

Fakultní diář nabízí podporu odolnosti na cestě akademickým rokem

15.10.2025 - | Filozofická fakulta UK

Odolnost jako schopnost přizpůsobovat se, prokrastinace, well-being alias vzkvétání, emoce a jejich funkce, ale i myšlenková i fyzická cvičení nebo tipy, jak si zorganizovat studium. To všechno nabízí nedatovaný diář na podporu odolnosti komunity i každého jejího člena, který v minulém akademickém roce vytvořila Filozofická fakulta UK ve spolupráci s firmou Pamelote.

Zásoba výtisků se tenčí, ale prozatím platí, že kdokoli ze zaměstnanců a studujících si může diář bezplatně převzít a užívat u výpůjčního pultu v Knihovně Jana Palacha.

Diář s úvodním mottem „Opři se o mě“ vychází z klasického základu Pamelote Elemento, má kroužkovou vazbu, stránku se samolepkami, kapsu, záložku a gumičku pro vnější uzavření. Má jednu dvoustranu pro každý týden a členění do dvanácti nedefinovaných měsíců – dvanácti tematických částí, které se kromě už zmíněných oblastí věnují např. kontrole, úžasu, filozofickému zdraví, digitální odolnosti nebo vyrovnávání se s utrpením. Každá kapitola je otevřena krátkým úvodním textem a na následujících stránkách nabízí kromě dostatku místa pro vlastní poznámky i porůznu rozmístěné tipy a návrhy, kterými se jeho uživatel může nechat inspirovat a o něž se může v každodenním životě opírat.

Obsah vytvořili akademici a akademičky FF UK (Radvan Bahbouh, Daniel Berounský, Andrea Hudáková, Matěj Král, Adam Lalák, Pavla Malvotová a Michaela Slussareff), ale i studující (Peerko) a absolventky (Zuzana Čepelíková, Simona Hoskovcová a Daniela Vodáčková).

Ukázky z obsahu diáře

- *Zkus pozvat emoce a jejich projevy do svého světa, prohlédnout si je zblízka, spřátelit se s nimi a s laskavostí je obejmout.*
- *Pokaždé, když dnes vezmeš do ruky svůj telefon, řekni si napřímo, jaký k tomu máš důvod. Zábava, učení, komunikace, prokrastinace. Co dalšího?*
- *Zapomeň na multitasking. Když se soustředíš na jednu věc, jsi opravdu významně efektivnější. Jenže to nejde vydržet věčně. Přestávky v učení nejsou ztráta času.*
- *Sklon k prokrastinaci můžeš oslabit, když se sebou budeš soucítit a když si budeš odpouštět. Zkus techniku krocení démonů: Nebojuj s ní. Dovol si strávit s ní v představách nějaký čas, personifikuj ji třeba do podoby démona, zjisti, co potřebuje, věnuj se mu a pak ho proměň ve svého spojence.*
- *Neboj se dělat chyby. Strach paralyzuje. Chyby jsou kompas pro naše další kroky.*

Reflexe diáře ve studentských evaluacích

„Děkuji za zrealizování podpůrného diáře – je moc krásný a používám ho teď pravidelně.“

„Myšlenky v něm obsažené jsou hluboké, rozhodně nejde o žádná prvoplánová kliše. Mnohé z nich mi pomohly hned po prvním přečtení a určitě se k nim budu ráda vracet.“

„Chtěla bych ocenit diáře, které distribuovala fakulta zdarma pro své studenty, obsah je moc

hezký.“

„Ten se povedl.“

Vznik diáře byl financován z Fondu F (MŠMT) a díky tomu je pro zaměstnance a studující FF UK zcela zdarma.

<https://www.ff.cuni.cz/2025/10/fakulni-diar-nabizi-podporu-odolnosti-na-cestech-akademickym-rokem>