



JAK SI UDĚLAT ŽIVOT PŘEHLEDNĚJŠÍ?

- ✓ Na každý předmět musíš **mít sešit**. Neexistuje, aby sis psal/a zápisky na papír, to akorát poztrácíš. Pokud se ti stane, že zapomeneš sešit, piš si na papír, ale hned doma si to vlep do sešitu (ne vložít, ale vlepít). Čím hezčí si ten sešit uděláš, tím lépe se ti do něj bude psát. Můžeš si ho třeba polepit fotkami nebo obrázky.



- ✓ **Zvýrazňovače** - fakt super pomocníci, když se potřebuješ v něčem vyznat.
- ✓ **Diář** je stěžejní věc **organizace**. Do diáře si piš všechny úkoly, které ve škole dostaneš. Úkol si napiš na den, kdy má být hotový/odevzdaný. Např. pokud v pondělí dostaneš úkol, který má být hotový ve čtvrtek, napíšeš si ho do kolonky čtvrtků.



- ✓ Žijeme ve 21. století, takže diář může mít klidně i elektronickou podobu, ale pozor, poznámky v telefonu ti diář nenahradí.

- ✓ Diář není jen na školní věci. Můžeš si tam psát spoustu jiných věcí - kdy mají kamarádky narozeniny, v kolik jdeš k doktorovi, kdy máš doučování, v kolik začíná kino atd. Jinak se ti taky může stát, že si naplánuješ dvě věci najednou a jednu potom budeš muset zrušit. **Hlava si musí pamatovat tolik jiných věcí, a když tohle všechno hodíš na papír, dost jí ulehčíš.**



- ✓ Až si budeš balit věci do školy, koukni se, jaké předměty máš následující den a podle toho si připrav tašku, nemůže se ti pak stát, že něco zapomeneš.
- ✓ To samé platí **s přípravou do školy**. Koukni se, jaké úkoly máš na další den, co je potřeba splnit a co tě následující den všechno čeká. Uděláš si tak celkový obrázek dne a nic tě pak nepřekvapí.
- ✓ Jestli chceš využít svůj čas efektivně, nebo máš víc věcí, co musíš udělat, vytvoř si „**To do list**“. Např. pondělí - uklidit si pokoj, připravit se do školy, zavolat babičce, udělat si svačinu. Uvidíš, že na nic nezapomeneš a navíc je to super pocit odškrtnávat položky, co už jsi zvládl/a.



JAK SE EFEKTIVNĚ UČIT?

- ✓ Z ! **jednoho** ! sešitu. Když budeš mít látku zapsanou v několika sešitech, určitě na něco zapomeneš.
- ✓ Zápisky je potřeba si **psát přehledně**, aby ses v tom vyznal/a. To znamená rozlišovat nadpisy, psát v bodech, používat odrážky, pomlčky, závorky atp.
- ✓ **Time management** - důležité je odhadnout, jak dlouho ti příprava do školy zabere. To si odvodíš podle objemu látky a toho, jak rychle se učíš. Nejdřív koukneš do diáře, kdy test píšete a potom se rozhodneš, kolik času na přípravu asi potřebuješ.
- ✓ Taky při učení stokrát zkontroluješ facebook nebo instagram? Když se chceš učit, je nejlepší dát mobil do režimu letadlo nebo ho nechat v jiné místnosti.
- ✓ Když se učíš na **ústní zkoušení**, uč se nahlas a klidně před zrcadlem. Často se pak studentům stává, že to sice v hlavě mají, ale neumí se správně vyjádřit a formulovat své myšlenky.
- ✓ To, co se učíš, bys měl/a chápat. Nejde jen o matematiku nebo fyziku, kde to musíš pochopit, jinak se nedostaneš dál, ale i o další předměty. Je důležité vidět souvislosti - **učit se v souvislostech**. Př. dějepis: Ne – Válka trvala od roku do roku, bojovalo se tam a tam, ale hlavně proč došlo k tomu konfliktu, jaké to mělo důsledky atd.
Přírodopis: „Ptáci mají duté kosti”- to je sice dobré vědět, ale napadlo tě někdy proč?
Když budeš chápat, co se učíš, půjde to samo.
- ✓ Existuje hodně **mnemotechnických pomůcek**, které můžeš při učení využít. Např. poloměr zeměkoule - 6378 - Jak si tohle strašné číslo zapamatovat? → Šetři se osle.
- ✓ Jedné z nejmodernějších metod **učení** se říká **asociační**. Zapojiš fantazii a to, co neznáš, si v hlavě spojiš s tím, co znáš. Příklad: potřebuješ si zapamatovat, že Abraham Maslow vytvořil pyramidu potřeb. Maslow- to připomíná slovo máslo, představíš si tedy pyramidu z másla. Takhle metoda se dá použít jak, na zapamatování jmen, ale i například na slovíčka (Chci si zapamatovat anglické slovo „sheep” - to mi připomíná české slovo „šíp”, představím si tedy ovci, probodnutou šípem)
- ✓ Existuje celá řada **mobilních aplikací na učení**, jako třeba Quizlet nebo Flashcards.

