
Tipy pro efektivní studium

1. Plánování

- Najděte svůj ideální čas: zjistěte, kdy se vám učí nejlépe – někomu vyhovuje ráno, jiný má nejvíce energie večer.
- Rozvrhněte si čas.
- Zapište do plánu úkoly, které musíte splnit.
- Odhadněte časovou náročnost úkolů a podle naléhavosti a důležitosti určete pořadí jejich plnění.
- Nezapomeňte do plánu zařadit i čas na odpočinek a zábavu.
- Odměňte se: Po splnění úkolu si dopřejte malou odměnu. A nezapomeňte si dělat pravidelné přestávky.

2. Tipy pro efektivnější učení

- Technika Pomodoro (technika organizace času): studujte 25 minut, dejte si krátkou přestávku. Zopakujte.
- Myšlenkové mapy : pomůcka pro vizuální uspořádání informací a vyobrazení souvislostí mezi nimi. [Jak tvořit myšlenkové mapy?](#)
- Umělá inteligence (ChatGPT, Gemini...): nahrajte své poznámky do umělé inteligence a nechte se od ní z látky přezkoušet. Veškeré informace od umělé inteligence si vždy ověřte.

Určení studijního typu:

- Určení studijního typu vám může pomoci lépe pochopit, jaké metody učení jsou pro vás nejúčinnější. Zde je několik kroků, které vám mohou pomoci:
 - Pozorujte své chování při učení: sledujte, co vám nejlépe vyhovuje. Preferujete vizuální pomůcky, jako grafy, obrázky, nebo si raději poslechnete výklad? Nebo naopak potřebujete aktivně něco dělat, abyste si to osvojil/a?
 - Vyzkoušejte různé metody: zkuste různé způsoby učení – například psaní poznámek, kreslení diagramů, hlasité opakování, nebo interaktivní aktivity. To, co vás baví a zároveň funguje, vám hodně napoví. Můžete tak zjistit, jaký jste studijní typ (vizuální, auditorní, kinestetický, čtecí/písemný).

Úprava textu:

- Zvětšete si písmo, používejte bezpatkové fonty (jsou přehlednější a lépe se čtou), zarovnejte text vlevo.
- Hrajte si s barvami, v textu si zvýrazněte důležité informace.

3. Efektivní práce s textem

Použijte metodu SQ3R:

- Survey – prozkoumejte obsah a strukturu textu.
- Question – stanovte si otázky (Co se chci dozvědět?).
- Read – přečtete si text, soustředte se na hledání odpovědí na stanovené otázky.
- Recite – zrekapitulujte si text a zformulujte odpovědi na své otázky.
- Review – vše si shrňte a zopakujte.

4. Technické pomůcky

Automatický přepis:

- Pro zařízení s Android
 - [Okamžitý přepis](#) - [Video ukázka](#)
 - [Diktování dokumentů ve Wordu](#)
- Pro zařízení s iOS
 - [Microsoft Translator](#) - má zabudovanou funkci pro skupinový přepis. [Video ukázka](#)
 - [Poznámky pro iOS](#) – není vytvořeno pro automatický přepis, lze také využít hlasového diktování (ikona mikrofonu na klávesnici).

Další tipy a informace ohledně automatického přepisu a dalších pomůcek naleznete na stránkách [NaNUK](#) .

Práce s textem

- MS Office – Word
 - Asistivní čtečka – zabudovaná součást MS Word. [Video ukázka](#)
- Rozšíření pro Google Chrome
 - [ADHD reader](#) – zvýrazní začáteční písmena slov. Funguje pouze na webových stránkách. [Video ukázka](#)
 - [DyslexiaFriendly](#) – umožňuje nastavení fontu písma, přidání zvýrazněného pruhu pro lepší orientaci v textu (lze nastavit barvu, šíři i průhlednost pruhu). Funguje pouze na webových stránkách. [Video ukázka](#)
 - [Focus Window](#) – ztmaví stránku a zvýrazní pouze pruh textu, který lze ovládat kurzorem. Funguje na webových stránkách i v PDF souborech otevřených v prohlížeči. [Video ukázka](#)

5. Nácviky studijních strategií

Potřebujete zjistit, jaká metoda učení je pro vás nejvhodnější? Využijte [Nácviky studijních strategií](#) .