

Milé deti, dnes od Vás chcem, aby ste sa pozreli na jednu zaujímavú stránku www.zmudri.sk Nájdate tam témy a informácie, ktoré využijete vo svojom každodennom živote, vysvetlené formou zábavných videí. Nebojte sa, žiadna nuda, žiadne poučky, bude to zábava.

Teraz sa pozrieme na video/ tému Ako sa učiť efektívne online. Je to aktuálna téma na tieto dni. Je dôležité, aby ste si vedeli do svojho dňa začleniť aj čas na učenie. Niečo o harmonograme dňa som už písala skôr, aj o tom ako sa učiť doma, tak teraz si pozrite video, kde Vám ukážu zaujímavé techniky. Tak poďme na to!

Môžete si kliknúť na https://www.youtube.com/watch?v=0l_tG2-AZgY

Tak a teraz si to zhrnieme.

1. Naplánujte si deň vopred – kedy, čo budete robiť.
2. Hneď ráno zjedz žabu – to znamená, že najťažšiu úlohu urobíte ako prvú.
3. Technika POMODORO – čas na učenie si rozdeľte na 4 časti po 25 minút, čiže budete sa učiť 25 minút, potom 5 až 10 minút prestávka, zase 25 minút učenia a keď budete mať za sebou 4 krát 25 minútové bloky učenia, máte prestávku 30 minút. A keď ste nestihli za ten čas urobiť všetko, čo bolo potrebné, tak pokračujte týmto spôsobom ďalej, ale neskôr poobede.
4. Práca v skupine online – môžete sa spojiť so spolužiakmi a spoločne sa učiť, rátať príklady.
5. Pravidelné vetranie izby.
6. Pravidelné pitie tekutín – najlepšie voda, čaj, džús, minerálka, v žiadnom prípade nepieme sladké malinovsky, colu, energy nápoje.
7. Upratanie izby pred tým ako sa idete učiť – lepšie sa sústredíme na učenie, keď máme poriadok.
8. Vypnite hltáče času – Facebook, Instagram, Tik Tok, a iné. Najlepšie bude, keď si dáte mobil do letového režimu, aspoň vypnete zvuky alebo úplne vypnete mobil.

Verím, že sa Vám video páčilo a niečo z toho vyskúšate. Prajem Vám pekný deň.

Mgr. Daniela Juščáková
sociálny pedagóg