

# 10 tipov, ako prežiť na VŠ



Praktické tipy a rady od skutočných absolventov spoločnosti Ford, ktoré vám pomôžu prežiť prvý rok na vysokej škole

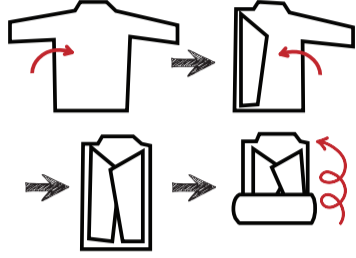
## 1. BALENIE

- Neskladajte si oblečenie, zrolujte ho!
- Zrolované nohavice a ponožky sa šikovne zmestia do topánok, ušetríte tak miesto.
- Priestor v batožine ušetríte aj tým, že hygienické potreby si kúpite až na mieste.

### Tip

Päť vecí, ktoré si nesmiete zabudnúť vziať so sebou:

1. Pofah na matrac
2. Mobilný telefón
3. Predlžovací kábel
4. Otvárač na fľaše
5. Pracovná plastelína (Blu Tack)



## 2. CESTA

Delíte sa o bývanie s niekým ďalším? Prídte na ubytovanie zavčasu! A snád' vás nezabije, ak so sebou prinesiete aj prepravku piva.

### Tip

Toto bude možno najdlhšia sólo cesta, akú ste vo svojom živote zatiaľ podnikli:

- Skontrolujte na vozidle hladinu oleja, vody a tlak v pneumatikách.
- Preštudujte si trasu a overte si, či máte PSČ pre navigačné zariadenia.
- Ak vás premôže únava, nie je hanba zastaviť a dať si kávu alebo si na chvíľu zdiemnuť.



## 3. VÝZDOBA

Šetrite peniaze: plagáty na stenu si prilepte peknými washí páskami. Fľašu od vína či piva zas môžete použiť ako vázu alebo svietnik.

### Tip

Oblepte si stenu hárkami baliaceho papiera pomocou pásky, a získate tak farebný povrch, na ktorý si môžete lepíť fotky, poznámky či výstrižky z časopisov.



## 5. JEDLO

Jedlo v hrnčekoch

**Teplé raňajky** – Vystriekajte hrnček neprilnavým sprejom, rozbite a rozšľahajte vajce a hrnček vložte na minútu do mikrovlnnej rúry. Pridajte syr alebo zeleninu – a máte výbornú praženicu.

**Dezert** – Vezmite polovicu rozbitého a rozšľahaného vajíčka, pridajte päť polievkových lyžíc čokoládovej nátiery a dve polievkové lyžice múky. Všetko spolu zmiešajte v hrnčeku, vložte na minútu do mikrovlnnej rúry – a chutná čokoládová torta je na svete.

### Tip

Či máte guláš, chilli con carne alebo indické jedlo – urobte si porcie a zmrazte na neskôr.



## 7. ŠTÚDIUM

- Na prednáškach si robte poznámky tak, ako keby ste ich robili pre niekoho iného. Budú použiteľnejšie.
- Zmeškali ste prednášku? Je dobré mať kamaráta, ktorý vám požičia svoje poznámky.
- Založte si s priateľmi WhatsApp skupinu, pomocou ktorej si budete na striedačku prepúšťať miesto vo večne obsadenej knižnici.
- Kofeín je váš priateľ, aj vo forme tabliet.

### Tip

Blokovanie sociálnych médií. Nájdite si takúto funkciu a používajte ju.

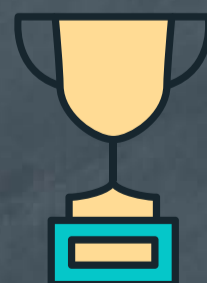


## 9. SKÚŠKY

Vytvárajte si v mysli tzv. „pamäťové paláce“ – vizualizácie vám známych miest alebo ciest, ktoré sú vo vašej mysli spojené s informáciou, ktorú si potrebujete zapamätať. Vďaka asociáciám s niečím známym sa vám potom informácia ľahšie vybaví.

### Tip

- Ak budete niekomu vysvetľovať, čo ste sa práve naučili, pomôže vám to upevniť si látku vo vlastnej mysli.
- Noste so sebou fľašu s vodou. Niektoré skúšky sú dlhé!
- Sústreďte sa. Najprv zodpovedzte jednoduché otázky.



## 4. „NULTÝ TÝŽDEŇ“

Týždeň pred začiatkom akademického roka, počas tzv. „nultého týždňa“, firmy rozdávajú zdarma rôzne veci. Využite to! Vybavte si študentskú kartu, na ktorú budete mať zľavy vo svojich obľúbených obchodoch s oblečením.

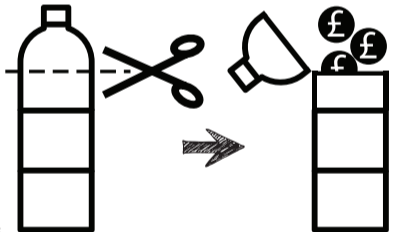
### Tip

Kúpte si šik oblečenie, budete ho potrebovať. A vezmite si aj niečo decentné, pretože na mnohých vysokých školách sa na konci „nultého týždňa“ koná ples. A na konci akademického roka sa bude zrejme konať ďalší.

## 6. BEZPEČNOSŤ

Študenti môžu byť ľahkým terčom zlodejov, preto si radšej dobre ukryte svoje cennosti.

- Tajnú skrýšu si môžete vyrobiť napríklad zo starej fľašky od šampónu.
- Prípadne si vyrobte „knižný sejf“.



### Tip

Vychutnávajte si pohodlie svojej izby, no spoločenské kontakty udržiavajte pomocou dverovej zarážky.

## 8. ZDRAVIE

- Máte chrípku, alebo ste poriadne nachladli? Vypchajte staré ponožky tričkami, ktoré vás ochránia pred prievanom – a vezmite si fľašu s horúcou vodou.
- Zožte si miestneho praktického lekára, budete ho potrebovať.
- Zásobte sa rehydratačnými vreckami, ktoré vám pomôžu poraziť opicu. Potraviny s obsahom cukru síce zastavia tras, ale dopĺňanie tekutín je základ. Pomáha voda, sóda a izotonické nápoje.

### Tip

Medzi žúrmí sa snažte piť čo najviac vody, jesť veľa ovocia a zeleniny a užívať vitamínové doplnky.

## 10. ODCHOD DOMOV

Sóda bikarbóna je vynikajúca na čistenie a odstraňovanie zápachov. Používajte ju v hojnom množstve. Vypýtajte si naspäť zálohu.

### Tip

Keď budete odchádzať domov, budete mať zrejme viac vecí, než ste mali, keď ste prišli na školu. Začnite veci postupne posielať domov po rodičoch alebo priateľoch pár týždňov pred odchodom.