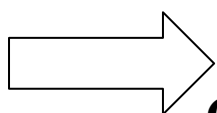


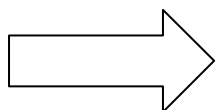
Zásady efektivního učení aneb DESATERO UČENÍ

1. Když budeš k hromadě učiva na tvém stole přistupovat už od začátku s nechtí, bude se ti mnohem hůře soustředit. Čas, který potřebuješ, aby sis vše zapamatoval/a se mnohokrát prodlouží.



Změň slovo *MUSÍM* (se učit) na slovo *CHCI!*

2. Při každém učení najdeme informace jak zajímavé, tak i velmi nezáživné. Je důležité, abys začal/a od zajímavějších pasáží a zkusil/a se do látky ponořit. Velmi ti pomůže, když si vyhledáš i nějaké přitažlivé podrobnosti.



Začni od toho, co tě zaujalo!

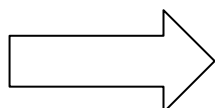
3. Memorování (biflování nazpaměť) je velmi nevýhodné. Mnohem rychleji všechno zapomeněš! Porozumění je 4x účinnější než mechanické memorování. Nesmíš ale zapomenět, že bez memorování se v některých oblastech neobejdeš – slovíčka, chemické vzorce apod.



Snaž se látce porozumět!

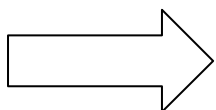


4. Někomu vyhovuje podtrhávat si učivo, další si musí dělat svoje výpisky, jiný se neobejde bez hlasitého opakování. Každému zkrátka pomáhá k naučení látky něco jiného.



Zvol si správnou metodu učení!

5. Než zasedneš k samotnému učení, rozmysli si, co vše musíš ten den zvládnout. Kolik ti který předmět zabere času.



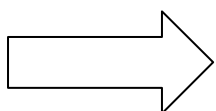
Rozvrhni si svůj čas!

6. Tvoje pozornost není bezedná. Potřebuje se „dobýt“. Už zhruba po 30 minutách učení začíná tvoje soustředěnost upadat.



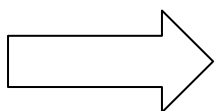
Mezi učením si dělej přestávky!

7. Pokud se učíš v uzavřené místnosti s vysokou teplotou a nevětráš, omezuješ tak dostatečný přísun čerstvého kyslíku. Bez něj se však namáhaný mozek neobejde.



V místnosti, kde se učíš, často větrej!

8. Když sedíš v zakouřeném, hlučném nebo neútulném prostředí učíš se mnohem déle. Výsledný efekt je pak nižší – v paměti ti zůstane pouze 1/3 toho, co sis právě osvojil.



Uč se v klidném prostředí, bez rušivých vlivů!

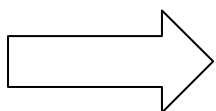
9. Naprosté ticho tě může znervózňovat.



Pusť si klidnou, tichou, vokální hudbu!



10. Po ukončení učení by neměla následovat žádná namáhavá činnost. Asi nejvhodnější je jít spát, protože spánek upevňuje zapamatování.



Dodržuj pravidelný spánek!