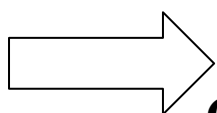


# Zásady efektivního učení aneb DESATERO UČENÍ

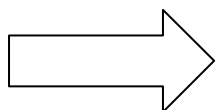
---

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!**

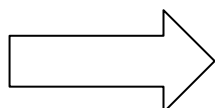
3. Memorování (biflování nazpaměť) je velmi nevýhodné. Mnohem rychleji všechno zapomeněš! Porozumění je 4x účinnější než mechanické memorování. Nesmíš ale zapomenět, že bez memorování se v některých oblastech neobejdeš – slovíčka, chemické vzorce apod.



**Snaž se látce porozumět!**

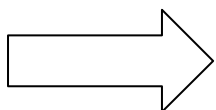


4. Někomu vyhovuje podtrhávat si učivo, další si musí dělat svoje výpisky, jiný se neobejde bez hlasitého opakování. Každému zkrátka pomáhá k naučení látky něco jiného.



**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.



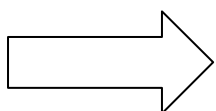
***Rozvrhni si svůj čas!***

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



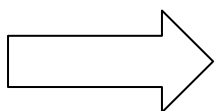
***Mezi učením si dělej přestávky!***

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!***

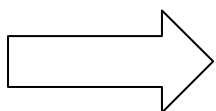
9. Naprosté ticho tě může znervózňovat.



***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!***