

# Zásady efektívneho učenia

- Pri učení zapájajte čo najviac zmyslových orgánov. Striedajte počúvanie s čítaním a písaním.
- Hľadajte väzby medzi novými informáciami a tými, čo už poznáte.
- Učebnú látku si rozdeľte do stráviteľných porcií. Je lepšie učiť sa každý deň dve hodiny ako naraz osem hodín.
- Po 45 minútach schopnosť koncentrácie automaticky klesá. Ak sa musíte sústrediť na učenie dlhšie, urobte si prestávku. Najlepšie na čerstvom vzduchu, ktorý okysličí mozog.
- Za každý úspech, ako je zloženie skúšky alebo zvládnutie testu, sa odmeňte.
- Mozog sa prevažne skladá z vody, preto je dôležité hydratovať ho a pri učení piť veľa vody.
- Vyhýbajte sa káve. Na povzbudenie mentálnych schopností zaberá lepšie zelený čaj.
- Pred učením nejedzte do prasknutia. Trávenie odoberá telu priveľa energie, uprednostnite radšej ľahšiu stravu.
- Učte sa v tichom prostredí, kde vás nebude rušiť televízia, telefón, ani nikto z vašich blízkych.
- Začnite ľahšími úlohami, ktoré dostanú vaše mozgové bunky do švungu.
- Nikdy si nenechávajte učenie na poslednú chvíľu pred skúškou. Stres automaticky znižuje schopnosť koncentrácie.