

JAK PŘEŽÍT ŠKOLU?

VE ŠKOLE

Naslouchej ! buď jedno velké ucho při výkladu
Piš ! smysluplné zápisky, v kterých se dokážeš
Ptej se ! na to, co ti není jasné (a neboj se zeptat)

orientovat

DOMA

Zajisti si ! klid, podmínky k učení (udělej dohodu s rodiči,
Připrav si ! vše potřebné pro studium k ruce
Vytvoř si ! studijní plán + program každého dne + čas
domácí přípravy)

sourozenci, kamarády)

domácí přípravy(2-3 hod.

JAK SE UČIT?

Přečti si! celou probranou látku –budeš vědět, o čem se
Čti! danou látku znovu - po částech
Dělej si! průběžně poznámky na papír = tahák
vyber to nejdůležitější (hlavní myšlenky)
piš v heslech
graficky rozčleňuj

učíš

Ptej se a odpovídej na kontrolní otázky!

Kdo? Kdy? Co? Kde? Proč? Za jakým účelem?

Opakuj! samostatně, co ses naučil – pro připomenutí

použij “tahák”

Kontroluj! s pomocí učebnice, sešitu, taháků + znovu

zopakuj

Zkoušej sám sebe!

zadej si kontrolní otázky, odpovídej stručně

písemnou či ústní formou

Když ještě látku neumíš, vrať se v učení zpátky!

mozkem musí informace projít 7x

Prostřídávej předměty!

Začni tím lehčím!

Odškrtavej splněné úkoly!

Uč se v blocích - jeden předmět 30 minut!

Vymez si čas na celkové opakování + procvičení!

PŘI ZKOUŠENÍ

Vyber si zrakem neutrální bod ve třídě, fixuj ho očima

Nedívej se na třídu ani zkoušejícího

Vybav si a uveď hlavní myšlenky – “tahák”

Rozveď hlavní myšlenky – uveď podrobnosti a příklady

Mluv souvisle a v klidu

PŘI PÍSEMNÉ PRÁCI

Pozorně si přečti zadané úkoly

Správně si rozvrhni čas

Ujasni si význam hlavních bodů v zadání

Odpovídej a řeš všechny otázky (princip: „alespoň něco“)

JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNIT? - RELAXUJ!

Věnuj se nějaký čas něčemu jinému (hudba, sport,kamarádi...), zkrátka tomu, co máš rád/a.

Dobře a pravidelně spi a odpočívej.

JAK ŘEŠIT PROBLÉMY VE ŠKOLE?

Prostuduj si dobře školní řád !

Jednej slušně – na úrovni !

Nehádej se s profesory – nauč se klidně formulovat své požadavky !

Překročíš-li hranice slušnosti, jdi se hned po hodině omluvit !

Nečti a Nejez při hodině, Nebav se se spolužáky !

Neměj “připomínky” !

Nesnaž se zviditelnit za každou cenu !

“Netvař se” !

Máš-li i problémy se studiem, projev zájem o předmět – využij konzultační hodiny !

Nos pomůcky a odevzdávej zadané práce v termínu !

Hlídej si počet zameškaných hodin a pozdních příchodů !

Včas předkládej omluvenky !

Nevíš-li kudy kam, vyhledej profesionální pomoc psychologa nebo výchovného poradce !