

Jak přežít školu?

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 = tahá. 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!**
 - **Odškrťávej 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 zkoušejícího
 - Vybav si a uveď hlavní myšlenky – "tahák"
 - Rozveď 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 i 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!