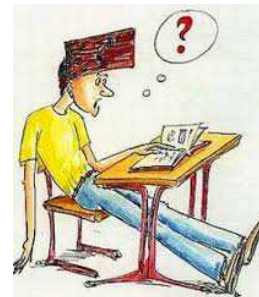


## Naučme sa učiť - predpoklady úspechu:



- ▶ naučiť sa dobre **počúvať**, čítať, diskutovať, **robiť si poznámky** - ved' si zošit prehl'adne, používaj heslá, symboly, farebné odlíšenie, okraje na dôležité poznámky ... Sleduj výklad učiteľa, pýtaj sa, buď aktívny - učiteľ si tvoj záujem všimne (prispieva to ku kladnému hodnoteniu) a hodina ti prejde rýchlejšie (budeš mať zo seba dobrý pocit)
- ▶ rozlíšiť **najdôležitejšie informácie a vyjadriť ich vlastnými slovami**
- ▶ **klásť si otázky**, týkajúce sa učebnej látky, vymýšľať otázky, ktoré by mohli byť pri skúšaní položené
- ▶ viesť si harmonogram prípravy v samostatnom zošite (čo a dokedy treba urobiť, odhadnúť časovú náročnosť úloh), **plánovať** si opakovanie a domácu prípravu. Ideálny postup je zvoliť na začiatok - na rozohriatie - ľahšiu, kratšiu prácu, striedať písomné a ústne úlohy, striedať predmety. **Nenaplánovanie si vecí je plánom k neúspechu!** Používaj kalendár k pripomenutiu si vecí, ktoré máš urobiť.
- ▶ v prípade potreby **požiadať o pomoc** učiteľa
- ▶ riadne dochádzať do školy, nosiť zošity, knihy, pomôcky
- ▶ s mozgom je to podobné ako so žalúdkom: keď ho „prekrmiš“, dostaneš „zažívacie“ problémy, mozog sa zablokuje, lebo nedokáže v krátkom čase spracovať množstvo nových informácií. Krátke prestávky zvyšujú schopnosť sústredenia. Zadávaj si menšie dávky učiva, **vyhni sa „nárazovému“ učeniu**. Pamätaj si - ak si počuté ihneď zapíšeš, posunieš túto informáciu z roviny pamätania si 6 sekúnd do roviny pamätania si ju 4 hodiny - ak si túto informáciu úhl'adne prepíšeš a založíš do zakladača s poznámkami z daného predmetu, posunie sa informácia do roviny pamätania si 7 dní - ak si ju prezeráš alebo vyhl'adávaš o niekoľko dní, posunú sa tieto informácie do dlhodobej pamäti.
- ▶ **vysporiadaj sa so strachom** (je na to potrebný tréning, nejde to zo dňa na deň). Odpovedz si úprimne na otázky: *Prečo sú pre teba písomky také strašné? Akých dôsledkov sa obávaš? Čo môžeš pri zlyhaní „stratiť“? Sú tvoje obavy skutočne reálne? Čo všetko ti naháňa strach?(strach zo straty prestíže, strach o lásku rodičov, strach pred výsmechom, že povieš niečo zle, že niekoho sklameš, že zrazu nebudeš vedieť, čo si vlastne chcel povedať, že očervenieš a začneš koktať, že sa stane niečo nečakané, že zlyháš...)* *Čo najhoršie sa môže stať, ak by sa naplnili tvoje obavy? Ak sa ti darí svojimi myšlienkami vyvolať strach, prečo by to nešlo i naopak? Vyjadri vlastné prania, ciele kladne: Pri písomke som úplne kl'udný a pokojný, učil som sa vybaví sa mi úplne všetko, čo potrebujem vedieť.* Opakuj si tieto tvrdenia čo najviac, napíš si ich na papier. Ak ťa pri písomke napadnú pochybnosti o sebe, nevenuj im veľkú pozornosť.
- ▶ **koncentruj sa** - všetky myšlienky pre učenie nepodstatné napíš na papier a venuj sa im až po dokončení úloh. Sústredenie najviac narúšajú vonkajšie rušivé vplyvy, poruchy motivácie, prechodné záťažové situácie, konflikty, choroba, strach a neistota.
- ▶ **motivuj sa** - nalad' sa na učenie, vnútorne sa priprav, predstav si, že si sa už úspešne všetko naučil (aké máš pri tom pocity?).