

JAK NA UČENÍ

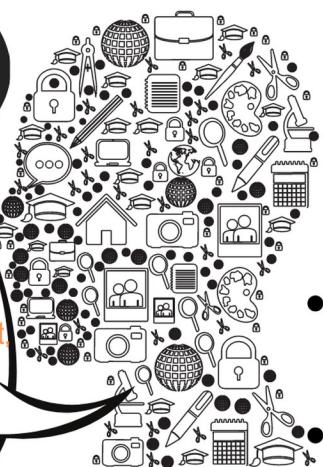
Obzvlášť v dnešní době je víc, než dřív potřeba zvládat samostudium a vlastní snahu látku pochopit a naučit se ji. Online výuku často stěžují samotní **žáci**, kteří vyrušují v hodinách, ale i **internetové připojení** a **technická výbava** každého žáka a studenta. Podobné problémy jsou i na straně učitelů. Někteří si sami s výukou přes počítač nevědí rady a s programy se učí fungovat "za pochodu".

Ale proto, že probranou nebo zadanou látku máš umět i přes tyto potíže, je důležité **naučit se, jak se učit**. A to doslova! Není to těžké a když se zaměříš na to, jak se jednodušeji a rychleji učit, ušetříš si čas i nervy a budeš mít lepší výsledky.



Dělá ti problém
udržet pozornost
a nekoukat do mobilu,
když máš dělat úkoly?

Nezvládáš se soustředit
pochopit text a látku
a něco si z ní
zapamatovat?



Jsi už taky zoufalý
z nekonečného učení?

Čím učení podpořit?

- **Červené zelí** - Je plné polyfenolů - antioxidantů, které prospívají mozku i srdci
- **Avokádo** - obsahuje zdravé tuky, které pomáhají lepšímu průtoku krve do mozku.
- **Dýňová semínka** - hrstka dýňových semínek je denní dávkou zinku, který je nezbytný pro dobrou paměť a myšlení.
- **Další vhodné potraviny jsou:** zelená zelenina, ořechy, kvalitní oleje, luštěniny, celozrnné potraviny, kakao a mnoho dalších zdravých potravin.
- **Naopak je vhodné se vyhnout** zpracovaným potravinám, smaženému jídlu, kalorickým bombám a alkoholu. Ty tvé soustředění naopak utlumí a bude ti po nich těžko.

Tak jako zápasník před zápasem nejen trénuje, ale také si hlídá jídelníček, zaměř se na to, co jiš, abys podpořil své výsledky.

Co s tím?

1. Plánuj

- sepiš si, co vše se musíš naučit
- rozvrhni si, jak dlouho jakému úkolu můžeš věnovat
- náročné úkoly prokládej snadnými a započítej krátké pauzy
- připrav si z čeho se budeš učit, kde informace můžeš najít

2. Připrav se

- vyvětřej, připrav si pracovní prostor a pití, ať nemáš důvod odbíhat
- vyber si vhodné místo, kde budeš mít klid na plné soustředění

3. Odpoj se

- zapni si režim letadlo, ať tě nikdo neruší
- neřeš nic jiného, než to, co zrovna děláš
- zapomeň na úklid, který odkládáš už celý týden a zrovna bys ho dělal/a raději

4. Uč se efektivně

- hlavní je plná koncentrace
- číst pořád dokola nestačí, nejvíce si zapamatuješ látku, které rozumíš
- po přečtení toho, co se budeš učit, se věnuj pochopení textu.
- sepiš si otázky, či poznámky na kartičky a zjisti, co už víš

5. Provětřej se

- po delší době soustředění jdi na chvíli na vzduch, udělej nádobí nebo se protáhni
- dej si zdravou sváčku, s plným nebo prázdným žaludkem se soustředit vážně moc nejde.

Něco navíc..

- **Ginko biloba** - čaj je slabý odvar, pokud potřebuješ opravdu nakopnout zkuste tinkturu nebo tablety
- **Guarana** - podporuje mozkovou činnost a snižuje únavu
- **Spánek** - unavený a přetížený organismus opravdu jen těžko dokáže zabrat a soustředit se
- **Motivace** - pokud si kladně zdůvodníš, kam tě naučená látka a lepší výsledky posouvají, máš větší chuť zabrat a udělat maximum
- Dělej si **poznámky**, zapisuj si souvislosti



Pokud se chceš dozvědět ještě více tipů, jak na efektivní učení, rozhodně si důkladně pročti a poslechni informace, na stránce: jakserychlenaucit.cz