

## I. Jak organizovat své studium

- přirozené nadání 50%
- prostředí 10%
- studijní dovednosti ?

### Zásady:

1. Čtete pozorně zadání úlohy – test Umíte poslouchat?
2. Buďte na svou práci hrdí a nebojte se to ukázat
3. Poznejte své učitele
4. Vnitřní a vnější motivace
5. Stanovte si cíle
  - o Buďte realističtí, když si cíle vytyčujete
  - o Buďte realističtí ve svých očekáváních
  - o Nevzdávejte se tak snadno
  - o Soustřeďte se na oblasti, ve kterých se můžete nejlépe zdokonalit
  - o Monitorujte své výsledky a obměňujte cíle
6. Motivujte se odměnami
7. Dbejte na studijní prostředí. – test Moje ideální studijní prostředí.
8. Zkuste studijní skupinu – návod?
9. Kde studovat?
10. Kdy studovat?
11. Nepolevujte v soustředění.

Test – hodnocení oblíbenosti vyuč. předmětů

## II. Jak číst a pamatovat si

### Zásady:

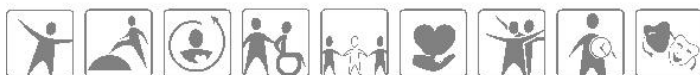
1. Vědět důvod, proč čtete.
2. Vyznat se ve své učebnici.
3. Hledat i jinde.
4. Jakým způsobem čtete?
  - o rychlé orientační čtení
  - o kritické čtení
  - o estetické čtení
5. Snažte se pochopit a porozumět – test Jak rychle jste schopni porozumět
6. Pamatujte si, co čtete.

## III. 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 vybude 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 pamatují 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 střídá 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 dějepisům 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 odříkání pouček pomáhají praktické úlohy - počítat příklady z matematiky, fyziky a chemie, dělat cvičení v jazycích, kreslit si náčrtky 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!

## Časté problémy při učení:

### 1. Problémy se SOUSTŘEDĚNÍM při učení:

- Učit se nahlas, podtrhávat si látku, psát výpisky, kreslit schémata, 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 nezvládnou, 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! - vytěsni 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, zvládnou 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 zvládnou, 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.

## 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.

