

Škola – těšit se nebo bát?

Jak se správně učit, abys nebyl ve stresu?

- Při učení začni tím složitějším a v průběhu učení si srozumitelně shrnuj látku.
- Zkus se přesvědčit, že tě učení baví. Co se ti líbí, to se učí snadněji.
- Na učení se plně soustřeď. Naučíš se to nejrychleji, než když myslíš při učení na všechno možné.
- Zbytečně se při učení ničím nerozptyluj, ani tvou oblíbenou hudbou.
- Snaž se učit stále na stejném místě, dobře větraném, osvětleném a nepřetopeném.
- V průběhu učení nezapomínej na krátké přestávky.
- Uč se hned od začátku naplno, nic neoddaluj.
- Nezapomeň na opakování pracně naučeného. Poprvé za hodinu, podruhé druhý den, potřetí za týden. Jen tak si vše nejlépe uchováš v paměti.

Ke správnému učení nezapomeň přidat i zdravý způsob života

- ❖ Kompenzuj učení dostatečnou pohybovou aktivitou, sportem či cvičením. Nevysedávej zbytečně u televize či videa, omezuj i čas u počítače.
- ❖ Nepřejídej se, nejez nic tučného, sladkého ani slaneho. Naopak hodně zeleniny, ovoce, mléčných a celozrnných výrobků prospěje tvému zdraví.
- ❖ Nekuř a ani to nezkoušej – není to již moderní. Naučit se kouřit je mnohem snadnější než se to odnaučit.
- ❖ Pij dostatek tekutin, ale vyhýbej se alkoholu.
- ❖ Hry jsou zábavné a vzrušující, ale hazardní hráčství je závislostí, které již zničilo noho mladých lidí.