centrum podpory studentů se specifickými potřebami

„Čím déle se učíme, tím menší to má přínos.“

- V průběhu učení si nezapomínejte dělat malé přestávky.
- Doporučuje se udělat si krátkou přestávku po 45 minutách (u studentů).
- V závislosti na náročnosti učební látky si po uvedeném čase odpočiňte na 2-5 minut (např. se protáhněte, zajděte si udělat čaj, napustit si vodu, změňte polohu, projděte se z jedné místnosti do druhé atd.).
- Po dobu této krátké přestávky do sebe nevštěpujte žádné nové informace, rovněž se obloukem vyhněte mobilnímu telefonu, sociálním sítím, časopisům apod. a nechte svému mozku na chvíli prostor pro odpočinek.

Když se učíte v blocích, dopřejte si větší přestávku (např. v délce 15-30 minut) po delším intervalu (např. po 60-120 minutách učení s krátkými 2minutovými přestávkami) a skončení daného bloku (např. kapitoly v knize, dokončení tématu, oblasti).

KRENGEL, Martin. Tajemství efektivního učení: dvakrát lepší výsledky s polovičním úsilím. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5543-4.