

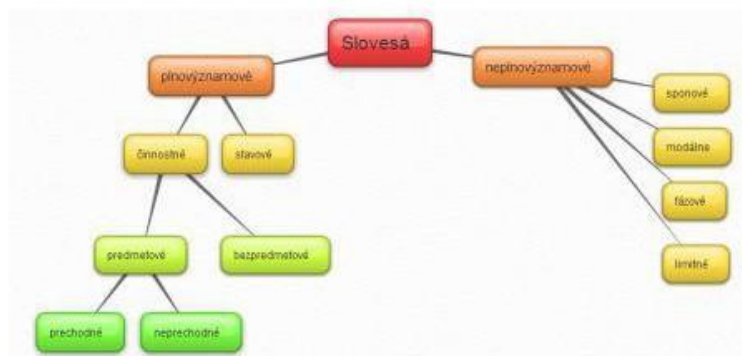
## Zlepšime si pamäť

📖 každý deň po návrate zo školy si zopakuj látku, ktorú ste preberali – zopakovať si to, čo vieš, je menšia námaha, než učiť sa to na druhý deň akoby „nanovo“

📖 dôležité poučky si opakuj každý deň, aj keď daný predmet nemáš v rozvrhu – aby bola vedomosť uchovaná, musí sa s ňou pracovať - skôr, než sa učíš nové, zopakuj si staré

📖 v novej látke hľadaj to, čo si sa už učil predtým, čo už o nej vieš – informáciu si zapamätáš ľahšie, ak ju „prilepíš“ na nejakú vedomosť, ktorú už máš /myšlienky sa združujú na základe logických súvislostí/ - naša myseľ nie je vreca na odpadky, ale postupne sa „plniaca skriňa“

📖 z rozsiahlej látky si vypíš pár kľúčových slov, nájdi hlavnú myšlienku, na ktorú budeš napájať ďalšie informácie v logickej postupnosti



📖 využívaj (kresli si) obrázky – pomáhajú vybaviť si fakty, vymýšľaj otázky k učivu



📖 používaj mnemotechnické pomôcky ako rýmy, akronymy (použitie prvých písmen, napr. **LaCo DoMa** = L 50, C 100 ...), vymýšľanie viet, v ktorých každé slovo začína danou hláskou v poradí („**šetri sedem oslov**“ = 6378 km = polomer Zeme; Liter Benzínu Bol Cely No Obchodník Flasu Nedal - 2.perioda Mendelejevovej periodickej tabulky prvkov Litium, Berilium, Bor, Uhlík... ) , príp. z vybraných slov po B vytvoriť zmysluplnú vetu, neuč sa dlhé vety – skráť si ich kľúčovými slovami...

## Ako sa rýchlejšie a ľahšie naučiť cudzí jazyk Ako sa stať majstrom v cudzom jazyku



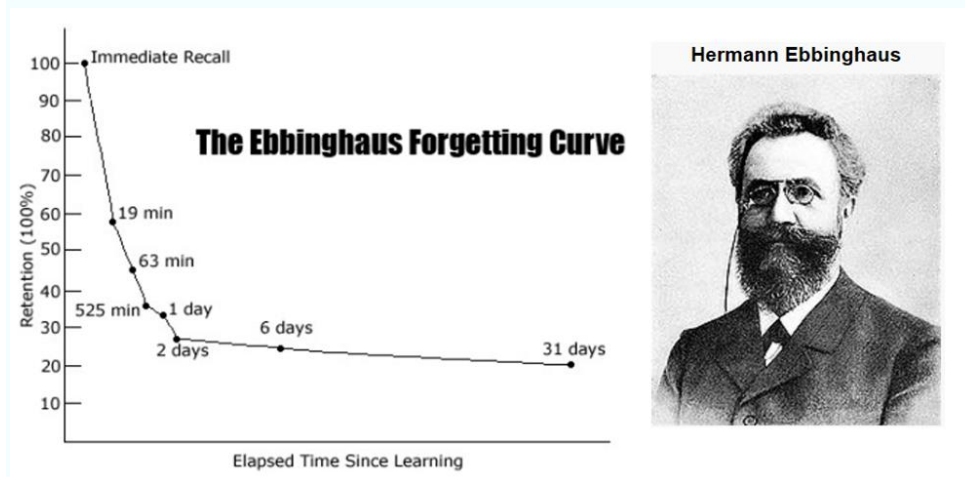
- Najdôležitejšie je vedieť prečo sa vlastne niečo učíme a načo nám to bude  
Základ je mať silnú **motiváciu, vytrvalosť a disciplínu.**
- **Píš si slovíčka na malé kartičky s prekladom na opačnej strane.** Pomáha tiež dať si ich do tašky a čítať stále dookola (Ak sa chceme čoskoro „jazykovo vyznať“ v kuchyni, môžeme si časti nábytku olepiť ich názvami a na chladničku či skrinku napísať zoznam potravín a riadu, nalepovacie papieriky na zrkadlo, WC...) Vezmi si časopis a prekladaj text zo slovenčiny do daného jazyka. Pracuj so slovníkom a nové slová si zapisuj do slovníčka. Slovníček si nos so sebou a pozri do neho hocikedy počas dňa – v rade na zastávke, v obchode... Potráp sa trocha - **ak si so slovíčkom dáš námahu a význam hľadáš sám, zapamätáš si ho lepšie** ako keď ho dostanete "naservírované".
- **Počúvaj** cudzí jazyk (rozprávky, filmy, hudba) Nemusíš sa snažiť rozumieť za každú cenu. Len počúvaj a postupne to príde. Vyjasní sa ti.
- Zabávaj sa pri tom
- **Pätnásť minút denne dá viac ako dve hodiny raz za týždeň**
- Odporúčam ti najprv trénovať pamäť. Nauč sa slovíčka tak ako idú za sebou úplne naspamäť. Sám si ich potom recituj ako nejakú básničku. Potom sa nabíľuj nejaký text v danom jazyku. Môžeš, ale nemusíš textu rozumieť. Podstatné je sa to naučiť od slova do slova a nahlas si to zopakovať. Postupne si môžeš vytrénovať pamäť tak, že po treťom prečítaní budeš vedieť zopakovať celú stranu.
- Gramatiku sa uč až potom. Postupne sa ti v pamäti vynoria slovné konštrukcie, ktoré si sa nadrel a zistíš, že gramatika je zrazu zrozumiteľnejšia.
- **Hovor nahlas.** Zober si 30 slov a kombinuj ich tak, aby si povedal aspoň 10 zmysluplných viet. Naučí ťa to efektívne využívať slovnú zásobu, ktorú máš k dispozícii.

- Vymysli alebo nájdi príklad vo vete

*Na záver by sa mohli hodit' dva dôležité poznatky o pamäti.*

**Pamäťové stopy sa vytvárajú počas spánku, najmä v REM fáze (Rapid Eye Movement = rýchle pohyby očí). Preto potrebujeme dostatok spánku.**

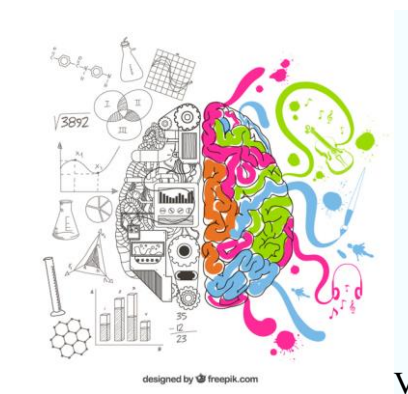
### Krivka zabúdania



Podľa známej Ebbinghausovej krivky zabúdania, **70% toho, čo sa naučíme, zabúdame v priebehu prvých 24 hodín**. Ak chceme zabúdaníu predísť, musíme si látku niekoľkokrát **zopakovať** a to najlepšie **v nasledovných intervaloch**:

1. Do hodiny po učení
2. Do 24 hodín (ideálne ten večer pred spaním)
3. 3 dni po učení
4. 7 dní po učení
5. Po mesiaci
6. Každého pol roka

*Takže opakovanie naozaj JE matka múdrosti*



Vypracovala: Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička CPPP a P Humenné