PATNÁCT TIPŮ, JAK PŘEŽÍT SEMESTR BEZ ÚJMY NA ZDRAVÍ

Veronika Tázlerová @veronikatazlerova

Nechci vám kazit náladu, ale už je to tady zas. Léto uteklo jako voda a je konec bohémským festivalům, grilovačkám, výletům do přírody a probdělým nocím, ze kterých si někteří z nás vybaví jen první drink a nepříjemnou ranní kocovinu. Je tu zase podzim a s ním i nový semestr.

Přichází čas urputného boje o nejzajímavější předměty a alespoň trochu ucházející rozvrh. Čas povinných přednášek a brzkého vstávání. Čas být zase (pilným) vysokoškolským studentem. Než ale začnete propadat do hluboké deprese, mám pro vás malou naději. Přináším vám pár tipů, jak letošní rok zvládnout bez újmy na zdraví. A věřte nebo ne, nový semestr nakonec opravdu nemusí být tak zlý, jak na konci léta vždycky vypadá.

JDĚTE (ALESPOŇ) NA PRVNÍ HODINU

Základem pro úspěšný start do nového semestru je jít na všechny první hodiny. Možná to nezní dvakrát lákavě, ale první přednáška a první cvičení jsou pomalu nejdůležitější hodiny za celý semestr. A je důležité na tyto hodiny nejen přijít, ale hlavně tam poslouchat. Píše se z předmětu seminární práce? Jaké jsou její náležitosti? Vyplatí se chodit na přednášky? Jaká je povinná literatura? Odkud čerpat? Jsou někde přístupné přednášky a prezentace? Během první hodiny se dozvíte tolik důležitých věcí, že se rozhodně vyplatí přijít.

ZAPIŠTE SI VŠECHNY TERMÍNY A PLÁNUJTE

Termíny závěrečných testů, odevzdání seminární práce, projektu nebo prezentace. To všechno si okamžitě napište do kalendáře a termíny zkuste opravdu dodržet.

ROZVRHNĚTE SI PRŮBĚŽNOU PRÁCI V SEMESTRU A NENECHÁVEJTE VŠE NA POSLEDNÍ CHVÍLI

O zkouškovém si za to poděkujete. Stanovte si splnitelné cíle. Ať už chcete, nebo ne, den bude mít pokaždé jen 24 hodin. Proto si plánujte jen tolik věcí, kolik opravdu zvládnete udělat. V opačném případě budete demotivovaní, vyčerpaní a ve výsledku neuděláte vůbec nic.

PŘIDEJTE SE DO SPRÁVNÝCH FACEBOOKOVÝCH SKUPIN

Každá škola, ročník i předmět mají zpravidla svou facebookovou skupinu. Právě tam najdete ty nejaktuálnější informace, potřebné materiály a další užitečné rady, které se vám budou hodit nejen o zkouškovém období. A mimochodem, ten pocit, kdy po úspěšném absolvování předmětu skupinu opustíte, je k nezaplacení.

NAJDĚTE SI NOVÉ KAMARÁDY

Máte možnost zajít na pivo s lidmi z oboru? Neváhejte a jděte. I kdyby vám připadalo, že právě přiletěli z jiné planety. Přátelské vztahy vás přiblíží nejen k poznámkám, ale i k důležitým informacím, které se k vám oficiální cestou nedostanou.

SEDEJTE SI DO PRVNÍCH LAVIC

Rada, pod kterou by se podepsal sám Hujer, má hned několik výhod. Za prvé si vás přednášející zapamatuje a zvyšuje se pravděpodobnost, že vás u zkoušky nepotopí. A za druhé nemáte jinou možnost, než vnímat. (Nebo to alespoň předstírat.) Sedět v zadních lavicích a surfovat na internetu je možná lákavé, ale naprosto k ničemu. To bych radši dělala milion dalších věcí, než seděla v šedivé přednáškové místnosti.

PODTRHÁVEJTE SI KLÍČOVÉ POJMY

Zahrajte si takovou malou psychologickou hru a během hodin si vždy podtrhávejte slova, která přednášející několikrát zdůrazní (i když je to podle vás naprostý nesmysl). Při opakování se na ně pak zaměřte a zkuste odhadnout otázky, na které se může zkoušející ptát. Testy a okruhy jsou pak většinou poskládány právě ze zvýrazněných oblíbenců a vy odcházíte jako vítězové.

KDYŽ ZMEŠKÁTE PŘEDNÁŠKU, DO DALŠÍ HODINY SI LÁTKU DOPLŇTE

Pokud se z jakéhokoliv (bezpochyby životně důležitého) důvodu nemůžete dostavit na přednášku, do další hodiny si poznámky doplňte. Bude vás to stát jen pár desítek minut týdně a odměnou vám bude spousta ušetřených nervů o zkouškovém.

NASTAVUJTE SI DÍLČÍ CÍLE A ODMĚŇUJTE SE

Zvládli jste náročný test? Dopsali jste seminárku? Pak nastal čas na odměnu! Nemusíte si hned kupovat all inclusive dovolenou v Turecku, ale takový dort v kavárně nebo nové boty přece taky neurazí. Před zkouškou si otevřete své poznámky a ve stručných bodech si vypište vše podstatné. Text pak zmenšete na velikost šest, rozdělte do několika sloupců, aby se vám vešel na papír velikosti A4, a ve vytištěné formě ho noste všude s sebou. Kdykoliv pak budete čekat na tramvaj, u doktora nebo na nehtech, letmo si ho pročtěte.

NEZAPOMÍNEJTE ŽÍT

Během semestru možná nebudete mít tolik času na spontánní výlety, cestování a divoké večírky, ale trocha společenského života vám rozhodně prospěje.

ZKOUŠKOVÉ SI UŽIJTE

Kdo říká, že se musíte učit doma? Využijte volna a běžte se učit na místa, kde je vám dobře. Vyrazte se spolužáky do vaší oblíbené kavárny a diskutujte o probírané látce, uspořádejte studijní piknik v parku… Kreativitě se meze nekladou.

PŘIPUSŤTE SI MOŽNOST, ŽE TO NA PRVNÍ POKUS NEVYJDE

Uznávám, není to sice ideální situace, ale svět se nezboří. Jak se říká, zkouška je od slova zkusit. A když to napoprvé nevyjde, nic se neděje. No, a když se nezadaří ani při posledním pokusu, v životě jsou přece mnohem důležitější věci, ne? Musí vás to bavit. Tohle je jeden z nejdůležitějších bodů celého článku. Jasně, pořád je to škola a dokážete mi jistě vyjmenovat nespočet zábavnějších věcí než sedět nad učením, ale pokud si vyberete obor, který vás baví a zajímá, vše je o poznání snazší. Nestudujete přece pro nějaké testy nebo zkoušky, ale pro sebe.

NEPŘESTÁVEJTE SE VZDĚLÁVAT

Poslední rada, kterou pro vás mám, platí pro všechny, ať už studujete, nebo máte vysokoškolská léta dávno za sebou. Vzdělávání je nikdy nekončící proces a byla by obrovská škoda, kdybyste se po

dosažení vytouženého titulu zasekli na jednom místě. Svět se stále mění a každým dnem se můžeme dozvídat něco nového. Díky internetu se můžeme neustále učit novým věcem, rozšiřovat si obzory a posouvat dál. A i když se během studia na vysoké asi nebudete učit háčkovat nebo začínat s hebrejštinou, můžete si alespoň hledat všemožné materiály, které souvisejí s vaším oborem. Sledujte inspirativní přednášky na YouTube, TED Talks, čtěte články na tematických webech, poslouchejte podcasty. Zkrátka a dobře, neusněte na vavřínech. Buďte neustále v obraze, mějte přehled a značně vám to usnadní studium. Za to vám ručím. ¶

15 aplikací, které vám usnadní studium

Cozi
Cozi vám umožní podrobné plánování dne – od toho, co musíte stihnout ve škole, až po to, co je třeba zařídit nebo zaplatit. Velkou výhodou je pak rodinné sdílení, díky kterému o vašich časových možnostech mohou vědět i vaši blízcí.

24me
Podobně funguje i aplikace 24me, která vám navíc program ukáže v přehledném hodinovém kalendáři.

Kalendář Google
Chybu neuděláte ani používáním klasického Google kalendáře, který vám bude ochotně zasílat upozornění e-mailem.

Evernote
Aplikace Evernote je ideální nástroj na psaní poznámek všeho druhu. Můžete si je v něm graficky upravovat, řadit do přehledných složek a přístup k nim máte takřka kdykoliv a kdekoliv. Za zmínku stojí i možnost vytvářet si To-do listy nebo různé připomínky, aby vám už nikdy neuniklo nic důležitého.

Forest
Pokud máte problém s prací vůbec začít nebo se na ni soustředit, vyzkoušejte aplikaci Forest. Koncept je prostý – stačí si vybrat časový interval, po který se potřebujete plně soustředit, a zasadit semínko. Když během přednastavené doby vydržíte a nepřepnete z aplikace pryč, vyroste vám strom. Naopak pokud aplikaci vypnete, váš strom zahyne.

Be Focused
Be Focused je jednoduchý časovač, který vám pomůže zpracovat jednotlivé úkoly rychle a efektivně.

Inbox Pause
Máte nutkání kontrolovat každý nový e-mail a co čtvrthodinu kvůli tomu přerušujete práci? Stáhněte si aplikaci Inbox Pause, kde si můžete nastavit, kdy vám pošta bude chodit.

Flipd
Aplikace Flipd vám na určitou dobu uzamkne obrazovku telefonu, a donutí vás tak plně se soustředit na práci, studium nebo výklad přednášejícího.

AppBlock Facebook, Instagram, Twitter...
Ti všichni neustále bojují o vaši pozornost. Díky aplikaci AppBlock jste ale před jejich voláním v bezpečí. V nastaveném čase vám prostě vypne notifikace.

Flowstate
Flowstate oceníte především tehdy, pokud potřebujete napsat delší text a zároveň máte nervy ze železa. Proč? Jakmile přestanete na určitou dobu ťukat do klávesnice, text vám začne mizet před očima. Vážně, nedělám si legraci.

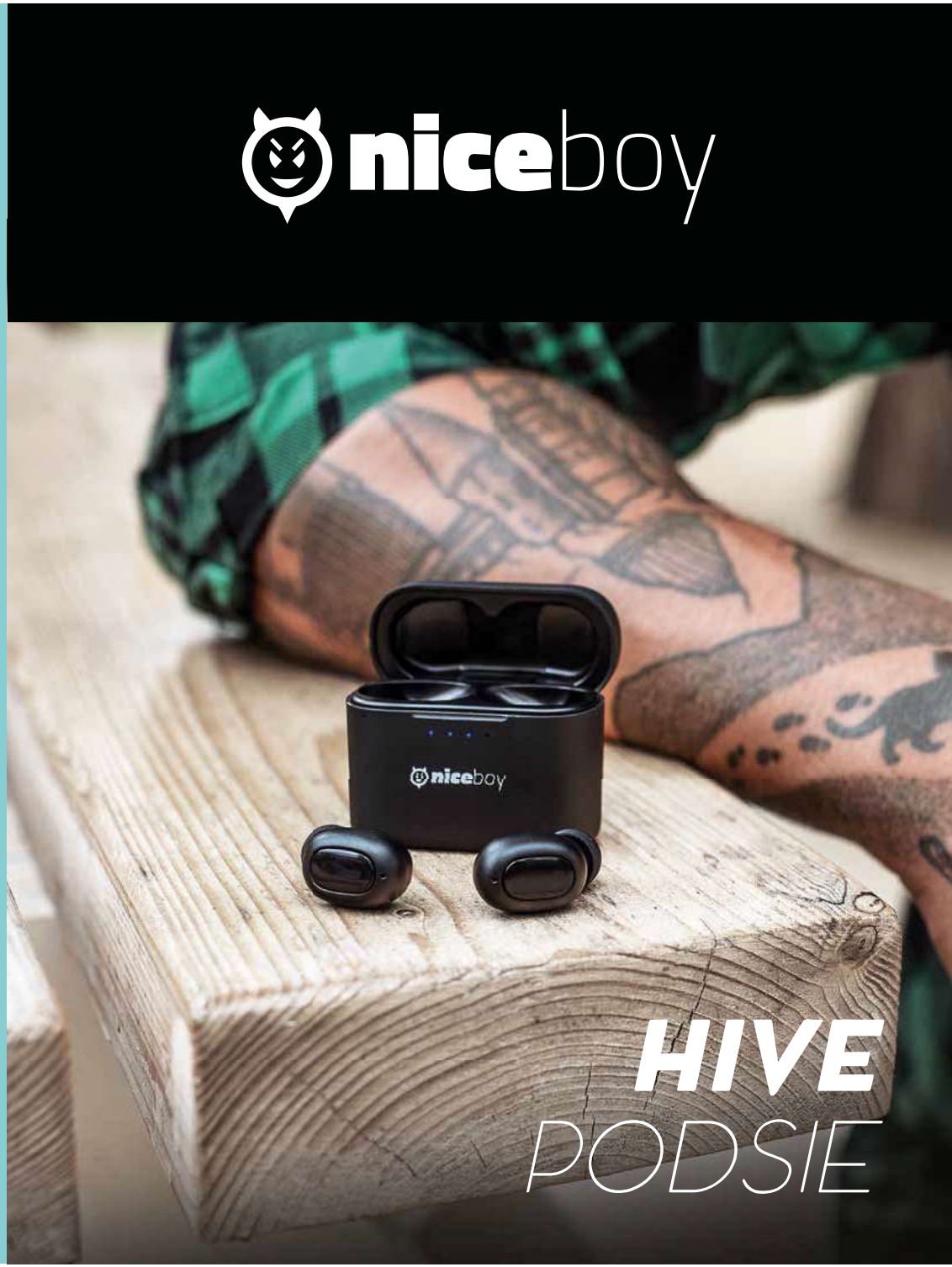
Timetable
Timetable je dokonalým společníkem pro každého studenta. Jedná se o interaktivní rozvrh hodin, kde si ke každému předmětu můžete přidat i jména vyučujících, kontakty nebo další poznámky.

PhotoMath
Ve stručnosti jde o jakousi kalkulačku, do které nemusíte nic zadávat. Stačí namířit foťákem na příklad a vmžiku máte před sebou výsledek i s podrobným postupem. Jedinou nevýhodou je, že řešený příklad musí být v tištěné verzi.

Duolingo
Duolingo je populární aplikace, která vás dokáže naučit cizí jazyk velmi zábavnou formou. Lekce jsou krátké, maximálně efektivní a kombinují mluvení, poslech, procvičování gramatiky i přirozený rozvoj slovní zásoby.

Memrise
Další aplikace pro výuku cizích jazyků, která je zaměřená spíše na slovíčka než na gramatiku. Je tedy vhodná především pro ty, kdo mají před jazykovými zkouškami a potřebují v krátkém čase výrazně rozšířit svou slovní zásobu.

KROS Procentá
Aplikace KROS Procentá vám pomůže při počítání snad všech myslitelných typů příkladů s procenty. Umí spočítat slevy, zdražení, procentní podíl, ceny bez a s daní z přidané hodnoty a mnohem více.


niceboy
HIVE
PODSIE