

UČENÍ NEMUSÍ BÝT MUČENÍ

Věděli jste že?

o školním prospěchu nerozhoduje pouze IQ, ale také píle, návyk na učení, motivace, svědomitost, vůle, sebekázeň...

První kroky

- pomáhá **soustředit se v hodině** tak, abyste si co nejvíce zapamatovali, a doma měli co nejméně práce...
- druhým krokem je vést si **sešit** tak, abyste byli schopní se z něj později učit (co není v něm nebo nejde přečíst, jde pak těžko)...

Další strategie

- projděte si nejprve **celé učivo**, které bude v testu nebo zkoušení, ať víte, co všechno obsahuje
- pak se soustřeďte na jednotlivé **části** (např. nadpisy, oddíly).
- učte se jednotlivé části učiva jako odpovědi na **otázky**, na které by se mohl učitel zeptat (např. Jakým prostředím může procházet světlo?). Ještě lepší je, když si otázky vypíšete.
- nejprve si otázky **čtete**, postupně se ale snažte odpovídat **bez sešitu**.
- nejprve se soustřeďte na to **nejdůležitější** – hlavní myšlenku textu (hlavní nákres apod.), **pak na další** věci, které jsou s tím spojené (např. konkrétní příklady v praxi, podrobnější popis procesu apod.)...
- **přesvědčte se, že jste schopni odpovídat i bez sešitu (schovejte ho) nebo když otázky nepůjdou za sebou přesně tak, jak jste se je učili...**
- na konci se pokuste všechno **shrnout**
- po krátké pauze si učivo zase **zopakujte (nejlépe i vícekrát)**
- **snažte se pochopit, co se učíte** (nejlépe to půjde přímo na hodině, kde je možné se doptat).

POZOR – někdy se může člověk sám oklamat tím, že si myslí, že už učivo umí, ale přitom si ho nezopakoval bez sešitu, nezkusil si, jestli opravdu umí.

Učení do matematiky, fyziky, apod.

- pozornost v hodině je nejvíce důležitá – vysvětlení postupu a možnost se na něj doptat.
- důležité je zkusit si doma na čistý papír propočítat příklady ze sešitu i nějaké jiné (např. se sbírky apod.).
- počítat příklady se naučíte jen tak, že si je vyzkoušíte, ne pouhým přečtením postupu! Vyzkoušet si příklady ale neznamená vyzkoušet si jen 1, ale třeba 15, 20 i více různých příkladů. Jen tak si matematický postup zažijete co nejvíce.
- pokud něčemu nerozumíte, nebojte se zeptat učitele nebo kamaráda. Je lepší nechat si vše vysvětlit než mít pak 5.

Pokud se učíte více předmětů v jeden den je dobré seřadit si je tak, aby za sebou nešly předměty, které jsou si podobné, nebo na které se podobně učí. Tedy např. NE literatura-dějepis; matika-fyzika. ALE matika-literatura, fyzika-dějepis...

Tipy:

Zapojte zrak:

- používejte zvýrazňovače, podtrhujte si (nápisy, důležité vzorce, pojmy, jména...), snažte se o to, aby text v sešitech nebo knížkách byl různorodý a lépe zapamatovatelný.
- zkuste si během učení některé věci vypisovat na vedlejší papír – pojmy, heslovitě poznatky.
- co nejvíce věcí si pokuste si představit, znázornit si je v duchu...

Zapojte sluch:

- dávejte co nejvíce pozor přímo při výkladu učitele v hodinách.
- přeříkávejte si při učení text nahlas, nebo alespoň šeptem, polohlasem.
- zkuste si opakovat společně s někým před testem...
- čtěte si učivo nahlas a nahrávejte na diktafon (např. v mobilu). Poté si záznam pusťte a opakujte si u něj.

Vyzkoušejte:

- ticho nebo hudbu (nejlépe takovou, která vás nebude nutit si pobrukovat)
- učení v sedě, ve stoje, přecházení po pokoji... v leže hrozí rychlá únava, spánek!
- učte se ve vyvětrané místnosti, neučte se ihned po jídle, nejobtížnější věci si nechte nejlépe na takovou část dne, kdy jste na vrcholu energie.
- **veselejší učení** – učit vtipnými pomůckami (např. Čapková díla si můžete zapamatovat takto: Čapková Matka Válčila s Mloky a dostala z toho Bílou nemoc), zkratkami apod.

Kdy má člověk útlum?

- mezi 15-17hod, po 23 hodině
- s plným žaludkem (po jídle) nebo naopak hladový
- po požití drog
- po probdělé noci, po akci apod.

Doba učení

- Nejlepší je stanovit si dobu učení každý den zhruba ve stejnou hodinu a neporušovat ji – posléze se z učení stane zvyk, odpadne odkládání a nechutí.
- Je možné udělat si rozvrh učení a dalších aktivit v týdnu – které hodiny v týdnu si vyhradím na učení a které na jiné aktivity.

- Doba učení do 1 předmětu by měla být alespoň 45min (s důkladným zopakováním), pokud jde o velké písemky a testy, procvičení příkladů apod. nebo pokud se snažím o zlepšení, tak 2-3 hodiny denně.
- Je dobré plánovat si čas určený pro jednotlivé předměty před tím, než se začnete učit - např. 30 minut pro češtinu, 1 hodinu pro matiku, 30 minut pro číslicovku.
- Kdo je zvyklý se učit kratší dobu, může čas k učení prodlužovat postupně. Např. každý týden přidá k denní době učení 15 minut navíc.

Přestávky

- neměly by přesáhnout 5-10 min po 30-45 minutách učení. Nejlépe spojené s pohybem.

O víkendech

- zvolte si k učení jen jeden den, nejlépe ale neděli.
- zkuste se v tento den učit v dopoledních hodinách – půjde vám to lépe a rychleji a zbude vám čas na další věci, které chcete dělat odpoledne a večer.
- pokud hrozí v pondělí více písemek, budete muset obětovat více času než 2 hodiny.

Problémy se SOUSTŘEDĚNÍM při učení

Učit se nahlas, podtrhávat si látku, psát výpisky, kreslit schémata, počítat příklady, psát slovíčka - činnostmi pozornost spíše udržím. Když mě ruší při učení nějaké myšlenky, zapíšu si je a po učení se k nim mohu vrátit.

Problémy s ČASEM

Abychom věděli, co děláme a kde se ztrácí čas, udělám si po příchodu ze školy tzv. časový snímek: zapíšu si přesně, co kterou hodinu dělám. Vystopujte jako detektiv ztrátový čas (planý hovor, nesoustředěné pobíhání apod.), ten odbouráte a získáte čas na práci i zábavu. Zkuste to vydržet aspoň 14 dní! (viz také výše, pomáhá rozvrh činností).