po nastavení)
  - 🕒 **Úspora času:** 10–20 minút na každej hodine
  - 📈 **Zisk efektivity:** +30–45 %
  - 🔥 **Stres:** --- (menej otázok, menej vyrušovania)
- 

### ? Problém, ktorý si málokto uvedomuje

- každá hodina inak
- žiaci sa stále pýtajú „čo máme robiť?“
- učiteľ vysvetľuje organizačné veci dokola

👉 **Realita:** mentálna únava pre všetkých.

---

### ✅ Riešenie (jednoduché a silné)

**Rovnaká štruktúra každej hodiny.**

Nie obsah – **poradie.**

Keď žiaci vedia, čo príde,

- ➔ menej sa pýtajú
  - ➔ menej vyrušujú
  - ➔ viac pracujú
- 

### 🧩 Ideálna štruktúra hodiny (osvedčená)

- 1) **Úvod (3–5 min)**  
– čo budeme robiť, prečo
- 2) **Hlavná aktivita (15–25 min)**  
– jedna vec, jeden cieľ
- 3) **Výstup / kontrola (5–10 min)**  
– kvíz, úloha, odpoveď
- 4) **Záver (2–3 min)**  
– čo si zapamätať, čo nabudúce

→ Vždy rovnako. Bez výnimiek.

---

## Ako to zaviesť – krok za krokom

- 1) Vyber si jednu štruktúru
- 2) Používaj ju **aspoň 2 týždne**
- 3) Povedz žiakom, čo znamená
- 4) Nemeň ju, aj keď máš „lepší nápad“

 Stabilita porazí kreativitu.

---

## Tipy z triedy (fungujú okamžite)

- ★ Používaj rovnaké slová („teraz prechádzame na...“)
  - ★ Vždy rovnaký signál na začiatok a koniec
  - ★ Ak žiak vie, čo nasleduje → je pokojnejší
  - ★ Menej vysvetľovania = viac učenia
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Napíš si na tabuľu (alebo slide):

 **Dnes:**

1. Úvod
2. Aktivita
3. Výstup
4. Záver

→ Žiaci sa orientujú sami.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Organizačné otázky	-40 %
Vyrušovanie	- výrazne
Čas vysvetľovania	-20 %

## Prečo to funguje

Mozog (hlavne detský)  
miluje **predvídateľnosť**.

Keď forma neprekvapuje,  
obsah sa učí ľahšie.

---


## Myšlienka na záver

„Keď je hodina predvídateľná, učenie je pokojné.“

## TIP #10

### Pravidlo 5 minút (nestratíš pozornosť ani čas)

 Čas prípravy: 0 minút

 Úspora času: 15–30 minút na každej hodine

 Zisk efektivity: +35–50 %

 Stres: --- (menej vysvetľovania, viac pokoja)

---

## Problém, ktorý pozná každý učiteľ

- dlhé vysvetľovanie
- pozornosť žiakov padá
- otázky sa opakujú
- hodina sa „rozpadá“

 **Realita:** mozog neudrží pozornosť dlho.

---

## Riešenie (jedno pravidlo)

Žiadna činnosť dlhšia než 5 minút bez zmeny.





Zmena môže byť:

- otázka
- úloha
- pohyb
- ticho
- písanie

➡ Nemusíš meniť obsah. Len **tempo**.

---

## Ako vyzerá hodina podľa pravidla 5 minút

-  5 min vysvetlenie
-  5 min úloha
-  5 min otázky
-  5 min ticho / samostatná práca

➡ Stále rovnaká téma. Iná aktivita.

---

## Ako to použiť – krok za krokom

- 1) Nastav si v hlave **5-minútový limit**
- 2) Po 5 minútach urob **malý zlom**
- 3) Nemusí byť zábavný – stačí iný
- 4) Sleduj triedu, nie hodiny

● Tempo drží pozornosť.

---

## Tipy z praxe

- ★ Ak rozprávaš 10 minút → prehrávaš
  - ★ Krátke ticho je silnejšie než ďalšie slová
  - ★ Otázka triede resetuje mozog
  - ★ Pohyb ≠ chaos, ak je krátky
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj vnútornú otázku:

👉 „Čo sa zmení v nasledujúcich 5 minútach?“

Ak odpoveď znie „nič“ → zmeň niečo.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Udržanie pozornosti	+++
Počet otázok	-25 %
Mentálna únava	- výrazne
Tempo hodiny	stabilné

---

## Prečo to funguje

Mozog sa neunaví z učenia,  
ale z **dlhej monotónnosti**.

Malá zmena = veľký efekt.

---


## Myšlienka na záver

„Keď sa mení forma, myseľ zostáva.“


## TIP #11

### Neopravuj všetko ručne (nie všetko musí mať známku)

 Čas prípravy: 0–5 minút

 Úspora času: 1–3 hodiny týždenne

 Zisk efektivity: +40–60 %

 Stres: ---- (masívna úľava)

---

## Problém, ktorý vyčerpáva učiteľov

- všetko treba opraviť
- všetko treba oznámkovať

- pocit zodpovednosti za každý papier

👉 **Realita:** vyhorenie neprichádza z učenia, ale z opravovania.

---

## ✅ **Riešenie (oslobodzujúca pravda)**

**Nie každá úloha potrebuje známku.**

Nie každá práca potrebuje opravu.

➡ Hodnotiť treba **učenie**, nie papier.

---

## 🧩 **Ako rozdeliť úlohy (jednoduchý systém)**

● **A – hodnotené**

– písomky, testy, výstupy

● **B – kontrolované**

– pohľadom, spolu, samokontrola

● **C – tréningové**

– bez kontroly, len pre žiaka

➡ Väčšina úloh má byť **B alebo C**.

---

## 🔧 **Ako to zaviesť – krok za krokom**

1 Označ si úlohy A / B / C

2 Povedz žiakom, ktoré sú známkové

3 Používaj:

- samokontrolu
- vzorové riešenia
- spoločnú kontrolu

4 Opravuj len to, čo má zmysel

● Jasné pravidlá = pokoj v hlave.

---

## 💡 **Tipy, ktoré šetria najviac času**

★ Jedna známková úloha za hodinu stačí

★ Vzorové riešenie šetrí viac času než oprava

- ★ Žiaci sa učia aj kontrolou cudzích chýb
  - ★ Ticho pri kontrole je dar
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj otázku:

👉 „Čo sa stane, ak toto neopravím?“

Ak odpoveď znie „nič zásadné“ → **neopravuj**.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Čas opravovania	-50 až -70 %
Práca doma	-2-3 h / týždeň
Mentálna únava	výrazne nižšia
Kvalita spätnej väzby	vyššia

---

## Prečo to funguje

Spätná väzba ≠ známka.

Učenie ≠ opravovanie.

Menej opráv = viac energie na žiakov.

---


## Myšlienka na záver

„Učiteľ má viesť učenie, nie počítat chyby.“


## ★ TIP #12

### Používaj tiché úlohy (keď trieda pracuje, ty dýchaš)

 Čas prípravy: 0-5 minút

 Úspora času: 20-30 minút na každej hodine

 Zisk efektivity: +30-45 %

 Stres: ---- (okamžné upokojenie)

---

## ? Problém, ktorý vyčerpáva

- hodina je stále hlučná
- učiteľ stále hovorí
- žiadny priestor na premýšľanie

👉 **Realita:** hluk = únava, aj keď sa „učí“.

---

## ✅ Riešenie (jednoduché a účinné)

**Tichá úloha = čas, keď žiaci pracujú sami.**  
A učiteľ **nemusí hovoriť**.

- Ticho nie je strata času.
  - Ticho je nástroj.
- 

## 🧩 Ako vyzerá dobrá tichá úloha

- 🕒 **Trvanie:** 5–15 minút
- 🎯 **Jasný cieľ**
- 👉 **Samostatná práca**
- 📦 **Jednoduchý výstup**

→ Bez diskusie. Bez chaosu.

---

## 🔧 Ako to urobiť – krok za krokom

- 1) Vysvetli úlohu **jasne a krátko**
- 2) Povedz: „Teraz pracujeme potichu.“
- 3) Nastav čas (vizuálne alebo slovne)
- 4) Sadni si / obchádzaj triedu potichu

● Ticho sa učí – treba ho trénovať.

---

## 💡 Tipy z praxe

- ★ Tichá úloha nie je trest
- ★ 5 minút ticha je lepších než 15 minút chaosu
- ★ Najlepšie funguje:

- na začiatku hodiny
  - po vysvetlení
  - pred záverom
    - ★ Učiteľ nemusí byť v strede triedy
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj vetu:

👉 „Teraz máte 7 minút ticha na túto úlohu.“

Konkrétny čas = menej vyrušovania.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Hluk v triede	- výrazne
Mentálna únava učiteľa	--
Sústredovanie žiakov	+++
Tempo hodiny	vyvážené

---

## Prečo to funguje

Mozog potrebuje **ticho na spracovanie**.  
Učenie nevzniká v hluku.

---

## Myšlienka na záver

„Keď trieda stíchne, učiteľ získa späť silu.“

## ★ TIP #13

**Prípravy rob v blokoch, nie každý deň**

- 🕒 **Čas prípravy:** -30 až -50 %
  - 🕒 **Úspora času:** 1-2 hodiny týždenne
  - 📈 **Zisk efektivity:** +40-60 %
  - 🔥 **Stres:** ---- (večery spať)
- 

## ? Problém, ktorý si učitelia neuvedomujú

- prípravy „po kúskoch“ každý deň
- večer ešte rýchlo niečo dorobiť
- hlava stále v práci

👉 **Realita:** časté prepínanie = únava a chaos.

---

## ✅ Riešenie (profesionálny režim)

**Prípravy rob v BLOKoch.**

Rovnako ako porady alebo vyučovanie.

- ➡ Menej prepínania
  - ➡ Väčší pokoj
  - ➡ Lepší prehľad
- 

## 🧩 Ako vyzerá bloková príprava

- 🧱 1 blok = 60-120 minút
- 📅 1-2 bloky týždenne
- 📖 viac hodín naraz
- 🧠 jedna téma v hlave

➡ Mozog ide „do tempa“.

---

## 🔧 Ako to urobiť – krok za krokom

- 1) Vyber si **konkrétny čas v týždni**
- 2) Zruš drobné prípravy mimo tohto času
- 3) Priprav si **viac hodín naraz**
- 4) Po bloku **zavri notebook a skonči**

● Príprava má začiatok aj koniec.

---

## Tipy, ktoré fungujú najlepšie

- ★ Pripravuj rovnaký predmet naraz
  - ★ Používaj hotové šablóny (TIP #1)
  - ★ Neotváraj maily počas bloku
  - ★ Radšej 1 dlhší blok než 5 krátkych
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj otázku:

👉 „Kedy mám NAOZAJ pripravené?“

Keď odpoveď neexistuje → robíš to zle.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Čas príprav	-30 až -50 %
Mentálna únava	--
Kvalita hodín	stabilná
Voľné večery	+++

---

## Prečo to funguje

Mozog nemá rád prerušovanie.

Sústredený blok je rýchlejší než drobná práca celý týždeň.


---


## Myšlienka na záver

„Príprava nie je niečo, čo robíš stále.  
Príprava je niečo, čo má svoj čas.“


## ★ TIP #14

**Stanov si koniec pracovného dňa (a dodrž ho)**

 **Čas prípravy:** 5 minút (nastavenie raz)

 **Úspora času:** 5–10 hodín mesačne

 **Zisk efektivity:** +25–40 %

 **Stres:** ---- (zásadná úľava)

---

## ? Problém, ktorý učitelia považujú za normálny

- práca večer
- práca cez víkend
- pocit, že „ešte by som mal/a...“

 **Realita:** bez hraníc práca nikdy neskončí.

---

## ✓ Riešenie (tvrdé, ale zdravé)

**Pracovný deň má KONIEC.**

Bez výčitiek. Bez ospravedlňovania.

 Hranice chránia kvalitu učenia.


---

## 🧩 Ako má vyzerat' zdravý koniec dňa

 **Presný čas** (napr. 16:30)

 **Jasný signál „koniec“**


 **Nedokončené veci** → plán, nie stres

 Hlava ide domov.

---

## 🔧 Ako to zaviesť – krok za krokom

- 1 Urči si **konkrétny čas konca**
- 2 Napíš si ho viditeľne
- 3 10 minút pred koncom **uzatváraj**
- 4 Po konci **nerieš školu**

 Pravidlo platí aj „keď sa dá viac“.

---

## 💡 Tipy, ktoré fungujú

- ★ Lepšia hodina zajtra > unavený učiteľ dnes
  - ★ Nedokončená príprava nie je zlyhanie
  - ★ Tvoj oddych je súčasť práce
  - ★ Deti nepotrebujú vyčerpaného učiteľa
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj vetu:

👉 „Dnes som pre školu urobil/a dost’.“

Zajtra bude ďalší deň.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Práca večer	- výrazne
Riziko vyhorenia	---
Energia v triede	+
Dlhodobá výkonnosť	+++

---

## Prečo to funguje

Oddýchnutý mozog učí lepšie než unavený perfekcionista.





---

## Myšlienka na záver

„Učiteľ, ktorý si chráni večer, chráni aj svoju triedu.“

## ★ TIP #15

### Neprepisuj to, čo už existuje

-  **Čas prípravy:** -20 až -40 minút na hodinu
-  **Úspora času:** 2–4 hodiny mesačne
-  **Zisk efektivity:** +35–55 %
-  **Stres:** --- (menej tlaku na dokonalosť)

---

## ? Problém (veľmi rozšírený)

- „prepíšem si to po svojom“
- „urobím si vlastný pracovný list“
- „takto to bude lepšie“

👉 **Realita:** lepšie to často nie je – len to trvá dlhšie.

---

## ✓ Riešenie (mentálny posun)

Ak niečo **funguje**,

➡ **použi to.**

➡ **nepravuj, ak nemusíš.**

Učiteľova hodnota **nie je v prepise**,  
ale v tom, **ako s materiálom pracuje**.

---

## 🧩 Čo sa oplatí **NEPREPISOVAŤ**

📖 definície

📄 pracovné listy

? otázky na pochopenie

📊 tabuľky, schémy

🧠 vysvetlenia, ktoré sú jasné

➡ Prepíš len vtedy, keď:

- je to nezrozumiteľné
  - nepasuje cieľu hodiny
  - je to zbytočne dlhé
- 

## 🔧 Ako to urobiť – krok za krokom

1) Nájdeš hotový materiál

2) Polož si otázku:

„**Je to použiteľné na 80 %?**“

3) Ak áno → použi bez výčítiek

4 Ak nie → uprav **len jednu časť**

5 Hotovo. Ide sa učiť.

● Maximálna úprava: **10–20 %**.

---

## **Tipy, ktoré šetria najviac času**

- ★ Nezlepšuj jazyk, ak je zrozumiteľný
  - ★ Neformátuj, ak to nevadí učeniu
  - ★ Obsah > estetika
  - ★ Žiaci nevidia tvoju snahu – vidia jasnosť
- 

## **Pomôcka (okamžité použitie)**

Používaj túto vetu:

👉 „**Toto je dosť dobré na učenie.**“

Ak áno → prestaň pracovať.

---

## **Reálny prínos**

Oblasť	Zmena
Čas tvorby materiálov	-40 až -60 %
Mentálny tlak	--
Rýchlosť príprav	+++
Konzistentnosť hodín	vyššia

---

## **Prečo to funguje**

Perfekcionizmus **neučí deti**.

Učí ich **učiteľ v triede**.

---

## **Myšlienka na záver**

„Nepotrebuješ lepší materiál.

Potrebuješ viac pokoja.“

# ★ TIP #16

## Používaj AI ako asistenta, nie ako učiteľa

- 🕒 **Čas prípravy:** -10 až -25 minút na hodinu
  - 🕒 **Úspora času:** 2-5 hodín mesačne
  - 📊 **Zisk efektivity:** +40-60 %
  - 🔥 **Stres:** --- (menej premýšľania, viac istoty)
- 

## ? Problém (strach + mýtus)

- „AI ma nahradí“
- „je to zložité“
- „nemám čas sa to učiť“

👉 **Realita:** AI nie je učiteľ.  
AI je rýchly administratívny pomocník.

---

## ✅ Riešenie (správne nastavenie)

Používaj AI iba na to, čo ťa zdržiava, nie na učenie detí.

- ➡ Ty učíš.
  - ➡ AI šetrí čas.
- 

## 🧩 Na čo je AI ideálna (a bezpečná)

- 📝 návrh úloh
  - 🔄 preformulovanie textu
  - 📄 zjednodušenie vysvetlenia
  - ? generovanie otázok
  - 📋 kontrola zrozumiteľnosti
  - 🕒 rýchla príprava variant
- ➡ Všetko, čo by si robil/a **mechanicky**.
- 

## 🔧 Ako to používať – krok za krokom

- 1) Napíš jednoduchú vetu:  
„Navrhni 5 otázok k téme ... pre 6. ročník.“

- 2 Vyber si, čo sa ti hodí
- 3 Jemne uprav (ak treba)
- 4 Použi v triede

● 2 minúty práce namiesto 20.

---

## Tipy, ktoré šetria najviac času

★ Nepýtaj sa „urob hodinu“

★ Pýtaj sa:

- „zjednoduš tento text“
  - „navrhni 3 varianty úlohy“
  - „skrát' na 5 viet“
    - ★ AI nie je autorita – ty rozhoduješ
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj vetu:

👉 „Pomôž mi ušetriť čas na...“

Ak to šetrí čas → je to správne použitie.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Administratívna práca	-50 %
Čas tvorby úloh	-60 %
Mentálne vyčerpanie	-
Flexibilita učiteľa	+++

---

## Prečo to funguje

AI nerobí pedagogiu.

AI robí **prípravnú robotu**.

A tú učiteľ robiť nemusí.

---

## 🧠 Myšlienka na záver

„Učiteľa nenahradí AI.  
Ale učiteľ bez AI bude unavený zbytočne.“

## ★ TIP #17

### Menej papierov, viac systému

🕒 **Čas prípravy:** 15–30 minút (nastavenie raz)

🕒 **Úspora času:** 30–60 minút týždenne

📈 **Zisk efektivity:** +40–55 %

🔥 **Stres:** --- (koniec „kde som to dal/a?“)

### ? Problém, ktorý berie ticho čas

- papiere všade
- súbory bez názvov
- „nový dokument (7)“
- hľadanie na poslednú chvíľu

👉 **Realita:** chaos nežerie minúty, žerie **pozornosť**.

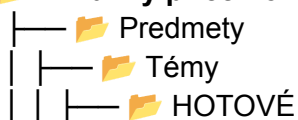
### ✅ **Riešenie (jednoduchý poriadok)**

**Jeden systém. Jedna logika. Všade rovnako.**

Nie viac nástrojov.  
Len **jasné pravidlá**.

### 🧩 **Ako má vyzerat' funkčný systém**

📁 **1 hlavný priečinok: ŠKOLA**



- UPRAVIŤ
- ARCHÍV

### Názvy súborov:

Téma – typ – ročník

(príklad: „Zlomky – pracovný list – 5“)

→ Keď to vidíš, vieš, čo to je.

## Ako to zaviesť – krok za krokom

- 1 Vyber **jedno miesto** (Drive/OneDrive/PC)
- 2 Vytvor vyššie uvedenú štruktúru
- 3 Premenuj **len aktuálne materiály** (nie všetko)
- 4 Od dnes ukladáš **len podľa pravidla**

● Nemusíš upratať minulosť, stačí začať budúcnosť.

## Tipy, ktoré robia rozdiel

- ★ Papier → vyfot' → ulož → vyhod'
- ★ Každý súbor musí mať názov hneď
- ★ Keď nevieš kam uložiť → systém je zlý
- ★ Menej priečinkov = lepší prehľad

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj otázku:

👉 „Nájdem toto o mesiac za 10 sekúnd?“

Ak nie → zmeň názov alebo miesto.

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Hľadanie materiálov	-60 %
Chaos v dokumentoch	- výrazne
Príprava na hodinu	rýchlejšia
Mentálny pokoj	+++

# Prečo to funguje

Systém **šetří rozhodovanie**.

A rozhodovanie je najväčší žrút energie.

---

## Myšlienka na záver

„Keď máš poriadok v súboroch, máš poriadok v hlave.“


## TIP #18

### Pýtaj sa: „Čo môžem zjednodušiť?“

 Čas prípravy: 0 minút

 Úspora času: 20–40 minút na každej hodine / príprave

 Zisk efektivity: +35–55 %

 Stres: --- (menej tlaku, viac pokoja)

---

## Problém, ktorý si málokto prizná

- prirodzene **pridávame**, nie uberáme
- každá hodina „ešte niečo“
- viac úloh, viac vysvetľovania

 **Realita:** zložitost' = únava.

---

## Riešenie (jedna otázka)





Pred každou hodinou alebo prípravou sa spýtaj:

 „Čo môžem zjednodušiť alebo vyhodit'?“

Nie: „čo ešte pridám?“

---

## Ako vyzerá zjednodušená hodina

-  menej úloh
-  jasnejší cieľ
-  menej vysvetľovania
-  jeden výstup

➔ Viac pokoja. Viac pochopenia.

---

## Ako to robiť – krok za krokom

- 1) Pozri sa na plán hodiny
- 2) Vyber **jednu vec**, ktorú škrtnieš
- 3) Spoj dve podobné úlohy do jednej
- 4) Skrát' zadanie na polovicu

● Každé škrtnutie je zisk.

---

## Tipy, ktoré fungujú okamžite

- ★ Ak to nevieš vysvetliť jednou vetou → je to zložité
  - ★ Jedna otázka je lepšia než tri
  - ★ Menej slov = viac porozumenia
  - ★ Zložité hodiny vyčerpávajú aj dobrých žiakov
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj „škrtačiu vetu“:

👉 „Ak toto odstránim, čo sa stane?“

Ak odpoveď znie „nič zásadné“ → **preč s tým**.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Dĺžka vysvetľovania	-30 %
Počet úloh	-20 až -40 %
Mentálna únava	--
Jasnosť hodiny	+++

---

## Prečo to funguje

Učenie **nevzniká z množstva**,  
ale z **jasnosti**.





---

### **Myšlienka na záver**

„Jednoduchosť nie je menej práce.  
Je to múdrejšia práca.“


## **TIP #19**

### **Nehraj sa na dokonalosť**

-  **Čas prípravy:** -20 až -40 %
  -  **Úspora času:** 1–3 hodiny týždenne
  -  **Zisk efektivity:** +30–50 %
  -  **Stres:** ---- (výrazná psychická úľava)
- 

### **Problém, ktorý sa tvári ako zodpovednosť**

- „ešte to vylepším“
- „ešte to upravím“
- „ešte raz skontrolujem“

 **Realita:** perfekcionizmus = neviditeľný zlodej času.

---

### **Riešenie (oslobodzujúce pravidlo)**

„Dost' dobré“ je lepšie než „nikdy hotové“.

Učiteľ nemá tvoriť ideálne hodiny.  
Učiteľ má **učiť ľudí**.

---

### **Ako vyzerá „dost' dobrá“ hodina**

- ✓ jasný cieľ
- ✓ jedna hlavná aktivita

- ✓ pochopiteľné zadanie
- ✓ reálny výstup

➔ Nič navyše. Nič menej.

---

## Ako to zaviesť – krok za krokom

- 1 Stanov si **limit prípravy** (napr. 30 min)
- 2 Keď vyprší čas → končíš
- 3 Neupravuj po tretej verzii
- 4 Pripomeň si: „Už to stačí.“

● Časový limit chráni energiu.

---

## Tipy, ktoré pomáhajú

- ★ Žiaci nevidia 90 % detailov
  - ★ Dokonalosť neznamená lepšie učenie
  - ★ Lepšia energia učiteľa = lepšia hodina
  - ★ Každá hodina je len verzia 1.0
- 

## Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj vetu:

👉 „Toto je dosť dobré na učenie.“

Keď ju povieš nahlas, skonči.

---

## Reálny prínos

Oblasť	Zmena
Čas príprav	-30 až -50 %
Mentálny tlak	---
Energia v triede	+
Dlhodobá výdrž	+++

---

## Prečo to funguje

Perfekcionizmus **nechráni kvalitu**.  
Chráni **strach**.

A strach nie je dobrý učiteľ.

---


### Myšlienka na záver


„Najlepšia hodina je tá, ktorú učiteľ zvládne s pokojom.“


## TIP #20

### Chráň si hlavu. Energia je kapitál.

 **Čas prípravy:** 0 minút

 **Úspora času:** nepriama, ale zásadná (desiatky hodín mesačne)


 **Zisk efektivity:** +50 %+ (dlhodobé)

 **Stres:** ----- (kľúčový pokles)

---

### ? Problém, o ktorom sa málo hovorí

- únava sa berie ako normál
- vyčerpanie sa berie ako zodpovednosť
- preťaženie sa berie ako profesionalita

 **Realita:** unavený učiteľ neučí lepšie.

Len **preživa**.

---

### **Riešenie (zásadná zmena myslenia)**

Tvoja energia je tvoj hlavný pracovný nástroj.

Nie pracovné listy. Nie metodiky. **Ty**.

 Keď padne energia, padá kvalita.

---

### **Ako vyzerá učiteľ, ktorý si chráni hlavu**

- 🧠 vie povedať „stačí“
- 🕒 má hranice
- 📅 plánuje oddych rovnako ako hodiny
- 🔄 nepremýšľa o škole nonstop

➔ A paradoxne: **učí lepšie.**

---

## 🔧 Ako to robiť – krok za krokom

- 1) Sleduj, čo ťa **najviac vyčerpáva**
- 2) Jednu vec týždenne **zjednoduš alebo odstráň**
- 3) Naplánuj si oddych (áno, plánuj)
- 4) Keď cítiš preťaženie → **zastav sa**

● Prevencia je lacnejšia než vyhorenie.

---

## 💡 Praktické pravidlá (drž sa ich)

- ★ Nie každá hodina musí byť top
  - ★ Nie každá chyba je tvoja
  - ★ Oddych nie je odmena, ale potreba
  - ★ Energia dnes = výkon zajtra
- 

## 📖 Pomôcka (okamžité použitie)

Používaj otázku:

👉 „Pomáha mi toto učiť lepšie, alebo ma to len vyčerpáva?“

Ak vyčerpáva → **preč s tým.**

---

## 📊 Reálny dlhodobý prínos

Oblasť	Zmena
Riziko vyhorenia	----
Stabilita výkonu	+++
Energia v triede	+
Radosť z učenia	návrat

---

## 🎯 Prečo to funguje

Systemy, tipy a nástroje  
majú jediný cieľ:

👉 aby si ty vydržal/a dlhodobo.

---

### 🧠 Záverečná myšlienka celej série

„Najväčším zdrojom školy nie sú pomôcky.  
Je ním učiteľ, ktorý má ešte silu učiť.“

---

## 🟦 ZHRNUTIE: Čo vlastne Atlantis Digital Academy robí

- neberie učiteľom kontrolu
- nepridáva povinnosti
- **vracia čas, pokoj a energiu**