

UČENÍ = MUČENÍ? KDEPAK....

1. ZRAKOVÝ - pomáhá ti podtrhávání, barevné zvýrazňování, psaný text, obrázky, grafy? Často vidíš situace v obrazech? Baví tě četba, filmy, malování? Pak jsi typ zrakový.



Pak si uzpůsob učení tak, aby odpovídalo tvým potřebám a nestyď se takové postupy použít. Únavné biflování je ztráta času!

2. POCITOVÝ - nejlépe si nové věci zapamatuješ, když je to prakticky a názorně? Pomáhá ti při učení chodit sem a tam, číst vestoje, gestikulovat? Baví tě sporty, ruční činnosti, práce v přírodě?



Nejdříve zjisti, jaký typ pro učení jsi



3. SLUCHOVÝ - těžíš z výkladů a přednášek místo načítání? Vyhovuje ti kontrolní pokládání otázek? Baví tě hudba?

Pokud chceš něčeho dosáhnout, je důležité, abys v tom viděl smysl

Motivace typu "musím se učit" není nejlepší. Mnohem efektivnější je odpovědět si na tohle:

1. Proč se to chci naučit?
2. K čemu mi to bude?
3. Jak to ovlivní můj život?
4. Jak se budu cítit, až to budu umět?
5. Jak na to budou reagovat ostatní?

A dál...?

1. Uč se v souvislostech. 2. Navazuj a propojuj s tím, co už o tom víš. 3. Rozšiř smysly - obrazy, rytmus, 3D prostor, pohyb. 4. Uč se nahlas. 5. Tvoř kategorie (nadřazené/podřazené). 6. Tvoř hierarchie vztahů. 7. Zapisuj si myšlenkové mapy. 8. Uč se s někým

+ 9. Minimalizuj stres, odměňuj se. 10. Pravidelně odpočívej