Akademický plánovač



Alfons

CENTRUM PRO STUDENTY SE SP

Jak s plánovačem pracovat

- ☐ Plánovač je vytvořený na jeden semestr (tedy 13 týdnů výuky + listy na zkouškové období).
- ☐ Najdete zde denní plánovač, To do list, prostor na poznámky a naše Alfonsácké tipy pro zvládnutí semestru.
- ☐ Plánovač je tu pro Tebe a přizpůsob si ho dle svých potřeb!
  - můžeš si ho vytisknout, nebo stáhnout do PC či tabletu a pracovat s ním virtuálně
  - neboj se využívat jenom část To do listu nebo pouze denní plánovač



Týdenní plán 1

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Poznámky

Alfons radí

Co nejvíce se na začátku semestru připrav:

- zjisti si všechny dostupné informace o ukončení jednotlivých předmětů,
- rozplánuj si kolik času bude na jaký předmět potřeba,
- stáhni si již dostupné materiály (oficiální i ty kolující mezi studenty) a udělej si v nich systém.

Ideálně si vše rozepiš do našeho plánovače.

Týdenní plán 2

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Poznámky



Alfons radí

V tomto týdnu **dej vědět vyučujícím**, že máš adaptaci studia. Kontaktovat je můžeš osobně nebo e-mailem.

Pokud u vyučujícího žádáš jen některé body adaptace, vždy je konkrétně vypiš. Svoji zprávu formuluj srozumitelně a zdvořile.

Týdenní plán 3

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend



To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Poznámky

Alfons radí

Mrkni na naše kurzy na webových stránkách, každý semestr nabízíme různá témata (např. práce s textem, relaxační techniky, práce se stresem, time-management apod.).

Týdenní plán 4

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Poznámky

Alfons radí

Pracuješ dlouho s PC a už se ti písmenka na monitoru mlží a slívají dohromady? **Zkus oční jógu!**

1) Zamrkej
2) Podívej se nahoru a dolů
3) Podívej se napravo a nalevo
4) Opiš očima kruh na každou stranu
5) Znovu zamrkej



Týdenní plán 5

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Poznámky

Alfons radí

Tělo a mysl jsou propojené. **Vyvážená strava, pohyb a dostatek vody mají velký vliv na tvou výkonnost**. Omez nadměrné množství kofeinu a nezapomínej na pravidelné jídlo. I krátká procházka venku může výrazně zlepšit tvou náladu a soustředění.

Týdenní plán 6

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Poznámky

Alfons radí

V této části semestru už se většinou množí povinnosti, blíží se půlsemestrálky a deadliny číhají za rohem.
I teď ale nezapomeň na spánkovou hygienu.

1) Pravidelný spánkový režim
2) Postel používej hlavně ke spánku, nikoli k učení se
3) Vyhni se nikotinu, alkoholu a kofeinu (hlavně odpoledne)

Týdenní plán 7

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Poznámky



Alfons radí

Čím je semestr dále, tím více povinností většinou máme a častěji se cítíme zahlceni nebo ve stresu.
Pokud se takto cítíš, doporučujeme zkusit nějaká jednoduchá dechová cvičení. Třeba dýchání do čtverce!

1) 4 sekundy nádech → 2) 4 sekundy zdrž dech
↓ ↓
4) 4 sekundy ve výdechu ← 3) 4 sekundy výdech

Týdenní plán 8

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Poznámky

Alfons radí

Minimalizuj rušivé vlivy. Sociální sítě, notifikace a okolní hluk tě mohou snadno vytrhnout ze soustředění. Zkus během učení vypnout oznámení na mobilu nebo použít aplikace, které blokují rušivé stránky. Každá vyrušená minuta znamená další čas, který potřebuješ k návratu do plného soustředění.

Týdenní plán 9

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend



To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Poznámky

Alfons radí

Soustředění a efektivitě pomáhá i prostředí. **Najdi si klidné místo, kde se ti bude dobře učit**, ideálně s minimem rušivých podnětů. Je to tvůj pokoj, kavárna nebo knihovna? Pokud tě někde rozptyluje hluk, zkus sluchátka s tlumením okolního zvuku nebo tichou hudbu. Udržuj si na stole pořádek, aby tě nerozptylovaly zbytečnosti.

Týdenní plán 10

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Poznámky

Alfons radí

Nevíš jak dál s projektem či učivem? **Neboj se říct si o pomoc.** Oslov vyučujícího, doptej se spolužáků nebo využij doučování. Spolužáci si srovnají informace a procvičí si učivo, zatímco ti vysvětlí čemu nerozumíš. Zkuste vytvořit třeba i studijní skupinku a potkávejte se pravidelně.



Týdenní plán 11

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Poznámky



Alfons radí

Pokud cítíš úzkost nebo přetížení, zastav se a zhluboka dýchej. Pomáhá i krátká procházka, fyzická aktivita nebo rozhovor s blízkým člověkem. Nezapomeň si dopřát čas na věci, které tě baví a dobíjejí energii

Týdenní plán 12

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Poznámky

Alfons radí

Už se pomalu připravuj na zápočty a první termíny zkoušek. Pokud máš adaptaci pro zkouškové situace, tak se **ozvi vyučujícímu týden dopředu před daným zápočtem nebo zkouškou.**

Týdenní plán 13

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Poznámky

Alfons radí

Chceš se učit efektivně? Zkus **Pomodoro!**
25 minut se soustředíš na učení a 5 minut odpočíváš.
Jak postupovat:
1) Urči si, co se budeš učit a nastav časovač.
2) 25 minut se soustřeď jen na úkol.
3) 5 minut si dej přestávku.
4) Po čtyřech opakováních si udělej delší pauzu.

Zkouškové období

Pondělí	Úterý	Středa

Čtvrtek	Pátek	Víkend

To do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Poznámky

Alfons radí

A je to tu – **připrav si režim na zkouškové**!

1) Naplánuj si termíny jednotlivých zkoušek.
2) Nakup si suroviny na jednoduchá jídla, nebo nachystej hotovky předem.
3) Dej vědět ostatním, že tě nemají rušit, případně kdy a kde jim odpovíš.
4) Rozplánuj si konkrétně čas na učení a odpočinek.

Rady na závěr studia

- ☐ Pokud se v dalším semestru blíží konec tvého studia, určitě si pohlídej následující data:
  - odevzdání závěrečné práce: _____
  - přihlášení ke státní závěrečné zkoušce: _____
  - obhajoba: _____
  - státní závěrečná zkouška: _____
- ☐ Pokud chceš využít adaptaci státní závěrečné zkoušky, kontaktuj nás 1 měsíc před termínem státnic.



Když potřebuješ víc než jen skripta! Je tu Alfons.



Alfons

CENTRUM PRO STUDENTY SE SP