

# **PŘÍRUČKA JAK SE UČIT NA STŘEDNÍ ŠKOLE**

**PRO VŠECHNY ŽÁKY, KTEŘÍ CHTĚJÍ VĚDĚT,  
JAK SE EFEKTIVNĚ UČIT**

V tomto textu se dočtete o všem důležitém, co vám může pomoci lépe se učit. Pouhé přečtení příručky samozřejmě nestačí, je třeba o změnu aktivně usilovat.

Některá pravidla, o kterých se zde dočtete, vám mohou být užitečným pomocníkem nejen pro zdárné ukončení studia, ale také v osobním životě.

Obsah:

Správné učení – metoda „5P“ .....	3
První P – Podmínky.....	4
<u>Shrnutí podmínek pro učení - první P</u> .....	4
Druhé P – Plánování času.....	5
Komentář k rozvrhu na učení .....	6
<u>Shrnutí plánování – druhé P</u> .....	6
Třetí P – přestávky .....	6
<u>Shrnutí třetího P – přestávky v učení</u> .....	7
Čtvrté P – Poznámky a práce s textem.....	7
Jak se prokousat rychle textem v učebnici - metoda POČAČO.....	8
<u>Shrnutí čtvrtého P – poznámky a práce s textem</u> .....	9
Páté P - Paměť .....	9
<u>Shrnutí pátého P – Paměť při učení</u> .....	10
Nejčastější problémy při učení a jak na ně.....	11
Problémy se soustředěním.....	11
Problémy s pamětí .....	11
Problémy s trémou a strachem .....	11
Problémy s nechutí k předmětu .....	11
Desatero správného učení.....	12

## Desatero správného učení

- ◆ Vytvořte si k učení co nejvhodnější podmínky
- ◆ Chodte včas spát
- ◆ Pořídte si diář a rozdělte si čas na povinnosti a zábavu
- ◆ Začněte se učit už ve škole
- ◆ Zapisujte si výklad do přehledných poznámek
- ◆ Naučte se správně pracovat s textem v učebnici
- ◆ Učte se v kratších časových blocích
- ◆ Opakujte si nové učivo co nejdříve
- ◆ Naučte se „chtít“ , „musím“ často nefunguje
- ◆ Zkuste se učit s někým dalším, bude vás to více bavit

více na str.12

## Správné učení - metoda „5P“

**Ve škole je to podobné jako ve sportu. Kdo chce uspět a dělat sport závodně, každý den poctivě navštěvuje tréninky.** Pokud nehraje utkání, alespoň posiluje fyzičku a udržuje své tělo v pohotovosti. **Stejně tak ten, kdo chce být úspěšný ve studiu, udržuje si své poznatky ve své hlavě pravidelnou domácí přípravou,** aby byl schopen je v praxi použít, třeba během zkoušení.

Úspěch ve škole závisí daleko více na délce domácí přípravy nežli na tom, jak chytrí jsme se narodili.

Společně se pustíme do zlepšování vaší domácí přípravy a studijních návyků.

Nabízíme vám **5 hlavních zásad** pro zlepšení učení. Aby bylo snadnější si vše zapamatovat, názvy kapitol začínají vždy na písmeno P. Odtud název 5P

## První P - Podmínky

Podmínkami je myšleno prostředí (pokoj, nábytek, denní doba), ve kterém se doma učíte. Stejně jako při tréninku na sport je třeba dodržet určité postupy.

### **Větraná světlá místnost, nebo temná špeluňka alias hašíšové doupě?**

Pokoj, ve kterém se učíte, by měl být v ideálním případě váš vlastní a před učením byste ho měli vyvětrat.

Teplota v místnosti by měla být mezi 18-20 stupni Celsia. Osvětlení by mělo být jednou 60W žárovkou (lampičkou) – jeskyni si z pokoje dělejte pouze na relaxaci.

### **Klid nebo hudba na plné pecky?**

Je to možná k nevíře, ale nejlepší je pro náš reklamami „zblblý“ organismus ticho. Pokud vás při učení ruší mladší sourozenec nebo vám jede hudba do sluchátek, bude vaše hlava pracovat naprázdno, a co se naučíte, hned zapomenete. Nejvhodnější zvuková kulisa pro učení je „klídek“ – proto dejte mobil na tichý režim, vypněte televizi i počítač. Denně.

Pokud chcete zvukovou kulisu, můžete si při učení dopřát tichou hudbu s cizojazyčným textem.

### **Učení u stolu, nebo „rozvalení se“ se sešitem v posteli?**

Učení se v posteli není příliš vhodné, protože postel je spíše místo odpočinku. Pokud to nejde jinak a postel je pro vás místem, kde jste zvyklí se učit, myslete na pravidelné přestávky, které nevyplníte spánkem, ale tím, že vstanete a něco děláte. Přesto někdy zkuste učit se vsedě u stolu a porovnejte si, kolik jste se toho naučili.

Vždy myslete na dostatek tekutin.

### **Pořádek, inteligentní chaos nebo „brajgl“?**

Poslouchat rady od rodičů jako: „Uklid' si ten nepořádek..“ nikoho nebaví, ale ruku na srdce, v nepořádku, kde nemohu najít tužku a jednotlivé pomůcky, se vám bude učit špatně. Úklid stolu, u kterého se učíte, zabere max. 10 min a fakt pomůže.

### **Shrnutí podmínek pro učení - první P**

#### **Mít stálé místo na učení, vlastní psací stůl a židli.**

Učit se ve vyvětraném pokoji, v dostatečně osvětleném a ne příliš teplém pokoji.

#### **Učit se v klidu, pokud využijete zvukovou kulisu, neměla by obsahovat české texty.**

Vypnout počítač, televizi a přepnout mobil do tichého režimu.

**Před učením si trochu uklidit a připravit si všechny pomůcky a poznámky** (také zvýrazňovač nebo tužku na podtrhávání a oblíbený nápoj).

**Pokud vám vyhovuje učit se v posteli, nezapomeňte na pravidelné přestávky.**

## Druhé P - Plánování času

Mnoho studentů si stěžuje : „**Já bych se učil/a, ale nemám na to čas**“.

Proč někdo má času dostatek a někdo neustále dohání věci z minulého týdne?

Odpověď je jednoduchá. Každý má času stejně, ale někdo umí věci lépe plánovat. **V zaměstnání, na které vás škola připravuje, nebude nikoho zajímat, že jste něco nestihli, protože jste museli dělat něco jiného.** Naučit se plánovat svůj čas tak, abyste ho měli na sebe i na práci (učení), je jedna ze základních věcí do života.

Co nám zabírá nejvíce času?	Můžeme s tím něco dělat?
1. Osobní problémy a krizové situace v rodině, partě, partner	NE
2. Pozitivní pocity – např. zamilovanost, myšlenky na druhého	NE
3. Pobíhání po bytě z místa na místo, neúčelné a nervózní pohyby	ANO
4. Únik od učení do spánku, ze školy rovnou do postele	ANO
5. Snažíme se stihnout několik věcí najednou	ANO
6. Slabá vůle a nepřítomnost pracovní kázně, přemlouvání se k učení	ANO
7. Časté nedokončení činnosti a úkolů a jejich odkládání na další dny	ANO
8. Chybně zapsané poznámky ze školy, musíme se vše učit úplně znovu	ANO
9. Časté navštěvování přátel i přijímání návštěv	ANO
10. Neschopnost říci někomu NE, a už vůbec ne: nemůžu jít, budu se učit	ANO
11. Časté telefonování a SMSkování, sledování TV, DVD a vyled. u chatu	ANO
12. „Paření“ počítačových her	ANO

Plánováním svého času můžeme čas získat.

**Důležité je uvědomit si, že plánováním získáváte čas na sebe a své koníčky.**

Prostě, když si naplánujete čas na učení a koníčky, budete mít dostatek volného času na všechno ostatní.

Doporučení pro všechny:

**Poříd'te si poznámkový blok nebo diář,** a jakmile znáte datum písemky nebo zkoušení, zapište si je. Stejně tak si zapisujte narozeniny kamarádů anebo kdy máte jít se psem k veterináři.

**Učte se každý den přibližně ve stejnou dobu.**

## Vytvořte si jakýsi plán učení, kdy se budete učit.

### Kdy se budu učit – rozvrh učení:

Po 15 až 16 hod

Út 19 až 20 hod

St 16 až 17hod

Čt 19 až 20 hod

Pá 13 až 14hod

So volno

Ne 9:30 až 11:30

### *Komentář k rozvrhu na učení*

Nalevo vidíte příklad týdenního rozvrhu. Neznamená to, že musíte přesně dodržet začátek a konec času na učení. Neznamená to ani, že každý den musíte dodržet celý čas na učení. Někdy jsou i důležitější věci, ale myslete na to, že co neuděláte dnes, čeká na vás zítra! Na začátku každého učení si na kus papíru napište, co se budete učit přednostně.

### **Příklad:**

zeměpis (písemný úkol)	20 min
naučit se slovíčka z AJ	20 min
spočítat příklad z matematiky	20 min

### Shrnutí plánování – druhé P

**Zjistěte si, kam se ztrácí váš čas.**

**Sestavte si plán učení – viz kdy se budu učit.**

Pokud se vám nepodařilo dodržet svůj rozvrh na učení, začněte s novým týdnem znovu a zkuste to lépe.

Na velkou písemku se uče dva dny předem, nenechávejte to na poslední chvíli.

**Na začátku učení si udělejte seznam činností, které budete v čase na učení dělat (např. úkoly, slovíčka, písemka, matematický příklad).**

**Poříd'te si diář** a zaznamenávejte si do něj všechny důležité události včetně školy.

## Třetí P - přestávky

Každý máme představu, k čemu jsou přestávky ve škole, ale přestávky a pauzy mezi učením doma slouží k tomu, abychom se vydrželi učit tak dlouho, jak potřebujeme.

**Velká přestávka mezi školou a volným časem (1-2 hod)** – nejlepší je tuto pauzu vyplnit sportem nebo jinou aktivitou, která vás baví. Nezapomínejte na to, že sezení ve škole máte za celý den dost, a proto udělejte něco pro své tělo. Myslete na to, že neaktivnější býváme pouze omezenou část dne.

**Krátké přestávky při domácí přípravě (5 -10 minut)** slouží k tomu, abychom se dokázali soustředit po celou dobu učení. Náplň těchto pauziček může být např. utřít nádobí, přečíst si článek v časopisu, vyvětrat, zacvičit si, sníst jablko, udělat si čaj, osprchovat se.

**Učte se v kratších blocích – příklad:** začněte se učit a po 30 minutách udělejte přestávku na 10 minut, pak se učte 15 minut a udělejte si 5 minutovou pauzu. Pak dělejte 5 minutové pauzy každých 15 minut.

**Zdravý spánek** – je podmínkou pro to, abychom si mohli zapamatovat hodně věcí a událostí. Pokud někdo spí v 16- 18 letech méně než 8 hodin denně, může mít problém s únavou a ospalostí a také s pamětí. Nejlepší je chodit spát tak, abychom se po probuzení cítili vyspalí.

#### Shrnutí třetího P – přestávky v učení

**Mezi školou a domácí přípravou dělejte delší pauzu** (nejméně 1 hod) vyplněnou jinou činností, než děláte ve škole (např. pohybové aktivity).

**Krátké 5 – 10 minutové přestávky mezi učením** vyplňte nenáročnými činnostmi, které neodvedou vaši pozornost od učení úplně. Na měření přestávek použijte budík.

## Čtvrté P - Poznámky a práce s textem

Psaní poznámek z výkladu ve škole se většina z vás bohužel nestačila naučit během ZŠ. Možná i vy vidíte psaní poznámek jako zcela zbytečnou a nudnou věc. **Poznámky** v dobře vedených sešitech však **mají několik zásadních výhod.**

1. Je to zkratka dlouhého výkladu vyučujícího, jsou to základní informace, které byste měli z vyučování umět – vše doplňující a vysvětlující najdete v učebnicích, popř. v encyklopediích
2. Je to váš osobitý záznam vašeho myšlení – nejlépe pochopíte své poznámky vy sami !
- 3. Psaní poznámek udržuje při výkladu pozornost a soustředěnost !**
4. Samotným psaním poznámek si ukládáte informace do paměti.
5. Máte se doma z čeho učit a víte, co jednotliví učitelé považují za důležité.

Poznámky se můžete naučit vytvářet také doma tím, že si budete z textu v učebnici dělat tzv. **výpisky** – takto se naučíte vypisovat si pouze nejdůležitější – **klíčové informace.**

Některým studentům může dokonce stačit zapisovat si školní výklad do sešitu a pak si své poznámky několikrát přečíst a informace zůstanou v paměti.

Při psaní poznámek se můžou vyskytnout nejrůznější problémy a některé studenty a studentky to natolik otráví, že přestanou vést sešity úplně. Podívejme se na to, jaké jsou **nejčastější problémy studentů při psaní poznámek ve škole a jejich řešení**:

- ◆ **problém soustředit se na výklad učitele, protože je ve třídě velký hluk** – máte-li opravdu zájem si poznámky zapisovat, **přesad'te se do některé bližší lavice směrem k učiteli**, tím také naznačíte zbytku třídy i vyučujícímu, že vás látka zajímá a chcete si ji zaznamenávat.
- ◆ **velká rychlost výkladu - ptejte se vyučujícího na doplňující otázky**, pokud něčemu nerozumíte; takto jeho výklad zpomalíte a dáte mu najevo, že máte o jeho informace zájem. **Nebo prostě jen požádejte o pomalejší tempo** – pokud to uděláte slušně, opět to jen ukazuje na váš zájem!
- ◆ **učitel při výkladu přeskakuje z myšlenky na myšlenku** – zachyťte základní myšlenky, nechte si u nich místo a doma si téma doplňte z učebnice či doporučené odborné literatury (udělejte si stručné výpisky z tématu)
- ◆ **pokud nerozumíte výslovnosti vyučujícího** – **zapište si slovo, jak je slyšíte, do závorky a doma si vyhledejte v učebnici**, nebo požádejte vyučujícího o zápis slova na tabuli.

### ***Jak se prokousat rychle textem v učebnici - metoda POČAČO.***

**Přehled** : V prvním kroku získáte přehled o textu, zjistíte, kolik má nadpisů a odstavců (osnovu). Přečtete si celou velkou kapitolu či téma, které se máte naučit, velmi zběžně, rychle, spíše informace přeltněte očima, abyste věděli, co všechno obsahuje (nadpisy, ztučnělé body a pojmy). Poté si text přečtete trochu pozorněji.

**Otázky** : V druhém kroku se zamyslete nad tím: Co už znáte odjinud a pouze si zopakujete? Co je podle vás v textu důležité? – označte si tužkou. Budete potřebovat vyhledat neznámá slova nebo pojmy? (použijte slovník nebo internet).

**Čtení** : Zde už se jedná o důkladné a soustředěné čtení textu odstavce po odstavci. Pro lepší koncentraci na text zařaďte krátké přestávky, jestliže vaše pozornost začíná ochabovat. Prohlédněte si důkladně obrázky a náčrty. Složitě pasáže můžete přečíst i dvakrát a nahlas.

**Aktivní čtení** : Po prvním, podrobném čtení nás čeká čtvrtý krok a tím je aktivní práce s textem. Budete číst znovu text, ale nyní již s tužkou v ruce. Podtrhávejte obyčejnou tužkou přímo v textu důležité informace, dělejte si poznámky vedle na papír či do sešitu, pokud je učebnice vaše, zviditelněte např. zvýrazňovačem nové informace a věty, kterým nerozumíte, si vypište na papír a zeptejte se kamaráda nebo rodičů, co znamenají.

**Opakování** : Posledním krokem je samotné shrnutí naučeného, opakování celé látky. Nejvíce funguje si látku přeříkávat nahlas – nebo se dát z látky někým přezkoušet a popsat vše, co si z naučeného pamatujeme bez dívání se do textu. Zpočátku bude vaše paměť možná pokulhávat a budete se muset občas do textu mrknout. Až se naučíte pracovat s textem, budou vám 3 čtení (zběžné, důkladné a aktivní) stačit k opakování hlavních myšlenek textu svými slovy.



### Shrnutí čtvrtého P – poznámky a práce s textem

- ◆ **Zapisujte si** poctivě **poznámky** z výkladu **přímo ve škole**, udržuje to vaši pozornost
- ◆ Při vedení poznámek si vytvořte přehledný postup, **vyznačujte si barevně nadpisy a čleňte jednotlivé oddíly do stručných bodů**
- ◆ Při podrobném čtení dělejte krátké přestávky na vstřebání textu a **používejte aktivní práci s textem (= podtrhávání, výpisky).**
- ◆ **Učte se ve dvojici** s kamarádem, kamarádkou.

## Páté P - Paměť

Zapamatování a zapomínání. **Zapamatování** informací je složitý proces, proti kterému funguje soustavný proces **zapomínání**, který všichni dobře známe z každodenního života (zapomínáme klíče, mobil, jména lidí apod.) **Cílem učení** je znemožnit zapomenutí naučených poznatků nebo alespoň zpomalení zapomínání.

Jak paměť funguje? Nejprve vstupuje informace přes naše smysly do našeho mozku a tam se usidluje stupňovitě v určitém typu paměti, podle toho, jak ji budeme využívat.

Každý jednotlivý typ paměti k něčemu potřebujeme. Pro praktický život potřebujeme všechny a pro školu potřebujeme, aby si jednotlivé paměti informaci předávaly (násobilka, vyjmenovaná slova, vzorečky...). K tomu je potřeba neustále **informaci používat**.

Př.: Pamatujete si svoje jméno, telefonní číslo, číslo bot? Určitě ano. Proč? Protože je používáme dost často. **Pamatujeme si hlavně to, co k životu nezbytně potřebujeme.**

Opakování matka moudrosti? Jak vypadá **zapomínání** v praxi? Po jednom přečtení textu v učebnici si

- ◆ **první den budete pamatovat** zhruba **polovinu až 60 %** z přečtených **dvou stran z učebnice** (vzpomenete si na některé pojmy, které budete umět vysvětlit).
- ◆ **druhý den po přečtení** klesne množství informací již jen na nepatrný zlomek (u někoho to však ještě může být až **30 % informací**).
- ◆ **za zhruba týden si ještě mlhavě vzpomenete, že jste něco četli z učebnice** nebo už si možná ani nevybavíte, že jste text viděli.

Co s tím? Co nám pomáhá přesunout poznatek z krátkodobé paměti do dlouhodobé?

- ◆ **Někdo se lépe učí, když informace vidí** (čtení textu), **jiný si lépe zapamatuje slyšené** (výklad od druhé osoby, přeříkávání látky nahlas), další se nejlépe **naučí poznatky tím, že si je píše, kreslí** (poznámky, prepisování textů, podtrhávání klíčových výrazů).
- ◆ Obecně však u většiny lidí dochází k zafixování poznatků přes více učebních cest najednou. Nejlepší je tedy **používat kombinaci** (např. čtení v knize s přeříkáváním látky nahlas s podtrháváním a kreslením).
- ◆ **Poznatky si spojte do logických celků**, neučte se pouhé jednotlivosti – **zopakujte si před učením nové látky stručně to, co jí předcházelo, na co navazuje a co rozvíjí**. Tím způsobíte ukotvení nových informací.
- ◆ **Systematické opakování** – nejlepší je pročíst si poznámky ze sešitu ještě týž den, kdy jste látku ve škole probírali (to si pamatujete nejvíce informací).
- ◆ **Při učení na velké písemky si rozdělte učený text na kratší úseky** a učte se je několik dní dopředu. Den před písemkou si vše několikrát přeříkejte nahlas. V technických předmětech a matematice si příklady spočítejte a zapište i několikrát za sebou bez pomoci vzorových řešení.
- ◆ **Používejte pomůcky pro zapamatování** – kreslete si schémata, náčrtky, obrázky, spojte si slova s obrázky věcí.
- ◆ **Přístupujte k učení odpočatí a co nejvíce v klidu** (bez stresujících a rušivých vlivů), abyste se na nové informace mohli dobře soustředit. Vaše soustředěnost je důležitým předpokladem k usídlení poznatků ve vaší paměti.

#### **Shrnutí pátého P – Paměť při učení**

- ◆ Vaším cílem je **dostat nové poznatky do tzv. dlouhodobé paměti**, kde dochází k pomalejšímu zapomínání, proto je důležité průběžně opakovat už jednou naučené.
- ◆ Čím více **smyslů při učení používáte, tím lépe si poznatek zapamatujete**.
- ◆ Nejvíce účinnou metodou paměťového učení je **systematické opakování poznatků**, tj. že chápete, na co navazuje předcházející látka.

**Snažte se to, co se učíte, používat v praxi. Ptejte se sami sebe, k čemu je vám poznatek v praxi dobrý, spojte si jej s něčím konkrétním a hmatatelným.**

## Nejčastější problémy při učení a jak na ně

**Problémy se soustředěním** - učte se nahlas, podtrhávejte si látku, dělejte výpisky, kreslete schémata – činností udržíte pozornost nejlépe. Pokud vás ruší nějaké myšlenky, запиšte si je vedle na papír a po učení se k nim vraťte.

---

**Problémy s pamětí** - jsou závislé na situaci při učení. Nejčastěji příčiny problémů:

- ◆ Jsem málo soustředěný a neuvědomuji si to, co se učím.
- ◆ Ruší mne hluk (hlasitá hudba, řeč, otevřené okno).
- ◆ Učím se toho moc najednou a skáču od jednoho k druhému.
- ◆ Učím se látku těsně před hodinou a to způsobí, že si nevzpomenu na látku, kterou jsem se učil včera.
- ◆ Učím se podobné předměty po sobě (např. slovíčka AJ a NJ).
- ◆ Je dobré se učit se záměrem si to pamatovat, dále si spojit učivo s něčím známým (např. látku o Karlu IV. si spojit se školním výletem na Karlštejn nebo filmem o Karlu IV.).

**Problémy s trémou a strachem** – pokud se budete učit a připravovat se na zkoušení, můžete čekat postupně větší či menší úspěchy. Tréma je přímo úměrná vaší přípravě. Čím více se naučíte, tím budete nervóznější. Pokud se však nenaučíte nic, tak budete také nervózní. Tréma se dá odstranit nacvičováním zkoušení a výstupů s kamarádem, kamarádkou. Těsně před zkoušením a písemkou už nemá cenu se učit, pouze zjistíte, co všechno neumíte.

**Problémy s nechtí k předmětu** - zkuste si říci, proč vám předmět vadí – zda je pro vás **těžký** nebo vám **chybí základy** (když mám mezery, pak snadno nerozumím, o co jde). **Vadí vám učitel(ka)** (bojím se ho, nebo špatně vykládá?). Je důležité si uvědomit, že učitel(ka) není předmět, a proto zkuste najít něco zajímavého na předmětu samotném, něco, co ostatní neví a čím můžete překvapit učitele u zkoušení.

# Desatero správného učení

- ◆ Vytvořte si k učení co nejvhodnější podmínky. **At' se učíte v pokoji u stolu, v posteli nebo v přírodě, vždy se pokuste, aby kolem vás byl pořádek a klid.** Zkuste omezit vše, co by vás mohlo rušit (ztišit mobil, uklidit ho tak, abyste na něj neviděli, vypněte počítač). Učte se za dostatečného světla ve vyvětraném pokoji, se svým oblíbeným nápojem po ruce.
- ◆ Chod'te včas spát, **at' načerpáte energii pro fungování svého mozku i těla v novém dni. Pokud se ráno budíte nevyspalí, zkuste si jít lehnout dříve.**
- ◆ **Poříd'te si diář a začněte plánovat** (předejdete tím učení na poslední chvíli, pamatujte na to, že náš mozek není bezedný a že ve stresu se často vyskytují "okna"). Rozdělte si den na čas, kdy se věnujete svým povinnostem, a na čas pro svou zábavu. Snažte se **plně věnovat učení v době, kdy jste zvyklí se učit.** A rozjeďte to, když je čas na zábavu.
- ◆ Začněte se učit už ve škole **sledováním výkladu a vlastní aktivitou při vyučování** – to ovšem předpokládá, že nebudete ve škole příliš chybět! Pokud vás na látce něco zaujme, ptejte se učitele na detaily. Zájem o předmět nebo konkrétní věc, která s předmětem souvisí, je to největší plus pro vás.
- ◆ Zapisujte si výklad vždy do sešitu **do přehledných poznámek, jasně strukturovaných.**
- ◆ **Naučte se správně pracovat s textem v učebnici nebo knize.** Naučte se používat učebnici jako doplněk ke svým poznámkám v sešitu. Umění rychle se prokousat textem a pochopit obsah je dovednost, která vám bude velmi usnadňovat život v budoucnu.
- ◆ Učte se v kratších časových blocích cca 45min – 1 hod, **mezi jednotlivými předměty dělejte krátké přestávky, během kterých můžete např. pomoci s úklidem doma, pustit si hudbu, zatelefonovat, poslat SMS, sníst něco malého.**
- ◆ Opakujte si získané poznatky, **nejlépe hned ten den, kdy bylo učivo ve škole vyloženo (předejdete tím rychlému zapomínání).** Pokud to nejde tentýž den, zkuste si projít látku co nejdříve.
- ◆ „Musím“ **často nefunguje,** naučete se chtít. Ve většině případů stačí opravdu 20min učení denně, abyste se vyhnuli špatným známám. Nejlepší odměna, kterou můžete dostat, je ta, kterou dáte sami sobě.
- ◆ **Učte se s kamarádem, kamarádkou a vzájemně se zkoušejte a opakujte si nahlas.** Zkuste si učení udělat zábavným (můžete zkusit, kdo si toho zapamatuje víc a vymyslí nejzáludnější otázku na druhého).