

AKO ROZUMNE ŠTUDOVAŤ

Základné pravidlá predchádzania únave mozgu:

1. *Prečítajte si nasledujúce rady. Vysvetlite ich.*

Učte sa vo vyvetranej miestnosti.

Učte sa pri príjemnej izbovej teplote.

Dodržiňte vlastný rytmus (denne sa učte v určitom čase).

Obmieňajte učebnú látku (striedavo sa učte rôzne predmety).

Každých 30 minút urobte trojminútovú prestávku.

Počas prestávok sa pohybujte (chôdza, cvičenie).

S plným žalúdkom sa učí ťažko, ale ani hlad nepôsobí dobre na výkonnosť učenia (strava by mala pozostávať predovšetkým zo šalátov, zeleniny, ovocia a pod.).

2. *Uvedte známy frazeologizmus (obrazné vyjadrenie), ktorý vystihuje vystihuje predošlý výrok:*

.....

3. *Podčiarknite v texte tie slová, ktoré považujete za klúčové. Snažte sa, aby ich bolo čo najmenej. Zároveň musíte z textu zachytiť čo najviac obsahu.*

Zariadte si svoju pracovňu (svoj pracovný kútik) tak, aby ste sa cítili dobre. Dôležité je, aby ste mali stále pracovné miesto, podľa možnosti písací stôl vo vlastnej izbe (vo vlastnom kútiku izby). Na písacom stole by mali byť umiestnené iba (ale všetky) nutné pracovné potreby. Ďalšie pracovné potreby je potrebné uložiť vždy na to isté miesto (aby sa nemuseli hľadať). Rozhodujúce pre úspech v učení sa nie je množstvo pracovných potrieb, ale ich správny výber a prehľadné usporiadanie. Dbajte o dostatočné svetlo. Najlepšie je prirodzené svetlo, preto by ste mali mať svoj písací stôl pri okne, a to tak, aby sa svetlo dostávalo na pracovnú plochu spredu vľavo (aby písuca ruka nevrhala tieň - pokiaľ nie ste ľavák). V prípade umelého osvetlenia používajte žiarovky (neónové osvetlenie je menej vhodné). Svetlo lampy sa nesmie odrážať od povrchu.

Odborná literatúra uvádza celý rad účinných cvičení sústredenia, napr.: Upriamte svoj pohľad na jednu až dve minúty na ľubovoľný bod na stene. Sústreďte sa na tento bod a nedajte sa ničím vyrušovať až dovtedy, kým tento bod vnímate. Potom svoju pozornosť od toho bodu odvráťte a venujte ju úlohe, ktorú ste si dali. Alebo: prečítajte si dva riadky ľubovoľného textu a venujte asi dve sekundy každej slabike. Svoju pozornosť sústreďte vždy iba na danú slabiku. To vás za krátky čas uspokojí.

Pokúste sa vždy preniknúť do štruktúry vyučovacieho predmetu.

Neučte sa mechanicky naspamäť.

Všimajte si zákonitosti a podobnosti s učivom, ktoré už viete, aby ste tak vytvárali silné asociačné spojenia. Ak ste neobjavili nijakú evidentnú štruktúru, tak by ste ju mali vytvoriť vy, prípadne požiadajte niekoho (spolužiaka, rodiča, známeho a pod.), aby vám učivo vysvetlil.

4. Niektoré pravidlá pre písanie poznámok (pri prednáškach, výklade):

Zaznamenajte si len **podstatu** (aby ste sa nedostali do časovej tiesne). „Jedným uchom“ pritom sledujte výklad učiteľa, aby vám neušli dôležité veci. Spravidla stačí napísať niekoľko heslovitých viet, pomocou ktorých si neskoršie vybavíte súvislosti.

Poznámky majú byť **prehľadné** - štruktúra má byť jasná.

Nadpisy by mali jasne vyniknúť z textu.

Členenie textu zvýraznite novými **odsekmi**.

Píšte len na jednu stranu papiera a nechajte široký **okraj** pre prípadné dodatočné poznámky.

Používajte vždy ten istý **formát** papiera, aby sa dali poznámky lepšie usporiadať, prípadne zviazať.

Každú stranu papiera **očislujte** (ak sa poznámky pomiešajú, dajú sa ľahko znovu usporiadať).

5. Porozmýšľajte o nasledujúcich otázkach.

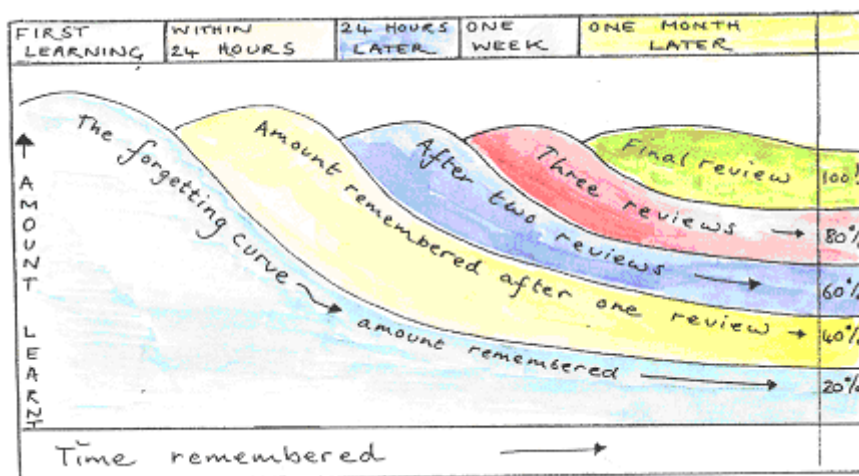
Pripravujete sa iba na nasledujúci deň, alebo si vypracujete úlohy po návrate zo školy (bez ohľadu na to, či zajtra máte ten istý predmet)?

Dá sa natrvalo zapamätať báseň, ak sa ju učíte deň pred skúšaním?

Čím je lepšie začať učenie - najľahším/najoblúbenejším alebo najťažším/neoblúbeným predmetom?

Je lepšie učiť sa potichu alebo nahlas?

Ako sa volá nasledujúci graf? O čom nás poučuje?



Zdroj: <http://homepages.westminster.org.uk/classics/vocab/learning.htm>