



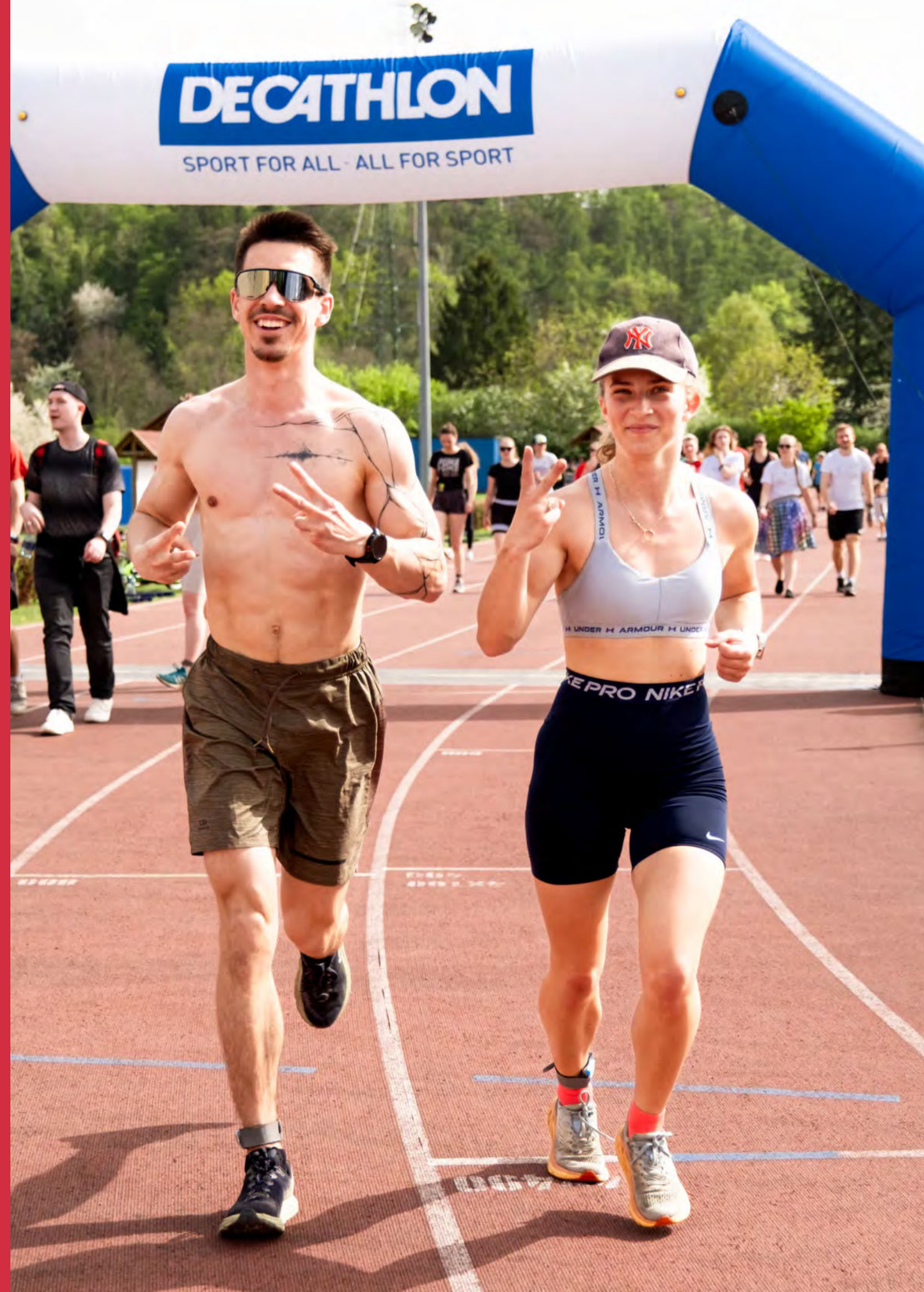
Vítáme tě na fakultě!

Příručka prváka

Akademický rok 2024/2025

Obsah

Přijati na FTVS UK	4
Zápis do studia	8
Elektronické platformy používané na naší univerzitě	10
Informace o studiu	14
Užitečné odkazy	18
Stravování	20
Koleje	22
Studentský život na fakultě	26
Zaměstnanci fakulty, se kterými se budeš potkávat	30
Moje první zkouškové	34
Gen Z okénko	38



Přijati na FTVS UK

...aneb vítáme tě do týmu



Jak se dostat na fakultu?

-  zastávka Nad Džbánem či Vozovna Vokovice – tramvaj 20 a 26
-  nebo vystup ve stanici metra A Nádraží Veleslavín a můžeš jít cca 1 km pěšky
-  parkování před budovou fakulty – za poplatek

Jak se na fakultě vyznat?

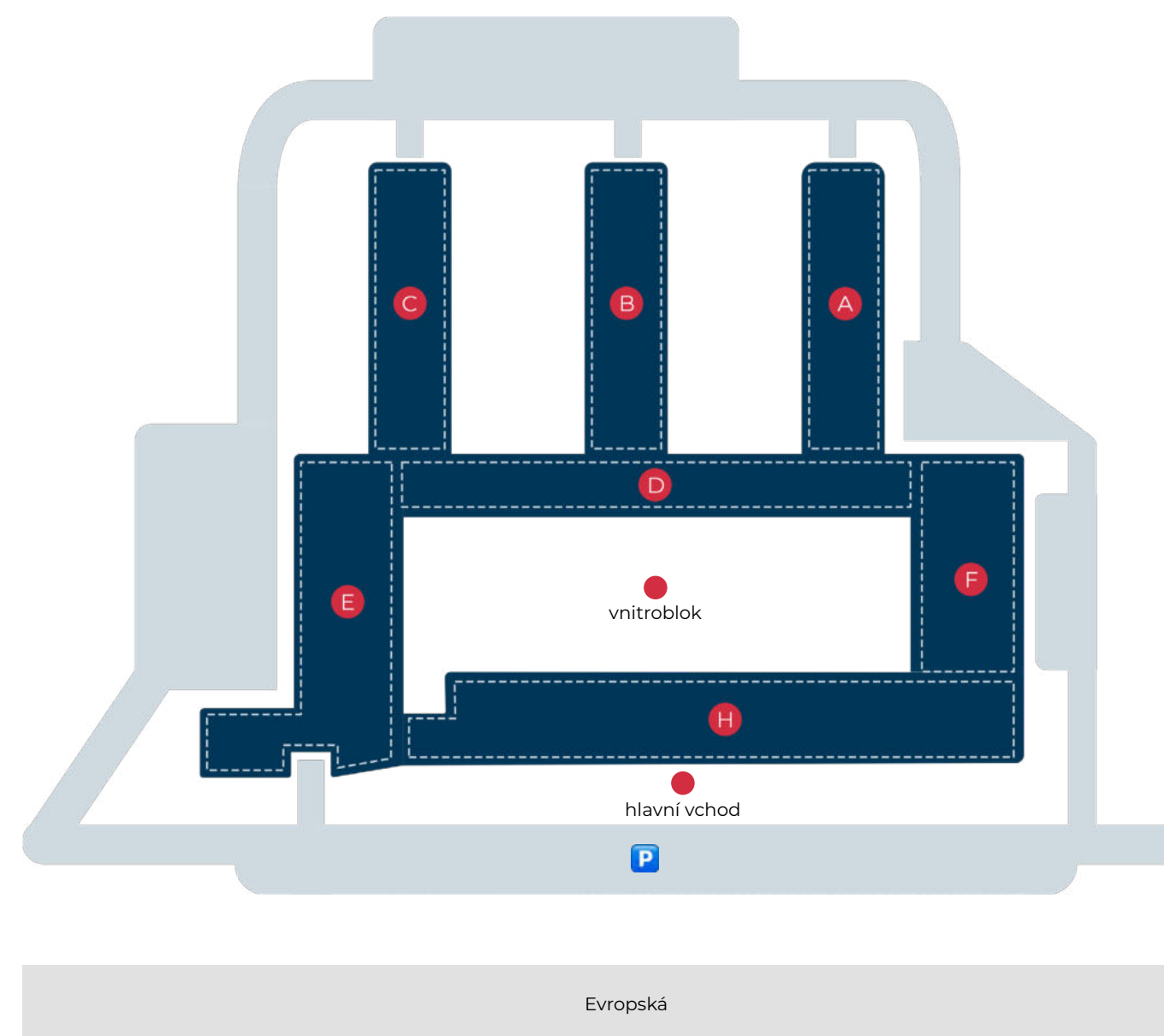
Hlavní areál fakulty se skládá z mnoha navzájem propojených budov a sportovišť. Ze začátku může být náročné se v areálu vyznat, a proto ti přinášíme stručný přehled těch nejdůležitějších míst. Hlavním vchodem se člověk dostane do největší budovy areálu – bloku H. Tam se nachází většina učeben, kanceláří a také všechny důležité pracoviště fakulty jako například děkanát či studijní oddělení. Učebny jsou označeny jako U s přiděleným číslem a posluchárny jako P s přiděleným číslem.

Většina sportovišť se nachází na západní straně areálu. V bloku F najdeš víceúčelovou tělocvičnu a úpolovou tělocvičnu. Na rozlehlém venkovním pozemku se nachází venkovní sportoviště jako atletický ovál, fotbalové hřiště, beachvolejbalové kurty a také přetlaková hala pro míčové sporty.

Občerstvení jako když najdeš na východní straně areálu, konkrétně v budově E. Tam se nachází špičková nově zrekonstruovaná menza s širokou nabídkou jídel a nápojů, kterou doplňuje kavárna a cukrárna. Ta nabízí i bezlepkový sortiment.

Poslední významnou částí fakulty je vnitroblok, který spojuje všechny části a budovy areálu, včetně jejích sportovišť, učeben nebo studentských kolejí. Je to také ideální místo pro trávení volného času. Studenti toto místo hojně využívají pro studium, odpočinek, hraní nohejbalu anebo jiných her, které je možno si půjčit v knihovně.

Fakulta má k dispozici i další prostory pro výuku, se kterými se postupně seznámíš. Jsou buď v Praze, například Tyršův dům, nebo mimo Prahu, kam vyjíždíme na kurzy.



Přijati na FTVS UK

...aneb vítáme tě do týmu



Co k zápisu potřebuješ?

- ✓ vytištěný a podepsaný zápisový list
- ✓ občanský průkaz (pas či jakýkoliv jiný doklad totožnosti)
- ✓ psací potřeby
- ✓ tiskopisy, které potřebuješ potvrdit

Nemůžeš se na zápis dostavit v řádném termínu? Nevadí!
Omluv se na prijimacky@ftvs.cuni.cz a nabídneme Ti náhradní termín.

A co dělat po zápise?

- ✍️ Přihlas se na seznamovací kurz Sporták 2024.
- 👉 Vyzvedni si ISIC kartu.
- 📅 Do diáře nebo do telefonu si napiš nebo stáhni důležitá data, ať nic nezmeškáš: seznamovací kurz Sporták, imatrikulace, zahájení akademického roku, welcome day, sportovní ples.
- 👁️ Projdi si tuhle příručku.



Zápis do studia

...aneb jak začít



Sporták

Chceš se seznámit ještě před začátkem studia se svými spolužáky a studenty z dalších studijních programů? Tak neváhej a pojed' na seznamovací kurz, který pořádá fakulta pro všechny prváky. Užiješ si mnoho zábavy, získáš nové kamarády a dozvíš se důležité informace o tvém budoucím studiu. To vše na jediném a oficiálním seznamovacím kurzu FTVS, nazvaném „Sporták“.

Program vede tým studentů, kteří vědí, co je pro tebe důležité. Na Sportáku se seznámíš i s vedením fakulty a některými vyučujícími. Tím získáš dobrý přehled o tom, jak studium vypadá a co je v prvním ročníku důležité.

Veškeré dění ohledně kurzu můžeš sledovat na **webu** školy, fakultním **instagramu** a oficiálním **instagramu seznamovacího kurzu**.

Pojedeš si s námi zasportovat? Přihlas se a vyber si termín na našem e-shopu.

Pojedeš si s námi zasportovat? Přihlas se a vyber si termín na našem **e-shopu**.



ISIC karta

- ✓ oficiálně potvrzený mezinárodně uznávaný status studenta
- ✓ slevy na dopravu
- ✓ slevy na stravování v menzách Univerzity Karlovy, a i u jiných poskytovatelů
- ✓ výpůjčky v knihovnách Univerzity Karlovy
- ✓ volný vstup do objektů Univerzity Karlovy (například koleje, studijní místnosti atd.)
- ✓ kopírovací služby provozované na některých fakultách
- ✓ slevy v některých obchodech a vstupy na vybrané kulturní akce, do galerií, muzeí a sportovišť

Tvoje ISIC karta má platnost jeden rok a můžeš ji používat až do 31. prosince následujícího roku. Pak si ji musíš dojít prodloužit do jednoho z výdejních center formou holografické přelepky na zadní části průkazu.

Jako náš student máš nárok pouze na jeden průkaz studenta (přestože jsi zapsán na univerzitě do více studií). Pokud chceš vědět víc, podívej se na www.isic.cz.

Výdejní centra průkazů

- UK POINT – Poradenské centrum Univerzity Karlovy
Celetná 13, přízemí budovy Pedagogické fakulty UK
- Matematicko-fyzikální fakulta UK
Ke Karlovu 3, druhý suterén, místnost M 266
- Právnická fakulta UK
nám. Curieových 7, v přízemí, místnost č. 34

Nezapomeň si s sebou vzít **průkaz totožnosti** (občanský průkaz, cestovní pas).

Elektronické platformy používané na naší univerzitě

...aneb jak se neztratit v digitálním světě vysoké školy

Nejdříve vstoupíš do jednoho systému, pak se teprve můžeš dostat do dalších. Systémy sice nejsou designově přívětivé, ale jsou pochopitelné. Metodou pokus-omyl nic nezkažíš a postupně se v nich zorientuješ.

1 Systém No. 1 CAS UK

Smyslem CAS (centrální autentizační služba) je zjednodušit uživatelům přihlašování k aplikacím tak, aby mohli všude používat stejné uživatelské jméno a heslo.



Přihlašovací jméno

Jako přihlašovací jméno můžeš použít fakultní přihlašovací jméno, nebo osobní číslo, které je vytištěno na identifikačním průkazu UK pod fotografií.



Heslo

Počáteční heslo je vygenerováno při návštěvě výdejního centra průkazů ISIC. Toto heslo je ovšem časově omezeno jen na 10 dnů, proto je nutné, abys sis jej změnil/a. Pokud tak neučiniš, budeš si muset vyzvednout nové počáteční heslo. Heslo si lze kdykoliv nastavit také **zde**.



Zapomenuté heslo

Pokud heslo zapomeneš, můžeš si jej po zadání některých osobních údajů změnit kliknutím **zde**. Ale pozor, heslo takto nastavené není považováno za důvěryhodné a přijdeš tak o přístup k některým aplikacím. Pro plné obnovení přístupu ke všem aplikacím je nutné si osobně vyzvednout ve výdejním centru nové počáteční heslo.



Pomocí CASu se také přihlašuješ k internetové síti Eduroam (viz kapitola Internet).

2 Systém No. 2 SIS UK

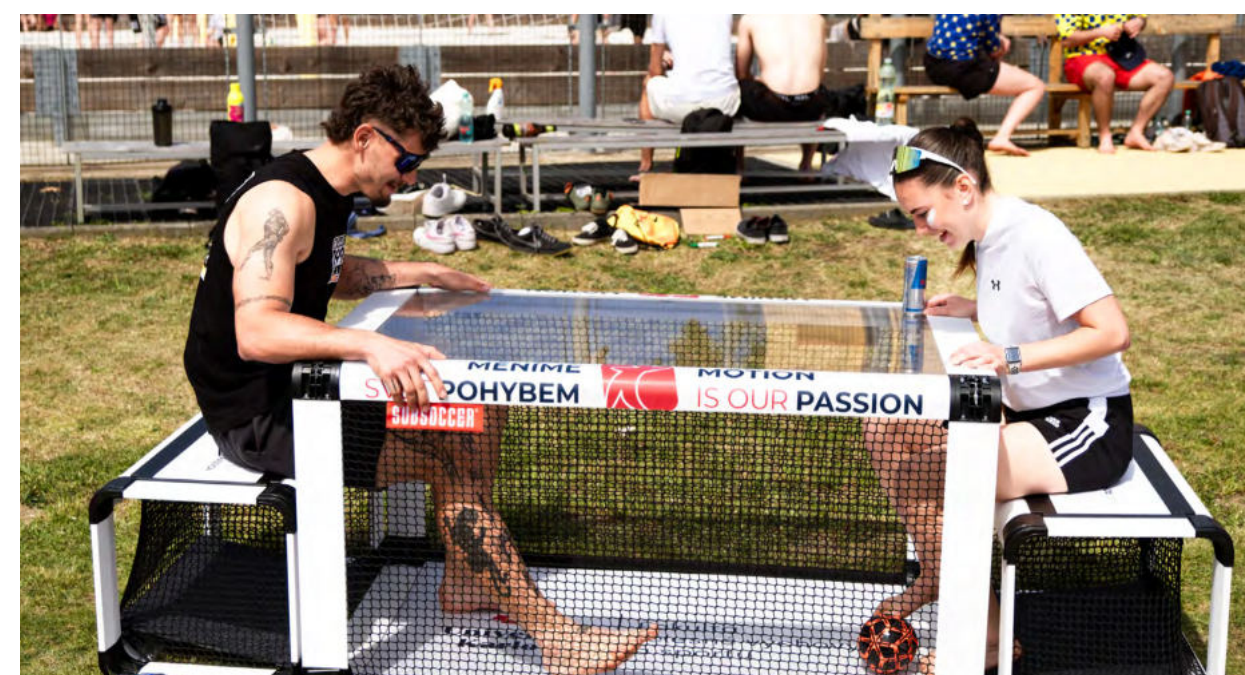
Studijní informační systém (SIS) je využíván na Univerzitě Karlově k zápisu předmětů, přihlašování do rozvrhu a termínů zápočtů a zkoušek, zadávání bakalářské práce apod.

- ! Je nutné, abys měl/a uvedené veškeré osobní údaje správně a kompletně.
- ? Jak získat přístup? K přihlášení potřebuješ přihlašovací jméno a heslo (viz CAS).

Rozvrh

V prvním ročníku v zimním semestru bakalářského studia Ti bude rozvrh vytvořen fakultou, od letního semestru si jej vytváříš sám.

- ? Kdy si zapisuju rozvrh?
termín - **Harmonogramem akademického roku**
- i Informace o tom, co si máš a můžeš zapsat, najdeš ve **Studijních plánech FTVS („Karolínce“)**.



Elektronické platformy používané na naší univerzitě

...aneb jak se neztratit v digitálním světě vysoké školy

Co si můžeš zvolit jako volitelný předmět?

Lze si vybrat mezi:

- ✓ doporučenými volitelnými předměty (viz Karolínka)
- ✓ povinnými předměty jiných oborů (V SISu zkontroluj, že daný předmět si lze zapsat mimo studijní plán)
- ✓ kurzy celoživotního vzdělávání, které si můžeš nechat uznat jako volitelný předmět
- ✓ předměty z jiných fakult

 Všechny předměty, které si zapíšeš, jsou závazné.

! Před koncem období určeného pro zápis, proved' kontrolu zápisu.

Jak získám potvrzení o studiu?

Postup:

- ☐ Přihlas se do SIS UK.
- ☐ V řádku **Ostatní** vybereš **Osobní údaje a nastavení**.
- ☐ V zelené horní liště klikneš na **Tisk potvrzení**.
- ☐ Vybereš PDF s elektronickým podpisem.
- ☐ Klikni na **Zobrazit**.
- ☐ Ulož si potvrzení do svého zařízení.

3 Systém No. 3 Moodle

Co je MOODLE a co v něm můžeš najít?

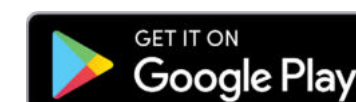
 E-learning: on-line podpora výuky předmětů

- ✓ Studijní materiály
- ✓ Online testy
- ✓ Uložiště pro elektronicky odevzdávané úkoly

Nejčastěji se využívá MOODLE 1 a MOODLE 2.

 Pro přístup do kurzu a plnění úkolů je nutné se do kurzu zapsat

Stáhni si mobilní aplikaci



Informace o studiu

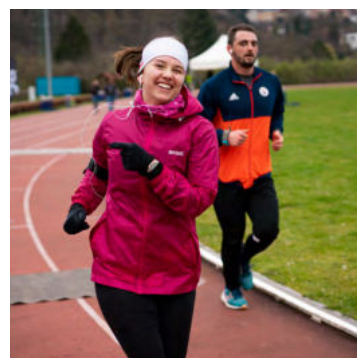
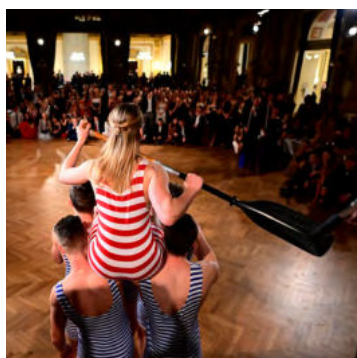
...aneb není se čeho bát

Zde se dočteš základní informace, osobně vše probereme na „Sportáku“. Vše, co nebude jasné, je možné také probrat se studenty v konzultační místnosti Student Point (H062 – přízemí blok H vpravo). Každý nový ročník bude mít svou vlastní skupinu na sociálních sítích tak, abyste si společně mohli pomoci k úspěšnému studiu.

Kde informace najdeš

- ✓ **Studijní a zkušební řád Univerzity Karlovy**
- ✓ **Pravidla pro organizaci studia Fakulty tělesné výchovy a sportu**
- ✓ Studijní plány FTVS („Karolínka“)
- ✓ Mentoři
- ✓ Sociální sítě fakulty (Facebook, Instagram, LinkedIn)
- ✓ **Studentský podcast Vstávat a cvičit**
- ✓ E-mail
- ✓ Studentský newsletter (cca 1 x měsíčně mimo letní prázdniny)
- ✓ Studijní oddělení – kanceláře v bloku H – v přízemí vpravo
- ✓ Web – aktuality a stránky Bakalářské studium a Navazující magisterské studium

Harmonogram



Studijní plán

- 👉 V 1. ročníku bakalářského programu je první a druhý úsek studia semestr.
- 👉 Ve všech ostatních programech jsou úsekem studia ročníky.
- 👉 Studijní plán pro daný úsek studia tvoří povinné (P), povinně volitelné (PV) a volitelné předměty (V).
- 👉 Předměty si zapíšeš přes studijní informační systém (SIS).
- 👉 Minimální počet kreditů pro absolvování bakalářského studijního programu je 180.
- 👉 Minimální počet kreditů pro absolvování navazujícího magisterského programu je 120.
- 👉 Studijní plán a rozvrh pro první semestr v 1. ročníku bakalářského studia je pevně daný a informaci o něm získáš na Sportáku. Zapisuješ si pouze volitelné předměty.
- 👉 Od letního semestru si budeš předměty zapisovat sám.
- 👉 Každý předmět je ohodnocen určitým počtem kreditů; většinou od 1 do 6 kreditů za předmět.
- 👉 Minimální počet kreditů, který musíš získat, abys postoupil do dalšího roku (další úsek studia):
 - 🔥 15 kreditů pro zápis do druhého úseku studia
 - 🔥 53 kreditů pro zápis do třetího úseku studia
 - 🔥 106 kreditů pro zápis do čtvrtého úseku studia
 - 🔥 160 kreditů pro zápis do pátého a každého dalšího úseku studia

Tělovýchovná sportovní prohlídka

- 🔴 Prohlídka od tělovýchovného lékaře je platná jeden rok od data vydání.
- 🔴 Je povinná pro sportovní studijní programy – TVS, KOTR, TRE, APA, VOJ po celou dobu.
- 🔴 Studijní programy MNG a FYZIO odevzdávají pouze v případě zájmu o **sportovní volitelné předměty**, na jejichž zápis je vázána sportovní prohlídka.
- 🔴 Potvrzení nahrává student prostřednictvím SIS.

V případě, že termín u sportovního lékaře dostaneš k dispozici až po zápisu rozvrhu, je nutné o tom informovat studijní oddělení (jedná se o výjimku v řádech dnů, protože k zahájení studia je prohlídka nutná).

Informace o studiu

...aneb není se čeho bát



Očkování

-  Je povinné pouze pro studenty studijního programu Fyzioterapie a Ortotik-protetik.
-  Informace dostanou studenti studijního programu e-mailem.
-  V případě, že studuješ jiný studijní program na fakultě, není očkování povinné.

Důležitá data

-  **17** Termíny zápisů, výuky a kontroly studijních výsledků zjistíš v **harmonogramu** akademického roku.

Praktické konzultace – doučovací lekce

-  V rámci výuky atletiky, gymnastiky, plavání a sportovních her lze navštěvovat praktické konzultace – doučovací lekce.
-  Rozvržení praktických konzultací najdeš na internetových stránkách příslušných kateder.

Imatrikulace

-  Vstup do akademického světa a oficiální začátek života na univerzitě.
-  Velká aula Karolina, Ovocný trh 3, Praha 1



Užitečné odkazy

...aneb vše je k dispozici online



Uvádíme základní přehled odkazů, které v průběhu prvního ročníku budeš postupně využívat a pomohou ti v dobré orientaci během studia. Není nutné znát vše ihned, proklikej si vše postupně. Se začátkem klikání klidně vyčkej na „Sporták“.



Instagram



Facebook



Nabídka práce



Spotify



Youtube



Web



Stravování



...aneb příjemné prostředí a zdravá strava jsou důležité pro tvoji pohodu při studiu

Menza LA FRESCA

- ✓ sleva na ISIC 20 %
- ✓ snídaně a obědy
- ✓ lze zakoupit různé svačiny, nápoje a kávu
- ✓ menu zveřejněno každé pondělí na Instagramovém účtu FTVS UK
- ✓ k dispozici mikrovlnky

DODO bistro

- ✓ sendviče, buchty, káva a proteinové nápoje
- ✓ pozor, pouze hotovost!

COOL bar

- ✓ nápoje a drobné občerstvení
- ✓ vedle kurtů na beach a nafukovací haly na indoor sporty

LA FRESCA
CANTINA & CAFÉ

Dodo bistro
DOMÁCÍ POKRMY
BEZ LEPIK

cool bar
na kurtách



Koleje

...aneb různé stránky studentského života

Univerzita Karlova nabízí různé ubytovací služby, které můžeš a nemusíš využít. Přímo v areálu fakulty je k dispozici jedna z kolejí. Společný studentský život má své výhody i nevýhody, zvaž, co nejvíce vyhovuje tobě. V případě, že preferuješ ubytovací možnosti Univerzity Karlovy anebo fakulty, tak si podej žádost.

Co tam všechno je?

- ✓ Počet lůžek na pokoji: 2-3
- ✓ Sdílené prostory: kuchyňka, automatická pračka, toalety, sprchy
- ✓ Pokoj: lednice, postel, stůl, židle, skříň, internet - Eduroam

Jak zažádat o kolej?

- 1 Klikni **sem** a vyplň e-mail, na který ti bude zaslán přístupový kód.
- 2 Na odkaze **zde** klikni na možnost Podání žádosti studenta.
- 3 Vyplň email a přístupový kód.
- 4 Vyplň osobní údaje a kritéria.
- 5 Klikni na Dokončit.
- 6 Ulož si potvrzení do svého zařízení.

 O přijetí se dozvíš v tabulce výsledků.

Jsem přijat na kolej! Co teď?

- 1 Zajeď na správu kolejí: blok D, 1. patro č.d. 107.
- 2 Podepiš smlouvu.
- 3 Obdržíš číslo pokoje.
- 4 Vytvoř si kolejenku – malá průkazka s fotkou.

 Pokud si v prvním kole nebyl úspěšný, vyplň žádost znovu v druhém kole. Pokud ti kolej nebude přidělena ani po druhém kole, žádný strach. Stále je šance, že se místo uvolní.



Kontaktní osoba

Karin Kočí

tel. **220 173 043**

karin.koci@ftvs.cuni.cz



Kolejné se hradí vždy do **15. dne** předchozího měsíce.

Sportoviště

...aneb kde všude může probíhat výuka



Sportoviště	Adresa	Spojení
Tělocvična Nosticova (gymnastická tělocvična)	Nosticova 468/4, 118 00 Praha 1 – Malá Strana	tramvajová zastávka Hellichova
Tyršův dům (plavecký bazén)	Újezd 450, 118 00 Praha 1 – Malá Strana	tramvajová zastávka Hellichova
Loděnice Troja	Vodácká 789/8, 170 00 Praha 7 – Troja	autobusová zastávka Povltavská, tramvajová zastávka Trojská
Sportovní centrum UK v Praze	Bruslařská 1132, Praha 15	autobusová zastávka Gercenova, poté 5 minut pěšky
Horská chata Na Muldě v Peci pod Sněžkou	Pec pod Sněžkou 34, 542 21 Pec pod Sněžkou	e-mail: mulda@ftvs.cuni.cz, tel: 499 896 311
Horská chata v Horní Malé Úpě	Horní Malá Úpa 79, 542 27 Malá Úpa	
Výcvikové středisko FTVS u Stráže nad Nežárkou	Plavsko 89, 378 02 Plavsko	e-mail: straz@ftvs.cuni.cz



Studentský život na fakultě

...aneb různé možnosti pro různé životní situace

Chceš být připojen 24/7?

K dispozici je ti bezdrátová síť Eduroam, která propojuje všechny vysoké školy v České republice i Evropě.

Jak si nastavit heslo do Eduroam?

- 1 Přihlas se do **CASu UK**
- 2 Vlevo klikni na „Nastavit heslo pro eduoram realm cuni.cz“
- 3 Vymysli si své heslo
- 4 Zadej heslo
- 5 Zadej heslo pro kontrolu znovu
- 6 Klikni na „Nastavit“

Chceš vyjet do zahraničí během studia? Na FTVS máš tuto skvělou příležitost!

Na jak dlouho můžeš jet?

- ☐ Na studijní pobyt na 1 nebo 2 semestry
- ☐ Na pracovní stáž 2 až 12 měsíců
- ☐ Erasmus pobyt je maximálně 12 měsíců (za jedno studium)

Kde získáš potřebné informace?

- ☐ Student point (místnost č. H064)
- ☐ Instagram
- ☐ Přednášky od studentů
- ☐ Web
- ☐ International Student Office (H063)

Potřebuješ podat pomocnou ruku?

Základní druhy stipendií:

- 👉 Stipendium za vynikající studijní výsledky
- 👉 Účelové stipendium (stipendium dle zvláštního zřetele hodného)
- 👉 Stipendium na podporu ubytování
- 👉 Sociální stipendium
- 👉 Stipendium za vynikající vědeckou činnost
- 👉 Stipendium z projektu UNIS pro vynikající sportovce (podmínky pro zařazení do projektu **zde**)

Studenti se specifickými potřebami (ať už z důvodu pohybového, sluchového, zrakového postižení či specifických poruch učení nebo psychických poruch a chronických somatických onemocnění) mohou využít podporu při studiu. Více se dozvíš **zde**.

Detaily najdeš v předpisech **Stipendijní řád UK** a **Pravidla pro přiznávání stipendií**.

Chceš se aktivně zapojit do života na fakultě?

- 👥 Studentský tým – spolupráce s mezinárodními studenty, sociální sítě, práce ve fakultním studiu, aktivity e-sportu, pořádání akcí a mnohé další

Chceš si zapůjčit knížku, mít klid na studium nebo si zapůjčit netradiční hru?

- 📖 Knihovna FTVS UK, kterou najdeš v budově H, hned vlevo od recepce.

Chceš se se spolužáky pořádně připravit na zkoušku?

- 100 CREATIVE HUB. Ten najdeš na konci chodby, za studijním oddělením, doprava od recepce.

Studentský život na fakultě

...aneb různé možnosti pro různé životní situace



Hledáš klidné místo na čerstvém vzduchu?

☀️ Vnitroblok fakulty

Chceš si něco vytisknout nebo si zakoupit potřebné knihy ke studiu?

🖨️ Falon – copycentrum

Sháníš sportovní vybavení?

🏃‍♀️ CAP (Centrum aktivit v přírodě) obchod

Potřebuješ odevzdat důležité dokumenty?

📄 Podatelna, ta je hned napravo za recepcí.

Chceš se zapojit do celoživotního vzdělávání i při studiu?

👉 Kurzy Celoživotního vzdělávání – certifikáty, diplomy či potvrzení o absolvování – tyto dokumenty mohou sloužit jako doklad o vzdělání při snaze o získání práce či brigády v daném oboru.

👉 Trenérská škola – dvouleté studium, jehož výstupem je trenérská licence B v dané sportovní specializaci

Chceš se zúčastnit? **Projdi si aktuální nabídku kurzů.**



Zaměstnanci fakulty, se kterými se budeš potkávat

...aneb spolupracujme, komunikujme

MĚNÍME
SVĚT POHYBEM



MOTION
IS OUR PASSION

Management fakulty

Funkce	Jméno	E-mail
Děkan	Miroslav Petr	dekan@ftvs.cuni.cz
Proděkanka pro internacionalizaci a zahraniční vztahy	Lenka Henebergová	lenka.henebergova@ftvs.cuni.cz
Proděkan pro studijní záležitosti	Vladimír Hojka	vladimir.hojka@ftvs.cuni.cz
Proděkan pro vědecko-výzkumnou činnost a doktorské studium, statutární zástupce děkana	Jan Chrudimský	jan.chrudimsky@ftvs.cuni.cz
Proděkan pro vnitřní záležitosti	Daniel Opelík	daniel.opelik@ftvs.cuni.cz
Proděkan pro vnější vztahy a rozvoj	Aleš Vlček	ales.vlk@ftvs.cuni.cz
Tajemník	Radim Zelenka	radim.zelenka@ftvs.cuni.cz



Zaměstnanci fakulty, se kterými se budeš potkávat

...aneb spolupracujme, komunikujme

MĚNÍME
SVĚT POHYBEM



MOTION
IS OUR PASSION

Seznam katader

Sekce	Katedra	Vedoucí	Sídlo katedry
Společenskovědní sekce	Katedra společenskovědního základu v kinantropologii	prof. PhDr. Marek Waic, CSc.	Blok H, 2. patro
	Katedra managementu sportu	doc. PhDr. Jan Šíma, Ph.D.	Blok H, 2. patro
Sportovní sekce	Katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě	PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.	Blok D, 1. patro
	Katedra gymnastiky a úpolových sportů	PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.	Blok D, přízemí a 2. patro
	Katedra plaveckých, vodních a technických sportů	Mgr. Tomáš Macas, Ph.D.	Blok D, 1. patro
	Katedra sportovních her	Mgr. Jakub Kokštejn, Ph.D.	Blok C, 2. patro
	Katedra vojenské tělovýchovy	plk. Doc. PhDr. Michal Vágner, Ph.D.	Blok D, přízemí

Sekce	Katedra	Vedoucí	Sídlo katedry
Biomedicínská sekce	Katedra biomedicínského základu v kinantropologii	doc. Mgr. Michal Šteffl, Ph.D.	Blok E, 3. patro
	Katedra fyzioterapie	PhDr. Tereza Nováková, Ph.D.	Blok C, 1. patro
	Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství	PhDr. Klára Daňová, Ph.D.	Blok E, 3. patro

Moje první zkouškové

... aneb jak přežít a nezbláznit se z toho

Zkouškové období je neodmyslitelnou součástí vysokoškolského života a pro mnohé studenty představuje velkou výzvu. První zkouškové může být obzvláště náročné, protože se setkáváte s novými požadavky a výzvami. Tento průvodce ti poskytne několik užitečných rad a tipů, jak se připravit, zorganizovat si čas a udržet si klidnou mysl.

Jak to funguje?

Každý předmět má nějaké zakončení, ať už formou zápočtu, klasifikovaného zápočtu nebo zkoušky. Přesné podmínky ti sdělí vyučující většinou na první hodině, případně jsou uvedené v SISu. Každý předmět je ohodnocen určitým počtem kreditů podle stupně jeho zátěže. Dá se tedy vyjádřit přibližným počtem hodin práce, kterou je třeba „odpracovat“ pro splnění předmětu. Podle této teorie jeden kredit vyjadřuje 25 až 30 hodin práce. Platí, že čím větší je kreditová dotace předmětu, tím obtížnější předmět je.

Dress code

Pokud se nejedná o praktické zakončení předmětu (např. plavání či atletika), je důležité si zapamatovat, že se jedná o formální událost. Dress code není nijak přesně definován, ale doporučujeme vyhnout se příliš extravagantnímu nebo nevhodnému oblečení, jako jsou velmi krátké šortky, příliš odhalené topy nebo oblečení s urážlivými nápisy či obrázky. Zvol spíše jednoduchý a čistý styl. Doporučujeme držet se norem business casual, semi formal, případně i odpovídajícího smart casual.



1 PLÁNUJ!

Nejprve si sepiš přehledně všechny požadavky a seřad' si je podle termínu, ať víš, co má prioritu. Následně si vytvoř studijní plán a naplánuj si, kdy a jak se budeš učit. Používej kalendář nebo různé aplikace, které ti budou jednotlivé deadlines připomínat.

2 STUDUJ JAKO PROFÍK

Nejprve si sepiš přehledně všechny požadavky a seřad' si je podle termínu, ať víš, co má prioritu. Následně si vytvoř studijní plán a naplánuj si, kdy a jak se budeš učit. Používej kalendář nebo různé aplikace, které ti budou jednotlivé deadlines připomínat.

Metoda PQRS (Preview, Question, Read, Summarize, Test): Předem si prohlédni materiály, polož si otázky, čti s cílem najít odpovědi, shrň si hlavní body a nakonec si otestuj své znalosti.

Pomodoro technika: Studuj v krátkých intervalech (např. 25 minut) následovaných krátkými přestávkami. To ti pomůže udržet koncentraci a zabraňuje vyhoření.

Flashcards: Metoda založená na opakování informací prostřednictvím krátkých karet, které obsahují otázky, definice nebo klíčová fakta na jedné straně a odpovědi nebo vysvětlení na druhé straně. Ke zpracování můžeš využít například aplikaci Quizlet.

Semafor: Pokud ti na učení zbývá méně času, označ si kapitoly/otázky následující barvami podle stupně tvých znalostí: červená = k tématu nic nevíš; žlutá/oranžová = toto téma je pro tebe již známější a víš, že k němu základ vymyslíš; zelené = toto téma ti nedělá žádný problém. Při učení se potom nejvíce zaměř na červenou a poté na oranžovou barvu, Tvým cílem je mít co nejvíce zelených políček.

3 ZDRAVÍ

Nezapomínej na dostatek spánku, vyváženou stravu a pravidelný pohyb. Zdravý životní styl má přímý vliv na naši schopnost soustředit se a zvládat stres. Při tvoření studijního plánu nezapomeň si vyhradit čas na relaxaci a aktivity, které tě baví.

4 VE DVOU SE TO LÉPE TÁHNE

Najdi si studijního partnera nebo skupinu. Sdílení poznatků a vzájemná podpora může být velmi motivující. Neboj se požádat o pomoc nebo radu, ať už od spolužáků nebo profesorů.

5 HLAVNĚ ŽÁDNÝ STRESS

Nervozita je přirozená součást zkouškového období. Zkus techniky jako hluboké dýchání, meditace nebo jógu, které ti pomohou udržet klid. Připomeň si, že zkoušky jsou jen jednou z mnoha příležitostí, jak prokázat své znalosti. A taky, že žádný učený z nebe nespadl.

6 MÁŠ TO ZA SEBOU! ✓

Po skončení zkoušek si dopřej čas na odpočinek a odměň se za své úsilí. Zanalyzuj, co fungovalo dobře a co bys příště mohl/a udělat lépe. Tímto způsobem budeš lépe připraven/a na další zkouškové období.

🔥 Pamatuj, že první zkouškové je jen začátkem tvé akademické cesty. Se správnou přípravou, organizací a pozitivním přístupem jej zvládneš s přehledem a získáš cenné zkušenosti, které ti budou ku prospěchu po celou dobu studia.

¹ MultiSport

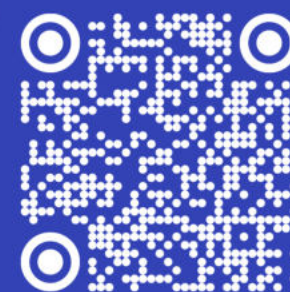
Běhat na přednášky nestačí.

Zkus studentskou MultiSportku.

Měsíčně
4× vstupy +
4× bikesharing

349 Kč
/měsíc pro studenty
partnerských škol

Kartu si můžeš pořídit **do 26 let**



Více info



Gen Z okénko

...TIPS from students to students

-  **Třídní skupina na Messengeru**
Zjisti, jestli je vytvořená a přidej se
 -  **Hromadný mail pro tvůj obor**
Snadná komunikace
 -  **Chod' na studentské akce**
FTVS je jedna velká rodina
 -  **Jed' na Sporták**
Pořádná dávka zábavy a informací zaručena
 -  **Založte si disk s materiály**
Není nic lepšího než mít vše na jednom místě
 -  **Skamarad' se se SISem**
SIS je teď tvůj nový Instagram
 -  **Najdi si buddyho**
Kamarád ze staršího ročníku se skvělými tipy
 -  **Nezaspi!**
At' už první den, tak rozjezd akademického roku
- ! Čti pozorně e-maily.
! Jakýkoliv problém řeš ihned.



Vybraní partneři fakulty:



Grafická úprava: Václav Mysliveček