

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie,

Mierová č. 4, 066 01 Humenné

Ako zefektívniť učenie na SŠ a VŠ

1. *Spíš si, čo všetko potrebuješ zvládnuť, iba podstatu- definuj cieľ.*
2. *Nájdi dôveryhodné zdroje – ak nemáš čas, seriózne spracované témy od starších študentov.*
3. *Rozdel' témy v čase s reálnym plánovaním po kapitolách alebo látkach.*
4. *Over u zodpovedných starších študentov, čo je podstatné.*
5. *Začni sa učiť učivom, čo ťa motivuje, v čase, keď si aktívny, podľa tvojho biorytmu.*

Ako pomôcť pamäti:

Zapoj čo najviac zmyslov: (aj v PC musíš čo najviac zálohovať, všetko dôležité...)

- a) *Podčiarkuj, zvýrazňuj, rob si farebné značky.*
- b) *Prečítaj nahlas a zdôrazni hlavné myšlienky alebo slová.*
- c) *Vyskúšaj sa vysvetľovaním, svojimi slovami, aby to pochopil každý, kto by ťa počúval.*
- d) *Zapoj obrazotvornosť, vizualizuj, pozri si to na obrázku alebo na makete.*

*Mgr. Mariana Čukalovská, CPPPaP Humenné*