

Rádcovský tábor sv. Jiří



Time management

Petr Hájek - Čahoun

2012

Škola nám zabírá asi nejvíce času. Je tedy při hledání času klíčová. Pojdme se na ni zaměřit.

Škola je zbytečná... 😊

Škola nám dává mnoho možností. Častokrát ne úplně vhodnou cestou (špatní učitelé). Jenže bychom si měli uvědomit, že z ní můžeme vyždímat co jde. JE TO JEN NA NÁS! Příklad: učitel na ČJ je uspávač hadů a neopravuje diktáty. Přesto nám něco odvykládá a je na nás, jestli si z toho něco vezmeme, protože chceme, nebo ne! A pokud budeme chtít MY a budeme vidět nějaký význam v hodinách školy, bude nás škola trochu bavit a hlavně nám mnoho dá! Je to „za málo peněz hodně muziky“.

METODY EFEKTIVNÍHO UČENÍ

1. Přemýšlejte! Spousta věcí lze jednoduše logicky odvodit a pak se parádně pamatuje. Příklad: události v dějepise mají návaznost, stačí ji najít.
2. Sedejte k učení vždy ve stejný čas. Vytvoří se pevný režim, který se lépe dodržuje.
3. Zvýrazňujte si v sešitech důležité informace. Lépe se vnáší do paměti.
4. Dobře se k učení posaďte a vytvořte si dobré prostředí. Obvyčně se špatně učí třeba v leže a za šera.
5. Pozor na hudbu. Někdo říká, že mu nevadí, ale poslouchání hudby při učení může vést k poruchám pozornosti.
6. Je dobré si přečíst poznámky z hodiny v den, kdy byl výklad. Lépe se pamatují.
7. U rozsáhlých témat si vypište důležité informace a od nich vycházejte. Příklad: v dějepisu si vypište důležitá data a události, pak se uče tak, abyste chápali jejich časovou souvislost.
8. Dělejte si seznam častých chyb.

PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ

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.

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 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 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.

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.

Hezké školní dny ☺

Zdroj: <http://www.kppp.cz/co-vas-zajima/efektivni-uceni.html>