safezona

Čím
můžeš obohatit své učení?

Hledej konkrétní praktické příklady

Pokud se máš naučit něco, co se ti **špatně pamatuje**, může být dobré si zkusit najít **příklady ve skutečném životě.**

Například u slovíček z angličtiny si najít pojem fyzicky (najít doma pomeranč, když se slovíčko učíš, chytit ho do ruky a zopakovat několikrát „orange"). Pokud se jedná o něco abstraktního, zkus si nakreslit, jak si to představuješ. Dokonce i kdyby to byla vtipná historka, kterou si k učebnicovému výkladu přihodíš, pomůže to. Zabere to sice víc času, ale zapamatuješ si látku lépe.

Nauč látku někoho jiného

Ať už to bude kamarád, kamarádka ze třídy nebo tvůj mladší sourozenec. Znalosti a porozumění látky se dobře procvičíš a zapamatuješ, pokud ji musíš vysvětlit někomu jinému. Zároveň je to zábavnější, když je vás na to víc!

Plánuj si časové bloky

Naplánuj si, kdy se učit budeš i kdy ne. Když budeš mít naplánovaný také odpočinek, nebudeš se cítit tak provinile, že se zrovna neučíš. Budeš totiž vědět, že ta chvíle, kdy zase svůj mozek zaměstnáš, přijde také.

Používej moderní způsoby učení

Nemusíš se učit **jen memorováním a čtením zápisků.**

*Dnes existuje spousta **aplikací,** které na základě vědeckých poznatků žákům a studentům s učením pomáhají. Jsou to třeba **Quizlet nebo Kahoot**, ale i další. Nemáš možnost tyhle aplikace využít? Nevadí.*

Rozstříhej si třeba papír na menší kartičky stejné velikosti. Na jednu stranu napiš pojem, který se potřebuješ naučit a na druhou, co daný pojem znamená. Potom si jednotlivé pojmy procvičuj. Kartičky, které sis už zapamatoval/a, dávej stranou, a ty, které ti ještě nejdou toč pořád dokola, dokud si je všechny nezapamatuješ.

Pozoruj, co funguje právě tobě.

Každému může vyhovovat něco jiného. Víš, že si zapamatuješ látku nejlépe, když si základní body vypíšeš? Udělej to. Víš, že se ti nejlépe učí, když se navzájem povzbuzujete s kamarádem? Domluv se s ním. Hledej zkrátka způsoby, které fungují tobě osobně.

© Safezóna

safezona

To-Do list

Když si učení rozplánuješ, budeš ho mít mnohem víc pod kontrolou. A co je pod kontrolou, tak se mnohem lépe ovládá. Člověk je víc v klidu, když vidí, že se mu daří plán plnit nebo včas zabere, aby ho dohnal.

Tento pracovní list slouží jako ukázka týdenního plánu a ty si můžeš na základě něj vytvořit svůj vlastní na jinak dlouhý čas.

Na jaké menší části můžu cíl rozložit?

Kdy tyto menší části v týdnu splním?

Co chci na konci týdne umět?

Jaká odměna mě čeká na konci, když dosáhnu svého cíle?

	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00
Po	☐	☑ Úkol matika	☐	☐	☑ Úkol čeština	☐	
Út							
St							
Čt							
Pá							
So							
Ne							

Podobně si nemusíš plánovat jen týdne, ale třeba i měsíce. Některé větší cíle vydají třeba i na několik měsíců nebo rok, u těch už je lepší je kouskovat do menších porcí. Více tě pak baví těchto cílů dosahovat.

© Safezóna