

- stejně chytří
- nepřijímat nikoho, kdo ruší (páry, outsideři)
- rozmyslet si, zda skupina bude skutečně studijní nebo společenská
- přísná a neměnná pravidla fungování
- dodržovat časový harmonogram
- jasně stanovit povinnosti, aby někdo netáhl někoho, kdo se veze

10. Kde studovat?

- studovna, knihovna
- domov
- prázdná učebna

11. Kdy studovat?

- studujte, když se cítíte nejlépe
- berte ohled na to, kdy chodíte spát, kdy vstáváte
- studujte kdykoliv můžete
- berte v úvahu celou šíři úkolu

12. Nepolevujte v soustředění

13. Zjistěte v čem jste skvělí

Test – hodnocení oblíbenosti vyuč. předmětů (viz literatura)

I. Jak číst a pamatovat si

Zásady:

1. Vědět důvod, proč čtete.
2. Vyznat se ve své učebnici.
3. Hledat i jinde.
4. Jakým způsobem čtete?
 - o rychlé orientační čtení
 - o kritické čtení
 - o estetické čtení
5. Snažte se pochopit a porozumět – test Jak rychle jste schopni porozumět
6. Pamatujte si, co čtete.

II. Jak organizovat svůj čas

- plánováním moc času neztratíte

Zásady:

1. Určete si startovní čáru
2. Shromážděte, co potřebujete
3. Udělejte si časový rozvrh
 - o vytvořte seznam toho, co je třeba udělat
 - o určete důležitost jednotlivých úkolů
 - o vyplňte denní rozvrh



Některé zásady efektivního učení

1. Nejdůležitější je změnit "MUSÍM" na "CHCI"!
2. Začít už ve škole pozorným sledováním výkladu, snažit se nebloumat myšlenkami jinde, nejmíc látky si osvojit už ve škole a ušetřit si tak práci doma. Snažit se zapamatovat si ihned podstatné body.
3. Psát si ve škole přehledné poznámky, které mi pomohou soustředit se na to, co je ve výkladu podstatné, a usnadní pochopit doma např. postup řešení úloh v matematice či fyzice. Věty při psaní poznámek vhodně zestručnit.
4. Každý den v týdnu sedat k učení ve stejnou dobu, podle mimoškolních činností, třeba každé pondělí ve 4, každé úterý v 5 atd. Je to dobrý trik, jak pomoci sobě samému a obejít svou nechuť sedat k učení. Tato doba by měla být závazná.
5. Víkendy řešit nejlíp tak, že se jeden den neučím vůbec a druhý den začnu brzy, protože v době od 9 do 12 mi to nejlíp myslí.
6. Domácí příprava by měla trvat těm, kteří se snaží o zlepšení, 2-3 hodiny. Prospěch totiž závisí na délce přípravy mnohem víc než na nadání. Pokud jste se učili dosud jen velmi málo, rozšiřte dobu učení pozvolna.
7. Na pracovním stole si udělat pořádek, aby tam byly jen potřebné věci k práci. Neučit se dřív než hodinu po obědě, mít vyvětráno (z celého těla spotřebuje 20% kyslíku mozek), přiměřené teplo a světlo, učit se spíš vsedě, vleže spíš usneme.
8. Nejlépe se učit v úplném tichu, potřebujeme-li se soustředit, je ticho nejlepší. Hlasitá rocková hudba nebo mluvení z rádia a televize odvádí pozornost a vadí při zapamatování!
9. Je dobré se učit v souvislém časovém období s malými přestávkami, ne jen tehdy, když nám vybyde čas mezi televizí a videem. Po 30 minutách většinou klesá pozornost, pak je dobré zařadit 5-minutovou přestávku, nejlépe vyplněnou pohybem.
10. V den výkladu si pamatuji nejmíc, a proto by bylo ideální si aspoň pročíst poznámky ještě týž den - ušetří se tím čas později.
11. Předměty je dobré řadit tak, aby se střídaly ty nejméně příbuzné, tedy předmět jazykový střídát s paměťovým a s úsudkovým, např. matematika - cizí jazyk - dějepis - fyzika - čeština - zeměpis apod. Začít je dobré něčím, co je nejtěžší, nebo - pokud se nám moc nechce do učení - co máme nejraději.
12. Na začátku přípravy doma si udělat seznam úkolů, které chci ten den stihnout, a seřadit je podle důležitosti. Naplánovat si, kolik času potřebujeme na jednotlivé úkoly, abychom všechno stihli. Větší úkoly si rozdělíme na části a ty řešíme postupně.

Tak například: 14.00-14.15 dějepis (ten mě nejmíc baví)
 14.15-14.30 matematika (ta je nejtěžší)
 14.30-14.40 přestávka (zkusím, kolik udělám kliků)
 14.40-15.00 angličtina (úkol na zítra)

- Úkoly si vyhledáme v diáři, kam si zapisujeme na celý týden všechno, co máme udělat, termíny písemek apod. Když nás čeká písemka, učíme se na ni už několik dní předem a poslední den jen opakujeme.

13. Postupovat tak, že nejdřív si látku přečteme pozorně a pak si uděláme výpisky nebo text podtrháme, třeba barevně, a kreslíme si schémata a obrázky, představujeme si k látce živé obrazy, třeba k dějepisu nebo zeměpisu. To má mnoho výhod:

- činnost udrží lépe moji pozornost,
- lépe si zapamatuji, když učivo přijmu více vstupními "kanály": čtením (zrak), opakováním nahlas (sluch), psaním poznámek a kreslením schémat (zrak, pohyb),
- vnesu do přípravy něco osobitého, svého, přetvořím si látku po svém, bude to více hra než práce.
- víc než odřikání pouček pomáhají praktické úkoly - počítat příklady z matematiky, fyziky a chemie, dělat cvičení v jazycích, kreslit si náčrty a grafy v ostatních předmětech.

14. Domácí cvičení je nejlépe dělat samostatně doma, opisováním se ocitáme v trapném a závislém postavení.

15. Když nám některý předmět obzvláště nejde, je dobře si látku orientačně pročíst dopředu, ještě před výkladem ve škole.



16. Jak poznáme, že už látku umíme? Při učení si představujeme, že máme podat stručný výklad, a naučíme se látku nahlas souvisle vyprávět, samostatně, jako bychom ji přednášeli nebo vysvětlovali někomu druhému (lze se i učit takto ve dvou). Správný postup je začít klíčovými podstatnými informacemi a pak přejít k podrobnostem, ne naopak!

III. Časté problémy při učení:

1. Problémy se SOUSTŘEDĚNÍM při učení:

- Učit se nahlas, podtrhávat si látku, psát výpisky, kreslit schemata, počítat příklady, psát slovíčka - činností pozornost spíše udržím. Když mě ruší při učení nějaké myšlenky, zapíšu si je a po učení se k nim mohu vrátit.

2. Problémy s PAMĚTÍ:

- Závisí na situaci při učení. Důvody mohou být:
 - jsem málo soustředěný, neuvědomuji si doopravdy to, co se učím
 - ruší mě hluk (hlasitá rocková hudba nebo řeč z rádia či z televize)
 - učím se moc látky najednou, mám si to rozvrhnout na víc dní
 - učím se novou látku těsně před hodinou a to pak zabrání vzpomenout si při zkoušení na látku, kterou jsem se učil včera
 - učím se podobné předměty po sobě (např. slovíčka německá a anglická).
 - je dobré se učit se záměrem pamatovat si to. Dále je dobré spojit si učivo s něčím už známým (např. látka o Karlu IV. - vzpomenout výlet na Karlštejn, historický film aj.). Mám-li být zkoušen nebo psát písemku příští den, je dobré zopakovat si látku hodinu před usnutím.

3. Problémy s TRÉMOU A STRACHEM:

- Chránit se nepříjemných pocitů, myšlenky "to nezvládnu, mám vztek, nenávidím to" nahradit naprogramováním se na dobrý výkon: "učení mi půjde každý den líp, budu soustředěný, to dokážu!" Zapojit fantazii a živě si představovat, jak mě učitel chválí, jak mi to jde. Zkouškovou situaci natrénovat už doma - odříkat látku jako u vyvolání, napsat si písemku nanečisto. Ráno před zkoušením nebo písemkou se už neučit! - vytěsň to látku naučenou včera. Před písemkou se několikrát zhluboka nadechnout a vydechnout, uvolnit se a říct si v duchu: "Jsem klidný a mozek mi dobře funguje, zvládnu to!"

Každý den najít aspoň nějakou drobnost, na kterou se mohu těšit.

4. Problémy s NECHUTÍ K PŘEDMĚTU:

Zkusit objektivně si říct, proč mi tak vadí:

- je pro mě těžký: každý nemůže umět vše - jistě mi jde něco lépe, aspoň zkusím udělat to maximum, které zvládnu, abych měl čisté svědomí
- chybí mi základy, mám mezery, a proto nerozumím: dohnat to
- vadí mi učitel, bojím se ho: učitel není předmět, zkusím najít v předmětu samém něco zajímavého.



5. Problémy s ČASEM:

- Abychom věděli, co dělám a kde se ztrácí čas, udělám si po příchodu ze školy tzv. časový snímek: zapíšu si přesně, co kterou hodinu dělám. Vystopuji jako detektiv ztrátový čas (planý hovor, nesoustředěné pobíhání, čekání na spoj apod.), ten odbourám a získám čas na práci i zábavu. Zkusím to vydržet aspoň 14 dní!

6. Problémy s PLÁNOVÁNÍM:

- Napsat si:
 - co chci dosáhnout, jaký mám cíl (např. zlepšit si známku z dějepisu ze 3 na 2)
 - co se pro to musím naučit (např. dohnat učivo za minulý měsíc)
 - které své vlastnosti musím rozvíjet (např. vůle, paměť, soustředění)
 - co si musím odvyknout (např. častá televize, dlouhé telefonáty)
 - cíle si rozdělit na dílčí, seřadit je podle důležitosti a udělat si plán plnění
 - nejlépe začít dnes, zítra je vždycky v budoucnu
 - vydržet je nutné, výsledky se nedostaví hned, je to stejné jako při tréninku: jako kdybych jeden den cvičil a myslel si, že hned uběhnu maratón.

IV. Náměty pro některé předměty

- gramatika: vést si statistiku svých nejčastějších chyb
- jazyky: číst v cizí řeči, poslouchat rádio, mluvit s kamarádem cizím jazykem, překládat zahraniční písničky. Každý den se naučit aspoň pár nových slovíček, spíše míň slov častěji, než najednou víc. Tvořit si na nová slovíčka věty.
- matematika: řešit si příklady - úspěch závisí především na čase věnovaném počítání, opravdu nadaných žáků je málo. Brát příklady, jako by to byly hádanky. Poučky si napsat na zvláštní papír a mít ho po ruce při počítání.
- fyzika: ověřit si zdravým rozumem, zda je výsledek možný, řešit si příklady. Až když umím látku vysvětlit druhému, umím to skutečně dobře.

dějepis: vynášet si data na čáru, časovou osu - je to přehledné a názorné a lze doplňovat celý rok.



Třiminutový test

(pamatuj, že na vyplnění tohoto testu máš
pouhé tři minuty, proto neotálej
a rychle pracuj, čas Ti běží)

1. Než něco začneš dělat, celé si to přečti.
2. Do pravého horního rohu napiš své jméno.
3. Své jméno dej do kroužku.
4. Pod kroužek napiš šest křížků.
5. Zakroužkuj každé druhé slovo v úkolu č. 2.
6. Nahlas odříkej: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.
7. Sečti $9+8+7+6+5$.
8. Ostatním sděl: „Dosahuji dobrých výsledků.“
9. Napiš oblíbenou barvu.
10. Za tuto větu napiš třikrát ANO.
11. Ohlas všem výsledek úkolu číslo 7.
12. Všechna ANO v předchozím textu zaškrtej.
13. Vyslov nahlas větu: „Jsem nejlepší.“
14. Kolik let trvala třicetiletá válka?
15. Může si v Rusku vzít muž za ženu sestru své vdovy?
16. Sděl ostatním kolik je hodin (*Je hodin*).
17. Zazpívej první sloku písně Skákal pes.
18. Napiš, kolik židlí má noha?
19. Nyní po přečtení textu splň úkol č. 2 a č. 20,
20. Otoč papír na druhou stranu a vyčkej.



Test č.1



762049582049736



Test č.2

bruhe

paže

trouch

nevolnost

imbor

starost

laved

žena

timp

bratr

yout

palec

batoe

chodec

frewie

kredenc

plitter

brada

slecum

kalhoty

kruk

koupelna

preb

křičet

