

ŠTUDIJNÝ PLÁNOVAČ

Nedatovaný
PDF Tablet & Print

VÍTAME ŤA!

Vitaj v tvojom študijnom plánovači!

Nájdeš tu plánovacie sekcie, tipy na organizáciu tvojho času, prioritizáciu úloh a zvládanie stresu.

Je to tvoj **osobný sprievodca štúdiom**, projektmi a malými aj veľkými cieľmi.

Sleduj svoj progress krok po kroku a uvidíš, kam ťa tento rok posunie.

Prajeme ti veľa úspechov!

Veronika & Lukáš

PREČO PLÁNOVAŤ

Plánovanie nie je len pre perfekcionistov.

Je to spôsob, ako mať prehľad, menej stresu a viac času na veci, ktoré ťa baví.

Konkrétne...

- **Vieš, čo a kedy treba spraviť**
- **Sústredíš sa** na to, čo je dôležité
- **Ostane ti viac času** na čokoľvek iné
- **Sleduješ, ako napreduješ**
- **Vidíš každé víťazstvo**

Plánovanie tak nie je povinnosť, ale skvelý trik pre lepší deň, menej stresu a viac úspechov.

AKO NA PLÁNOVAČ?

Ako používať tento plánovač?

Digitálny plánovač od ZIPCeM je nedatovaný. **To znamená, že strany môžeš kopírovať a vytlačiť podľa toho, kedy ich potrebuješ.**

Obsahuje strany na 4 týždne, čiže na mesiac.

V každom mesiaci tak nájdeš:

- Mesačný prehľad
- Týždenný plán učenia
- Zaujímavosti k téme
- Záverečnú reflexiu za mesiac

Tip: Hľadáš ako využiť voľný čas?

Na záver nájdeš info o tom, ako sa môžeš zapojiť do dobrovoľníckych aktivít so ZIPCeM!

PAMÄŤ A KAPACITA

Pozornosť a pamäť sa vyčerpávajú pri dlhom učení. Menej si pamätáš, ťažko sa ti sústredí a keď to preženieš, zasekneš sa na stránke a už to ďalej jednoducho nejde.

Efektívne sú 2-4 hodiny sústredeného učenia denne, rozdelené na kratšie bloky s prestávkami.

Práve prestávky dovoľujú tvojej mysli lepšie spracovať informácie.

Systematické učenie prináša lepšie výsledky než nekonečné hodiny bez prestania, zlepšuje pamätanie učiva a taktiež zabraňuje vyhoreniu.

Tip: Pridaj fyzickú aktivitu a uvidíš, o koľko lepšie sa ti bude učiť!

TECHNIKY OPAKOVANIA

Najlepšie si pamätáme vďaka pravidelnému opakovaniu. Nejde však o nekonečné čítanie z poznámok, ktoré sa nám zlievajú pred očami.

Určite poznáš niekoho, kto sa lepšie naučil z písania ťaháku než z nudného textu.

Nie je to náhoda!

Ako si môžeš aktívne opakovať nové učivo?

- Vyhľadaj si, ako sa **využíva v praxi**
- **Vytvor si vlastný test** a vyplň ho
- **Prepájanie poznámok** (Obsidian)
- **Opakovanie v intervaloch** (Anki)
- **Pamäťové paláce** / bizarné príbehy

ROZDEL' SI SVOJ ČAS

Timeblocking, Pomodoro, Eisenhower, ktorá mater... **Čo z toho mám použiť?**

V skratke sa dajú vysvetliť takto:

- **Pareto** ak máš málo času
- **Pomodoro** ak ti vyhovujú časté pauzy
- **Timeblocking** na sústredenie
- **Chunking rozdelí veľké projekty** na menšie, stráviteľné časti
- **Eisenhower** ti pomôže s prioritizáciou

Tip: Pre neurodivergent ľudí budú fungovať rozličné techniky. Prispôsobuj systémy svojmu mozgu, a nenúť sa do niečoho, čo ti neseďí.

ČO JE VYHORENIE

Keď sa necítiš produktívne a ťažko sa ti sústreďíš, nemusí to byť lenivosť.

Osobný život, **vyhorenie**, **preťaženie** alebo nesprávna strava **ovplyvňujú, koľko toho dokážeme zvládnuť.**

Napriek tomu, čo naznačujú virálne videá, neexistuje univerzálne riešenie.

Dlho by sme hľadali niekoho, kto nasleduje svoju vlastnú "4AM productivity routine".

Každý sme iný.

Zisti, čo funguje tebe. **Sleduj svoje telo, svoju energiu. Postupne tak nájdeš vlastný rytmus.**

MESAČNÝ PREHĽAD

MESIAC: _____

HLAVNÉ TÉMY UČENIA

TOP 3 CIELE

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

SKÚŠKY & INÉ DÁTUMY

ZVYKY, KTORÉ CHCEM BUDOVAŤ

ŠTUDIJNÝ PLÁN

TÝŽDEŇ: _____

PREDMET

ČO SA NAUČÍM

_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

AKTÍVNE OPAKOVANIE

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

HLAVNÝ CIEĽ

ÚSPECHY TÝŽDŇA

ŠTUDIJNÝ PLÁN

TÝŽDEŇ: _____

PREDMET

ČO SA NAUČÍM

_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

AKTÍVNE OPAKOVANIE

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

HLAVNÝ CIEĽ

ÚSPECHY TÝŽDŇA

ŠTUDIJNÝ PLÁN

TÝŽDEŇ: _____

PREDMET

ČO SA NAUČÍM

_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

AKTÍVNE OPAKOVANIE

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

HLAVNÝ CIEĽ

ÚSPECHY TÝŽDŇA

ŠTUDIJNÝ PLÁN

TÝŽDEŇ: _____

PREDMET

ČO SA NAUČÍM

_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

AKTÍVNE OPAKOVANIE

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

HLAVNÝ CIEĽ

ÚSPECHY TÝŽDŇA

RECAP MESIACA

MESIAC: _____

AKO SA MI DARILO



RADOSŤ:

HRDOSŤ:

ČO CHCEM ZAČAŤ

ZLEPŠÍM:

ČO MI VYHOVOVALO

AKO SI PREDSTAVUJEM
ĎALŠÍ MESIAC

ČO CHCEM DOKONČIŤ

PRIDAJ SA DO AKCIE

Dobrovoľníctvo je jedným z najlepších spôsobov, ako jednoducho nábrať skúsenosti, ktoré ti zaručia lepší začiatok tvojej kariéry.

Príležitosti nájdeš na mnohých miestach.

Skús lokálne **dobrovoľnícke centrá**, či weby zamerané na dobrovoľnícke príležitosti ako Growni alebo Catchafire.

Dobrovoľníctvo ti pomáha rásť, spoznať aké smerovanie do budúcnosti môže byť pre teba, a spoznať nových ľudí.

ORGANIZÁCIA

PROJEKT

AKTIVITY

ČO MI TO PRINIESLO

ZAPOJ SA DO ZIPCEM

Chceš získať skúsenosti na eventoch, v oblasti prezentovania alebo kreatívnej tvorby?

→ [Kontaktuj ZIPCeM na Instagrame](#)

Zaujíma ťa lokálne pôsobenie?

Zapoj sa v jednom z centier po celom Slovensku. Nájdi svoje lokálne ICM-ko a zisti, aké projekty a príležitosti sú aktuálne: www.icm.sk/siet-icm

CESTUJ PO EURÓPE

Počas štúdia a tesne po štúdiu je najlepši čas objaviť svet a rozšíriť svoje obzory.

Vieš o tom, že existujú rôzne možnosti, ako cestovať zadarmo?

DiscoverEU - prináša poukazy na cestovanie zadarmo po celej EÚ. Návod na prihlásenie a viac info nájdeš na stránke:

www.youth.europa.eu/discovereu

Sytev - pravidelné príspevky s novinkami o cestovaní cez ERASMUS+ vzdelávacie projekty. Aktuality nájdeš na ich [Instagrame](#).

Mladiinfo - objav rozličné krajiny vďaka dobrovoľníckej činnosti v zahraničí.

Navštív stránku: <https://mladiinfo.sk/>

Teší nás, že používaš
tento plánovač!

Ak si chceš plánovač vytlačiť,
pokojne vynechaj túto stranu.
Je totiž posledná.