



Tipy a triky na lepšiu prípravu pred testovaním



Blíži sa obdobie skúšok a je normálne cítiť tlak. Pripraviť sa na testovanie, ako je maturitná skúška, testovanie 9 (monitor) alebo skúšky na vysokých školách, môže pre niekoho znamenať učiť sa 12 hodín denne, ale pre iného zasa rozvrhnúť si učivo na menšie časti.

Na plagáte nájdeš metódy a tipy, ktoré ti môžu **pomôcť lepšie sa sústrediť, zapamätať si viac učiva a využiť čas efektívnejšie.**



Time management:

Ako si lepšie
zorganizovať
učenie?



Pomodoro technika

Nastav si časovač na 25 minút a venuj sa učeniu naplno. Potom si daj krátku, 5-minútovú prestávku. Tento systém ti pomôže lepšie sa sústrediť a zároveň predchádza únave.

Stanov si SMART ciele

Napríklad namiesto „naučím sa matiku“ si daj konkrétny cieľ: „za hodinu si precvičím riešenie piatich typov rovníc.“

Plánuj si učenie dopredu

Rozvrhni si témy na konkrétne dni, aby si sa vyhol stresujúcemu „memorovaniu na poslednú chvíľu.“



Sústredenie:

Ako si vytvoriť lepšie
podmienky na učenie?



Uprav si prostredie

Čistý stôl a tiché miesto ti pomôžu lepšie sa koncentrovať. Ak sa nedá vyhnúť ruchu, pomôcť môžu slúchadlá s tlmením hluku. Ak potrebuješ hudbu na sústredenie, skús inštrumentálne skladby alebo zvuky prírody.

Objav svoj najlepší čas na učenie

Niektorí ľudia sa najlepšie učia ráno, iní večer. Sleduj, kedy sa dokážeš najlepšie sústrediť, a prispôb si podľa toho svoj harmonogram.

Obmedz digitálne rozptýlenia

Vypni si notifikácie na mobile, nastav režim „Nerušíť“ alebo vyskúšaj aplikácie, ktoré podporujú sústredenie.



Efektívne učenie:

Ako si lepšie
zapamätať učivo?



Učte sa spolu v skupine

Práve pocit „sme v tom všetci spolu“ ti môže pomôcť s motiváciou k učeniu. Môžete sa navzájom skúšať alebo si vytvárať kvízy.

Nahlas si vysvetľuj učivo

Štúdie ukazujú, že keď si učivo hovoríme nahlas, aktivujeme viacero zmyslov naraz. To pomáha lepšie si informácie zapamätať a spracovať ich hlbšie.

Feynmanova technika

Skús si vysvetliť učivo vlastnými slovami ako keby si ho učil niekoho, kto ho nepozná. Počas vysvetľovania si všimni, kde máš medzery a k týmto častiam sa potom vráť.