

JAK SE UČIT, I KDYŽ JSEM NA TO SÁM?

Uzavření školy přineslo velkou změnu ve způsobu vyučování. Pro všechny je to způsob nový, ale společně se snažíme dojít k co nejlepším výsledkům. Tady je pár rad, jak na samostudium.

ZORGANIZUJTE SI DEN

I když jste celý den doma, vytvořte si „rozvrh“ dne.

Určete si čas, který budete věnovat učení – ve škole trávíte 6 – 7 hodin, tak proč se doma neučit alespoň 2 – 3 hodiny?

Učte se raději dopoledne, to jste zvyklí učit se ve škole a Váš mozek je na učení nastavený.

Udělejte si plán, co se kdy budete učit a tento plán přesně dodržujte.

UČTE SE KAŽDÝ DEN

K tomu není co dodat, jedině pravidelnost Vám zaručí úspěch.

Pokud jste se učili každý všední den, odměňte se, a o víkendu se neučte. Můžete si ale třeba číst, nebo pustit dokument či film se vztahem k probírané látce.

STŘÍDEJTE PŘEDMĚTY

Měňte předměty/látku, kterou se učíte – Váš mozek to ocení a více si zapamatujete.

1 předmět = max. 2 bloky (tedy 60 minut). A pokud potřebuji více času, budu pokračovat zase zítra.

DĚLEJTE SI PŘESTÁVKY

Učení si rozložte to bloků – 1 blok = cca 30 minut. Těch 30 minut naplno pracujte!

Po skončení bloku si dejte cca 10 minut přestávku.

O přestávce si vyvětrejte, projděte se, napijte se

Každý den dobře spěte, dodržujte životosprávu, pokud to jde, buďte alespoň 30 minut v pohybu a venku.

UČTE SE EFEKTIVNĚ

Kombinujte různé zdroje, zapojte do učení emoce, zapojte do učení různé smysly, co jde, to se učte činností – prakticky, povídejte si s ostatními o věcech, které jste se naučili.

Soustředte se na proces = co se naučím, nejen na výsledek = jaká bude známka.

Opakujte si – teď je na to čas, opakujte si i dříve probíranou látku.

!!! VĚŘTE SI, ŽE TO ZVLÁDNETE. KLÍČEM K ÚSPĚCHU JE SNAHA.
POKUD TÁPETE, PTEJTE SE!!!