

5 JEDNODUCHÝCH TIPŮ

JAK SE PŘIPRAVIT NA PÍSEMKU

BEZ "ŠROCENÍ"

NAJDI SI NA UČENÍ "IDEÁLNÍ ČAS"

Jsi "ranní ptáče" nebo "noční sova"? Je dobré vědět, kdy jsi během dne nejaktivnější, protože tehdy si toho nejvíc zapamatuješ. Využij tohoto času pro dosažení nejlepšího zapamatování učiva. .



ZMEŇ PROSTŘEDÍ

Nesed' pořád na stejné židli - změna místnosti, nebo dokonce učení venku ti může dodat energii, pomoci se lépe soustředit a pamatovat si látku.

"REŽIM LETADLO"

Když se učíš, odlož stranou mobil nebo ho aspoň přepni na "režim letadlo". Zprávy a oznámení tě pak nebudou vyrušovat a zvládneš se látku naučit mnohem rychleji než když si během toho desetkrát zkontroluješ instagram.



NAUČ TO KAMARÁDA

Učivo ti neleze do hlavy? Přijde ti nevysvětlitelné? Zkus ho vysvětlit kamarádovi. Lépe si tak látku zapamatuješ! Tenhle trik doporučujeme u témat těžkých na pochopení a vysvětlení. Uvidíš, jak krásně si to na písemce budeš pamatovat.

BUĎ AKTIVNÍ

Zahraj si fotbal s kamarády, běž si zaběhat nebo si zacvič jógu. Fyzická aktivita dodává mozku více kyslíku a po cvičení se ti bude lépe soustředit a pamatovat.

