

ORGANIZACE

UČENÍ spousta úkolů a práce
čas dohnat resty
příležitost se naučit nové
odpočinout si a nabrat energii

ANEBO UČÍME SE DOMA

Sestavte si denní, dvoudenní nebo týdenní plán.

Sepište si **vše, co musíte udělat**.

Nezapomeňte připojit i věci, které vám dělají radost a dodávají energii.

Velké úkoly si rozložte na menší.

Odhadněte čas nutný pro splnění úkolu.

Podle důležitosti a naléhavosti určete pořadí plnění úkolů.

Pustte se do plnění plánu.

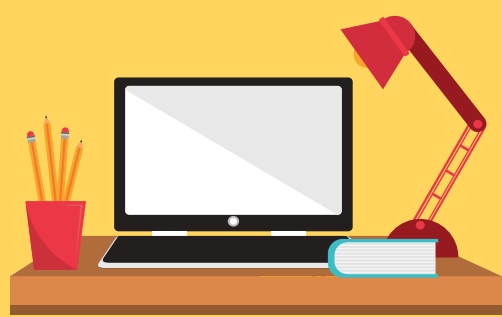
Po každém splněném kroku se odměňte (seriál, film, dobré jídlo, sladkost, čtení, hra).

Dělejte si přestávky po jasně dané době.

UČEBNÍ PLÁN

	naléhavé	nenaléhavé
důležité	NUTNOST udělat hned	KVALITA A ROZVOJ udělat co nejdřív
nedůležité	ROZPTYLOVÁNÍ minimalizovat, odložit	ZLODĚJI ČASU nedělat vůbec

VHODNÉ PODMÍNKY



Zabezpečte si podmínky vhodné pro učení.

Najděte si to **správné místo**, kde se vám dobře učí.

Nachystejte si **vše, co budete potřebovat**.

V místnosti si **vyvětrejte**, dopřejte si kyslík.

Zabezpečte si **teplotu** kolem **20 stupňů**.

Mějte k dispozici **dostatek světla**.

Učte se **v tichu** nebo s hudební kulisou, která neruší.

Vše, co ruší, odložte stranou.

Ruší mě mobil - [appka Stay focused](#).

Ruší mě PC - doplňky omezení webu ([Leechblock](#), [Stayfocusd](#)).

Při práci s textem si **označte** jednotlivé informace symboly:

- to už znám ✓

- to je pro mě nové +

- to se neshoduje s tím, co už vím =

- tomu nerozumím, chci se dozvědět víc ?

Informace ✓ a + si **vypište**, = a ? si **ověřte**.

Využívejte k utřídění informací **myšlenkové mapy**.

K doplnění učiva použijte nově **dostupné zdroje**.

Internet je plný **výukových videí** ([NEZkreslená věda](#), [matematika](#), [Khanova škola](#) a [další](#)).

PRÁCE S

INFORMACEMI



PRÁCE SE STRESEM



Vytvořte si svou **denní rutinu**, do které zařadíte i učební plán. Dodržujte jej.

Nezapomínejte na povinnosti ani na odpočinek a malé radosti.

Během učení si dělejte **pravidelné přestávky**, které vyplníte krátkým odpočinkem nebo pohybem.

Myslete na pravidelnou **stravu** a **dostatek tekutin**.

Udržujte **kontakt se svými blízkými**.

Nezahlcujte se informacemi z medií a sociálních sítí.

Nezapomeňte na pravidelný **pohyb** a **aktivní odpočinek** i doma ([videolekce jógy](#)).

Dopřejte si **kvalitní** a **pravidelný spánkový režim**.

Pro doplnění energie a uklidnění využijte **relaxačních cvičení**.

V PŘÍPADĚ DOTAZŮ ČI POTÍŽÍ PŘI ORGANIZACI ČASU, S UČENÍM SE DOMA ČI OBTÍŽEMI JINÉ POVAHY SE NEVÁHEJTE OBRÁTIT NA ŠKOLNÍHO PSYCHOLOGA