

JAK SE UČIT - RADY A TIPY, JAK SI VŠE ROZVRHNOUT

- Pevně **určit začátek a konec učení**. (Např. každý den od 14:00 – 16:30, jak vám to vyhovuje..)
- **Časy dodržovat**, zároveň i režim celého dne (vstávat, obědovat, večeřet, chodit spát apod. každý den ve stejnou dobu)
- Před učením **eliminovat** všechny **rušivé vlivy** – vypnout zvuky na telefonu, vypnout televizi, tablety, hry apod. Nachystejte si pití a pokud potřebujete, tak i něco malého na zobání během učení
- Před samotným učením **rozvrhnout, jak bude den vypadat** – zjistit si, co vše je ten den potřeba udělat, **sepsat si seznam** nebo udělat hromádku všeho, co vás čeká. Sepište si harmonogram včetně času, kolik vám asi který předmět zabere. Dejte si časovou rezervu, na něco možná budete potřebovat času víc, u něčeho naopak budete hotoví rychleji, než předpokládáte
- Při tvoření seznamu postupovat **od nejtěžšího k nejlehčímu**. Na začátku nejsme unavení, proto tam patří ty obtížnější úkoly. Jednoduché předměty si nechte až na konec
- Při plánování dne **nezapomínat na přestávky**. Nejlépe mezi jednotlivými předměty. Jen dejte pozor, ať nejsou moc dlouhé. Stačí pár minut, projít se, protáhnout, zobnout si něco malého a doplnit energii, vyvětrat a dostat do místnosti trochu čerstvého vzduchu
- Nezapomínejte si na seznamu **odškrtnout splněné úkoly**, případně tvořit hromádku s hotovým učením. Když máte na očích, co všechno jste už zvládli, jde to lépe. Navíc víte, co všechno vás ještě ten den čeká
- Pokud máte vše hotovo, **pochvalte se** ☺ Jste skvělí, že jste vše zvládli
- Pokud něco nestihnete, nevadí. Řekněte si, že to dokončíte zítra. Pokud ovšem práci nemusíte ten den odevzdat nebo nemáte mít následující den písemku ☺ V tom případě doporučuji tyto úkoly dávat na začátek seznamu, abyste měli jistotu, že vše stihnete a nebyli jste zbytečně ve stresu
- Po práci následuje **odměna** – volba je na vás (hudba, film, seriál, telefon, kniha, procházka, cokoli dalšího, co vám dělá radost..)

RADA NA ZÁVĚR

Pokud toho máte do jednoho předmětu hodně, např. doháníte učivo po nemoci, nestihnete všechno za jeden den. Je dobré si rozvrhnout učení do menších částí a každý den se naučit něco. A teď to nejdůležitější, **JE POTŘEBA SI TAKY OPAKOVAT UŽ PROBRANÉ UČIVO!!** Na začátku věnujte pár minut přečtení zápisků v sešitě, abyste si oživilo to, co už umíte nebo připomněli to, co už jste začali zapomínat. Teprve potom je ten správný čas začít s novou látkou.