

Praktická príručka prežitia pre študentov PPPŠ

Tipy pre študentov na zvládnutie
skúškového obdobia

Mgr. Jarmila Blahová

obsah



ZÁKLAD



STRATÉGIE



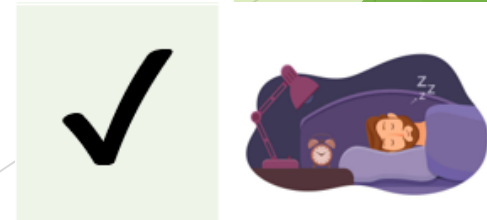
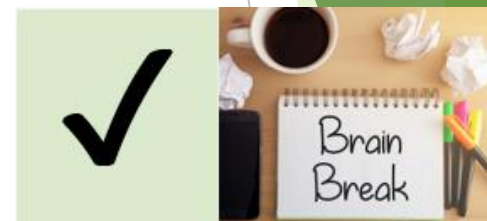
**KONKRÉTNE
TIPY**

Základné postoje

- ▶ Čokoľvek praktizujete, to posilňujete.
- ▶ Bud'te k sebe vlúdni, láskaví a trpezliví.
- ▶ Nezapúdajte na ostatných.

Stratégie produktívneho života študenta

- ▶ **Stanov si priority** - rozdelenie času, správne poradie aj časový rozsah, hranice.
- ▶ **Obnovuj sily** - prestávky (po 1-2hod zmena), odpočinok, striedanie kanálov aktivít, techniky uvoľnenia a obnovy (dýchanie, relaxácia, meditácia, modlitba...), vyhrad' si čas na svoje koníčky.
- ▶ **Buduj vzťahy** - prejav záujem, vďaku, rozprávaj sa, pomáhaj, staraj sa o iných... Počas pozitívnej interakcie s inými sa vyplavuje do krvi oxytocín, ktorý prospieva mozgu, zlepšuje myslenie, koncentráciu a kognitívne procesy.
- ▶ Rob niečo **kreatívne** - tvor, vyrábaj, pomáhaj druhým... V mozgu dochádza k prepojeniam, novým spojeniam, podpore analytického myslenia, tvorbe inovácií, uľavuje stres, podporuje kontrolu emócií...
- ▶ Dopraj si **dostatok spánku** - veci z krátkodobej pamäte prechádzajú do dlhodobej, mozog regeneruje.



Stratégie produktívneho života študenta

- ▶ **Čas bez technológií** - obmedz čas online, stanov si max čas na hranie hier, prípadne seriály, TV, internet apod.
- ▶ **Pohyb** - každý deň min. 30 min (môžeš si to rozdeliť aj na 10 min intervaly) - rytmický pohyb, prechádzky, cvičenie, beh... uvoľňuje sa neurotrofický faktor - „hnojivo pre mozog“, endorfíny, oxytocín atď, ktoré podporujú myslenie, koncentráciu, zlepšujú pamäť...
- ▶ **Pestrá strava** - dostatok ovocia, zeleniny, omega 3 mastné kyseliny... Obmedz tučné jedlá, cukry, nikotín, alkohol, kofeín...(pozor vysoký obsah bielkovín zvyšuje úzkosť) Zaisti si prísun sacharidov, kys. listovej, horčička, vit. D - znižuje úzkosť)
- ▶ **Príroda** - zeleň, čerstvý vzduch, vit. D a podnety v prírode majú vysoko regeneračný účinok, mozog lepšie funguje a zvyšuje sa kreativita, znižuje úzkosť



Denný plán

Aktivita	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Práca/štúdium																															
Pohyb/cvičenie																															
Kreatívne tvorenie																															
Spánok (min7-8hod)																															
Odpočinok/ prestávky																															
Off-line čas																															
Zdravá strava																															
Čas s druhými a pre druhých																															
Relaxácia/ meditácia/modlitba...																															
Koníčky																															
Príroda, záhrada																															
Iné...																															

Praktické tipy

1.

ZJEDZ SVOJU ŽABU

Pravidlo - aby ste každé ráno zjedli svoju žabu -urobili tú najdôležitejšiu vec celého dňa hneď ráno.

„žaba“ = vaša najdôležitejšia úloha, ktorá môže byť nepríjemná, ale čím viac ju budete odkladať, tým bude hnusnejšia a väčšia

Prvé pravidlo jedenia žáb: Ak máš možnosť zjesť dve žaby, najprv zjedz tú, ktorá je odpornejšia.

Druhé pravidlo: Zjesť žabu neznamená, že sa budeš na ňu len pozerat'. 😊

Z knihy: Brian Tracy: Najprv zjedzte žabu! (Eat the frog) 2015.



2. 2 MINÚTOVÉ PRAVIDLO

Nenechať sa odradiť pocitmi lenivosti, depresie, apatie...

To, že sa nám do niečoho nechce, neznamená, že tá aktivita nie je pre nás dobrá. Dobrý pocit sa často objaví v priebehu, alebo až po danej aktivite.

Niektoré aktivity nás nemusia lákať, ale posudzujeme ich po ich ovocí - až potom, ako prebehnú.

Pomôcka pre ľahší začiatok:

„Ak to trvá menej ako 2 minúty, urob to hneď.“

David Allen - konzultant pre produktivitu

Príklady:

- ▶ “čítaj si každý večer pred spaním” premeň na: **“prečítaj si jednu stránku z knihy každý večer”**
- ▶ “Chod’ každý deň na 30 minútovú prechádzku” na **“obuj si topánky a vyjdi pred dom”**
- ▶ “študuj duševnú hygienu” na **“nájdi link a klikni na podcast”**
- ▶ “vytvor prezentáciu” na **“zadaj do googla kľúčové slovo prezentácie.”**
- ▶ “vypracuj zadanie” na **“otvor si zošit a chyt’ do ruky pero”**
- ▶ „nauč sa na skúšku“ na **„pozri si prvé stránky prezentácie z daného predmetu“**



- ✓ *Odlož pohárik od kávy*
- ✓ *Napíš správu drahému človeku*
- ✓ *Odpovedz na mail*
- ✓ *Ustel’ si postel’*
- ✓ *Pochváľ priateľa*
- ✓ *Objednaj sa k lekárovi*
- ✓ *Otvor okno a vyvetraj si*

3. ŠTUDENTSKÁ PEČAŤ

Pri strese a napätí:

Vôňa čokolády - Vdýchni tú vôňu! dýchanie - 3sek nádych nosom, 3sek podržať, 7-9 sek výdych ústami. Opakovať viackrát. Preukázateľne znižuje mieru úzkosti.

Dve farby čokolády - Striedaj aktivity. Po 90 minútach 20 minút iná činnosť...ak si sedel, postav sa, ponatáhuj, choď sa prejsť, umy riady, utri prach...

Želé - Vysmej sa svojmu strachu! Smiech a humor uvoľňuje a zbavuje úzkosti. Najskôr si povedz alebo napíš čoho sa najviac bojíš, obávaš. Napr. „*Tú skúšku asi nespravím.; Nezvládnem to.; Určite dostanem zlé otázky.*“...Teraz to povedz vysokým tenučkým hlasom. A teraz hrubým hlasom obra. (*hlasy môžeš meniť aj na operu, smiech, šušlanie apod.*) Znie to smiešne a určite sa pritom uvoľníš.

Oriešky - Čo môžem? - často myslíme na to, čo nemôžeme a čo nám bráni, čo nestíhame a čo sme ešte nespravili. Ale zamysli sa produktívnejšie nad tým, čo stále môžeš urobiť. Oriešky, ktoré môžeš rozlúsknuť jeden po druhom - postupne. Napr. *môžem cvičiť, ísť sa prejsť, tvoriť, využívať internet na vyhľadanie zdrojov, pozrieť si video ako sa robia výpočty, vypočítať si podcast kým varím....*

Hrozička - Odmeň sa. Stanovte si čiastkové ciele - napr. 10 strán na deň, 10 príkladov, 2 témy, spoznámkovať 3 kapitoly apod. a po splnení sa odmeň niečím čo máš rád (*sladká odmena, alebo hra, 1 diel seriálu, kávička, jogurt s ovocím, banánový koktejl - rozumná a zdravá odmena...*)



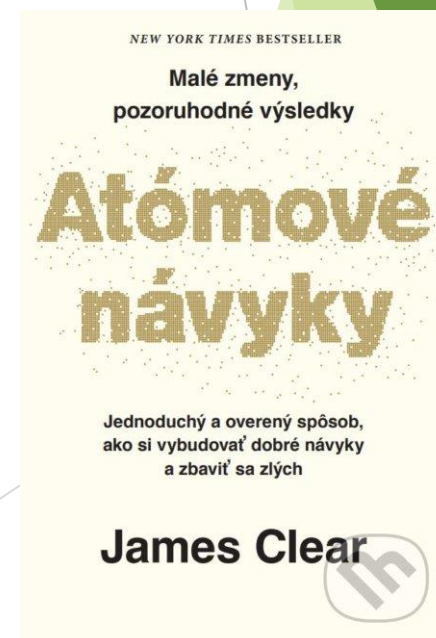
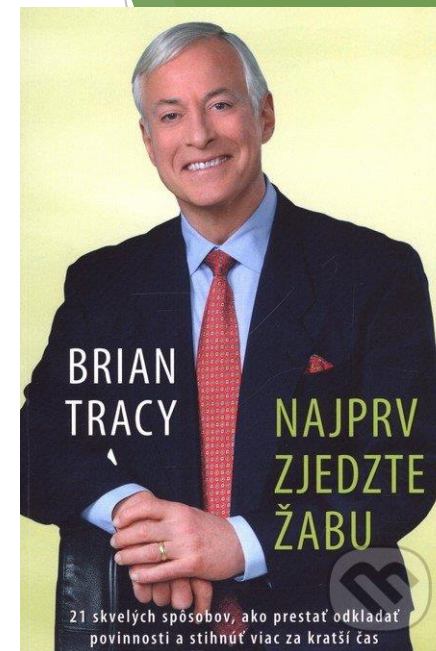


zhrnutie

- Praktizuj uvedené stratégie a premeníš ich na zvyk.
- Stanov si denný plán - vytlač si ho a označuj si pravidelne, čo si zvládol a dodržal.
- Udržiavaj vo všetkom rovnováhu a primeranosť.

Zdroje:

- ▶ <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frm.2017.00019> - neuroplasticita mozgu - kreativita
- ▶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3444846/> - cvičenie a mozog
- ▶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19577647/> - neuroplasticita mozgu
- ▶ Brian Tracy. Najprv zjedzte žabu. <https://www.martinus.sk/?ultem=53796>
- ▶ Alena Bednárová. 2021. Úzkosť - jej prejavy a psychologická pomoc k jej zvládaniu. www.svetpsychologie.sk
- ▶ Michal Raczka. 2021. Ako sa starať o mentálne zdravie.
- ▶ James Clear. 2020. Atómové návyky.





Kontaktné údaje

jarmila.blahova@stuba.sk