

Jak přežít ve škole?

Ve škole

- **Naslouchej!** Buď jedno velké ucho při výkladu
 - **Piš!** Smysluplné zápisky, v kterých se dokážeš orientovat
 - **Ptej se!** Na to, co ti není jasné (a neboj se zeptat)
-

Doma

- **Zajisti si!** Klid, podmínky k učení (udělej dohodu s rodiči, sourozenci, kamarády)
 - **Připrav si!** Vše potřebné pro studium k ruce
 - **Vytvoř si!** Studijní plán + program každého dne + čas domácí přípravy (2-3 hod. domácí přípravy)
-

Jak se učit?

- **Přečti si!** Celou probranou látku - budeš vědět, o čem se učíš
 - **Čti!** Danou látku znovu - po částech
 - **Dělej si!** Průběžně poznámky na papír = tahák. Vyber to nejdůležitější (hlavní myšlenky). Piš v heslech. Graficky rozčleňuj.
 - **Ptej se a odpovídej na kontrolní otázky!** Kdo? Kdy? Co? Kde? Proč? Za jakým účelem?
 - **Opakuj!** Samostatně, co ses naučil - pro připomenutí použij „tahák“
 - **Kontroluj!** S pomocí učebnice, sešitu, taháků + znovu zopakuj
 - **Zkoušej sám sebe!** Zadej si kontrolní otázky, odpovídej stručně písemnou či ústní formou.
 - **Když ještě látku neumíš, vrať se v učení zpátky!**
 - **Prostřídávej předměty!**
 - **Začni tím lehčím!**
 - **Odškrtně splněné úkoly!**
 - **Uč se v blocích - jeden předmět 30 minut!**
 - **Vymez si čas na celkové opakování + procvičení!**
-

Při zkoušení

- Vyber si zrakem neutrální bod ve třídě, fixuj ho očima
- Nedívej se na třídu ani na zkoušejícího
- Vybav si a uveď hlavní myšlenky - „tahák“

- Rozved' hlavní myšlenky - uveď podrobnosti a příklady • Mluv souvisle a v klidu
-

Při písemné práci

- Pozorně si přečti zadané úkoly
 - Správně si rozvrhni čas
 - Ujasni si význam hlavních bodů v zadání
 - Odpovídej a řeš všechny otázky (princip: „alespoň něco“)
-

Jak se z toho nezbláznit? Relaxuj!

- Věnuj se nějaký čas něčemu jinému (hudba, sport, kamarádi...), zkrátka tomu, co máš rád/a.
 - Dobře a pravidelně spi a odpočívej.
-

Jak řešit problémy ve škole?

- Prostuduj si dobře školní řád!
 - Jednej slušně – na úrovni!
 - Nehádej se s profesory – nauč se klidně formulovat své požadavky!
 - Překročíš-li hranice slušnosti, jdi se hned po hodině omluvit!
 - Nečti a nejez při hodině, nebav se se spolužáky!
 - Neměj „připomínky“!
 - Nesnaž se zviditelnit za každou cenu!
 - „Netvař se“!
 - Máš-li problémy se studiem, projev zájem o předmět – využij konzultační hodiny!
 - Nos pomůcky a odevzdávej zadané práce v termínu!
 - Hlídej si počet zameškaných hodin a pozdních příchodů!
 - Včas předkládej omluvenky!
 - Nevíš-li kudy kam, vyhledej profesionální pomoc psychologa nebo výchovného poradce!
-