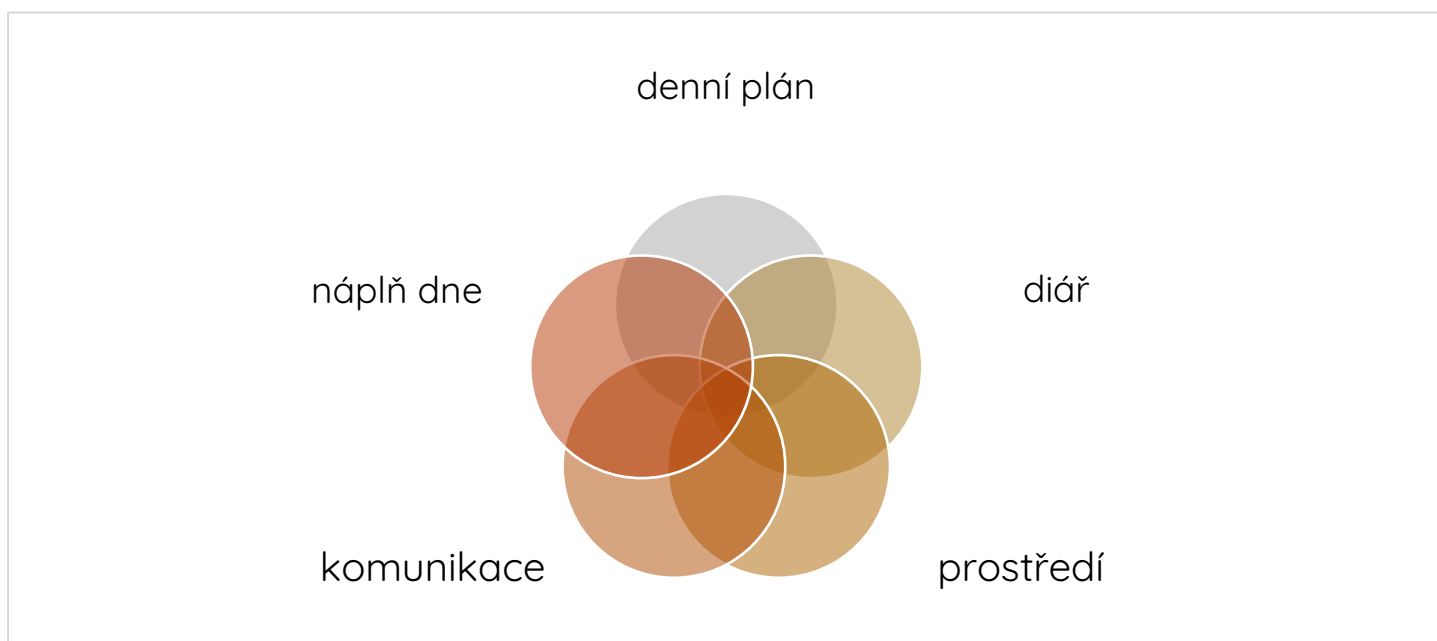


JAK NA STUDIJNÍ HOME OFFICE

aneb Jak zvládat studium na dálku



1) Sestavte si denní plán.

- › Podle vašich možností a možností vaší rodiny **si vytvořte plán, kdy se budete učit a pracovat na úkolech do školy.**
- › Váš plán by měl co nejvíce odrážet reálný rozvrh ve škole. Zohledněte také všechny online hodiny, testy či konzultace.
- › Denní plán může být také ovlivněn dalšími faktory (např. zda sdílíte počítač s dalšími členy rodiny, kdy se vám nejlépe pracuje atd....).
- › Plán může vypadat například takto: dopoledne 8–12, odpoledne 13–15, případně zařadíte i večerní fázi.
- › Obecně platí, že **je lepší pracovat spíše ráno než večer**, práci neprotahujte do pozdních večerních hodin.
- › **Práci si rozdělte do celého týdne.** Není potřeba všechno stihnout během prvních hodin v týdnu a snažit se si práci co nejrychleji „odškrtnout“. Cílem je látku pochopit, udělat úkoly pečlivě.
- › **Věnujte se studiu denně.** Nenechte si „ujet vlak“, nedělejte úkoly večer před odevzdáním. Je důležité, abyste dělali práci průběžně.

2) Ved'te si diář.

- › Každý student má přibližně 10–12 předmětů. To je velké množství práce a oproti studiu ve škole je velký rozdíl v tom, že dálkové studium klade mnohem větší nároky na vaši sebedisciplínu. Najednou jste do velké míry **vy sami zodpovědní za to, jak využíváte čas.**
- › Poněvadž dostáváte mnoho úkolů a často máte během týdne několik termínů na odevzdání práce, **doporučujeme vést si diář** – elektronický či papírový, kam si zanesete všechny termíny a úkoly.

3) Věnujte pozornost prostředí, ve kterém se učíte – tomu offline i online.

- › Během domácího studia se snažte **pracovat se svou pozorností**. Přemýšlejte o tom, v jakém prostředí se vám pracuje dobře. Snažte se omezit všechny rušivé prvky.
- › Snažte se i v online prostředí vymezit „studijní prostor“ a od studia neodbíhat jinam. Nechod'te se dívat na aktuality ve zpravodajství, vypněte chaty a komunikační kanály (pokud je zrovna nepotřebujete k práci).
- › **Pokud se naučíte ovládat svou pozornost** a nebudete každých 15 minut odbíhat od studia k něčemu jinému, mnohonásobně se vám to vrátí. Zároveň **stihnete práci rychleji a kvalitněji**. Nejdřív **plná pozornost na studium a práci, potom zasloužený čas na odpočinek a zábavu**.
- › Offline prostředí, ve kterém se učíte, momentálně moc neovlivníte. Pokud je to ale možné, pracujte v tichu, ideálně sami v místnosti, vyhrad'te si na práci konkrétní místo.
- › Odborníci na home office také radí se pro práci/studium doma obléct stejně, jako byste šli do školy. Je to drobnost, ale má to také vliv na přístup k práci. Studium v pyžamu z postele asi nebude to ideální!)

4) Komunikujte se spolužáky a s učiteli

- › **Bud'te v kontaktu** se spolužáky i učiteli. Komunikace s učiteli je jednou ze zásadních podmínek úspěšné spolupráce. Je možné si domluvit jak online konzultace, tak i prezenční setkání.
- › Pokud vám něco není jasné, **ptejte se**.
- › Bavte se doma o tom, co v rámci výuky probíráte, na čem zrovna pracujete.

5) Den má 24 hodin.

- › Na efektivitu studia má vliv i to, co děláte **během času, kdy nestudujete**.
- › Není dobré trávit na počítači či na mobilu většinu dne. Snažte se v době, kdy nepracujete do školy, vypnout počítač, odpočinout si od obrazovek.
- › Nezapomínejte na denní pohyb, sportujte, chod'te často ven, věnujte dost času spánku.
- › Věnujte čas věcem, na které během školního roku obtížně hledáte čas (čtení knih k maturitě, průzkum a výběr vysokých škol, psaní seminární práce, rozvoj vašich zájmů...)



Mgr. Lukáš Bořil, 2020

Doporučené knihy a webové stránky k tématu efektivity studia a práce:



Web ke knize Konec prokrastinace <https://www.konec-prokrastinace.cz/homepage/>

Webová stránka o osobním rozvoji a time managementu Mít vše hotovo

<http://www.mitvsehotovo.cz/> (např. <http://www.mitvsehotovo.cz/2015/08/workflow-pruvodce-nejen-pro-studenty/> nebo

<http://www.mitvsehotovo.cz/2015/08/casove-bloky-jako-zaklad-planovani/>)

Aplikace Napanikář <http://napanikar.eu/>

Psychologická první pomoc pro studenty aneb Zpomal, ale nezastavuj se (FSS Masarykova univerzita)

<https://psych.fss.muni.cz/media/3220556/psychologicka-prvni-pomoc-pro-studenty.pdf>