

JAK SE DOMA UČIT?

PODMÍNKY PROSTŘEDÍ

- měj svůj **stabilní studijní kout**
- před učením **vyvětrej**
- teplota** by měla být kolem 19 stupňů
- osvětlení** by měla zajistit jedna žárovka 60W
- tiché místo** (pokud chceš hudbu, tak nastav tichou hlasitost s cizojazyčným textem)
- vsedě u stolu** (když se budeš učit v posteli, tělo si bude myslet, že je čas na spánek)
- uklid' si** studijní místo (nepořádek rozptyluje)



PLÁNOVÁNÍ ČINNOSTI

- pořiď si **diář**, kde si budeš zaznamenávat důležité termíny/písemky/zkoušení
- uč se **každý den** přibližně **ve stejnou dobu**
- velké úkoly si rozděl na menší**
- sestav si **plán učení** a ten dodržuj (rozplánuj si učení - např. 15 slovíček, úkol z matiky, dopsání poznámek)
- pokud se plán nebude dařit dodržovat, sestav **nový a jiný**
- po každém splněném úkolu se **odměň**
- uč se s předstihem** a neuč se na poslední chvíli



INFORMACE

- vyhledávej informace **z více zdrojů**
- používej **myšlenkové mapy**
- používej **zvýrazňovače**
- učením se nejvíc naučíš - **zapoj do učení kamarády** a učivo si navzájem vysvětluje a zkoušejte se
- píšte si **osnovy** naučené látky
- vytvářej si svoje **vlastní testy**, které si sám vyplníš
- snaž se učivo **pochopit**



PŘESTÁVKY

- nezapomínej odpočívat - spánek nám pomáhá informace uložit do dlouhodobé paměti
- **uč se v krátkých blocích** např.:
 - uč se 30 minut -> 10 minut pauza -> 15 minut učení -> 5 minut pauza -> potom dělej 5 minutovou pauzu každých 15 minut
- v pauzách se protáhni, projdi po pokoji, poslechni si oblíbenou písničku...
- nezapomínej na pravidelné svačinky a příjem tekutin



PAMĚŤ A OPAKOVÁNÍ

- zapoj všechny smysly
 - přečti si o tématu
 - poslechni si výklad
 - vyzkoušej si to na něčem konkrétním a hmatatelném
- **koukni na videa** týkající se tématu
- orientačně zjisti jaký **styl učení** je pro tebe nejefektivnější: <https://sogood.typeform.com/to/i2yXPY>
- používejte **pomůcky pro zapamatování** – kreslete si schémata, náčrtky, obrázky, spojte si slova s obrázky věcí
- **systematické opakování** – nejlepší je pročíst si poznámky ze sešitu ještě týž den, co jste látku ve škole probírali (to si pamatujete nejvíce informací)



**Učíme se PRO ŽIVOT,
ne pro školu!**