



AKO SA EFEKTÍVNE UČIŤ POČAS DIŠTANČNÉHO VZDELÁVANIA

Nevieš sa sústrediť, keď si celé dni doma? Nič sa ti nechce?
Kľúčová je motivácia a sebadisciplína.

- 1 Maj pravidelný denný režim – vstávaj v rovnakom čase, ako by si išiel do školy, prezleč sa.
- 2 Neponocuj. Počas výdatného spánku sa prepájajú súvislosti z naučeného.
- 3 Izba, kde sa učíš by mala byť svetlá. Pred učením si ju nezabudni vyvetrať. Nebudeš ospalý, ale svieži. Tvoj mozog bude mať dostatok kyslíka.
- 4 Snaž sa mať okolo seba poriadok a mať všetky potrebné veci na dosah, aby si nestrácal čas zbytočným hľadaním.
- 5 Snaž sa učiť na tom istom mieste.
- 6 Vypni si nepotrebnú elektroniku.
- 7 Učenie v posteli nie je vhodné, lebo je riziko, že v nej zaspíš.
- 8 Naplánuj si deň vopred – čo budeš robiť a v akom čase (najefektívnejšie učenie je od 8:00-10:00 a od 14:00-16:00).
- 9 Zorad' si úlohy od najťažších a najdôležitejších.
- 10 Hotové úlohy si odškrtavaj.
Uč sa v krátkych intervaloch, ale intenzívne. Napríklad si nastav budík na interval 15 až 25 minút učenia. Daj si 10 minút na prestávku. Začni ďalším intervalom. Každý časový úsek využi naplno. Nehraj sa na supermana – za 20 minút určite nestihneš prebrať úplne novú látku.
- 11 Počas prestávky si môžeš napríklad zacvičiť, zjesť jablko, vyvetrať, napiť sa vody alebo si urobiť si čaj.
- 12 Na učenie môžeš využiť aj prácu v skupine online so spolužiakmi. Aby sa ti lepšie učilo nezabudni ani na svoje koníčky. Je dôležité, aby si aj v tomto období maloval, športoval, čítal knihy, spieval, počúval hudbu, či trávil čas v prírode.
- 14



Držíme ti palce



ZOSTAVIL ODBORNÝ TÍM SCŠPP

WWW.SCSPPBJ.SK

