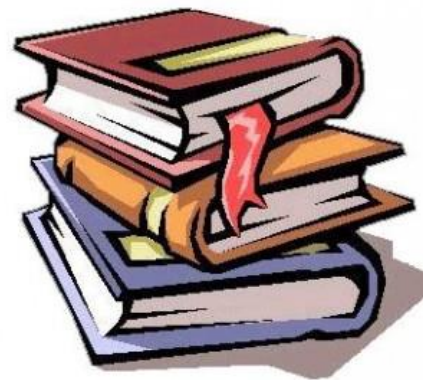


Tipy ako zvládať učenie

Čo uľahčuje učenie?

- o **pravidelne vetraná miestnosť** (nie prekúrená a vydýchaná)
- o **voda a výživa** (dbaj na pitný režim počas celého dňa, aby si sa vyhol ospalosti a ťažkosťami so sústredením)



- o **odpočinok** (ísť spať pred polnocou, určite sa neučiť do neskorých nočných hodín, lebo mozog potrebuje spánok, aby na druhý deň podal v škole výkon)
- o **hudba** : vyhýbať sa obľúbenému CD a rádiu!!!
- o **priestor, svetlo** (správne osvetlenie miesta na učenie, príliš silné osvetlenie alebo len slabé svetlo nie sú vhodné)
- o **miesto** : jedno stále miesto na učenie alebo striedať miesta a je vhodné si zopakovať naučené učivo na inom mieste – zapamätanie je potom trvalejšie
- o **ráno alebo večer** : zamysli sa nad svojim denným rytmom, či sa účinnejšie naučíš v dopoludňajších alebo popoludňajších hodinách (ráno vstať skôr alebo sa učiť popoludní a večer). Podľa toho či si ranný alebo večerný typ sa môžeš učiť cez víkend.
- o **striedať pamäťové predmety s logickými**: neučiť sa hneď za sebou 2 predmety rovnakého zamerania (napríklad dejepis a slovenčina), ale ich prestriedať s logickým predmetom (chémia)
- o **začať sa učiť ľahší predmet ako prvý**: keď sa zvládneme naučiť menej náročný predmet, motivuje nás to do zvládania náročnejšieho predmetu

Motivácia

Zmena postoja **MUSÍM** na **CHCEM**. Nájsť pozitíva predmetu a malé dôvody prečo sa ho učiť.

- Pokiaľ sa vám to ani tak nepodarí, skúste aspoň **sugesciu**. Možno to znie smiešne, ale podvedomie je záhadné. Pohodlne sa usadíte, zavriete oči, zhlboka dýchajte, uvoľnite sa a pomaly si opakujte niečo ako: „*Chce sa mi učiť. Chémia je veľmi zaujímavá. Učenie je zábava. Učenie mi prináša radosť.*“
- Motivovať sa môžete aj odmenou alebo samochválou.



Rozdelenie času

- o určí si presný čas, kedy sa budeš učiť. Skús nájsť také hodiny, ktoré máš voľné každý deň. Alebo aspoň väčšinu dní. V tomto čase sa vždy uč. Nech sa deje čokoľvek, dodržiavajte ho. Nájdete si kopec výhovoriek, prečo ešte niečo musíte urobiť. Ale ak budete na sebe pracovať, ten čas dodržiavať, časom sa pre vás stane zvykom. A to je dobré. Začnete mať pocit, že je úplne normálne, že sa od piatej do siedmej večer učíte a nerobíte nič iné. Ani vám len nenapadne, že by ste mali v tom čase robiť niečo iné.
- o Mozog si na pravidelné učenie zvyká tri mesiace



Učivo

Podčiarkovanie, poznámkovanie

- o **podčiarkovanie**- udržiava pozornosť, vyčleňuje a zdôrazňuje v texte podstatné informácie
- o **poznámkovanie**- vyberáš z textu najdôležitejšie informácie, slúži ako osnova na zopakovanie

Mnemotechnické pomôcky

- o vytváranie básničiek, viet, súvislostí a podobne, ktoré napomáhajú zapamätaniu nesúvisiacich a nelogických informácií – napríklad rímske čísllice si zapamätáme L 50, C 100, D 500, M 1000 ako vetu „LaCo DoMa“

