

Jak se správně učit

Motivace:

Změň slova musím se učit za slovo chci (abych mohl být se sebou spokojený, v životě úspěšný).

Základní vnější podmínky:

Učit se na totéž místě, mít pohodlnou židli, dostatek světla z levé strany (u leváka opačně), pořádek na pracovní ploše, pomůcky v dosahu, dobře vedený sešit, teplota kolem 20° C, místnost pravidelně větraná, pravidelné přestávky (mají tvořit zhruba 1/5 učební doby – buď častější a krátké podobně jako ve škole nebo jedna dlouhá např. po 2-3 hod. učení). Máš-li problém s pracovním tempem a dodržením času, je vhodné umístit si na viditelné místo minutový budík.

Denní výkonnost:

Minimum – po obědě, dopolední maximum kolem 9. hodiny a odpolední mezi 15. -17. hodinou (někteří uvádějí 16. – 18. hodinu; nutno vyzorovat), výjimku tvoří ranní skřivani nebo noční sovy.

Mentální hygiena:

Pravidelně a dostatečně dlouho spi, nevynechávej snídani; zdravě, přiměřeně a pravidelně jez, nauč se aktivně odpočívat (sport, turistika, tanec...).

Nedoporučuje se:

Učit se vleže, poslech hudby prokládané mluveným slovem (poslech tiché hudby rušit nemusí), učit se nárazově ve stresu, učit se jedno a to samé pořád dokola ze strachu z neúspěchu. Smiř se s tím, že nikdy nebudeš umět všechno na 100%.

K organizaci učení:

Pro každý den si stanov co musí být a co může být; vytvoř si učební denní (event. týdenní) harmonogram, uč se zhruba ve stejnou dobu a znač si, jak plníš plán; v případě potřeby učební plán znovu uprav. Začínej předmětem, který máš nejraději. Odměňuje se za splněné dílčí úkoly – vnitřní posilování – až se naučím slovíčka z JA, udělám si přestávku a pustím si nějakou hezkou hudbu.

Nic si nepamatuji:

Špatná paměť neexistuje, musíme se jen naučit využívat její kapacitu (tréninkem) a nepodstatné zapomínat. Neuč se mechanicky slovo od slova, ale v logických souvislostech; uč se po malých dávkách a opakovaně, hodinu před spaním si zopakuj důležité věci (body), trénuj sebedůvěru – představ si, že při vyvolání budeš úspěšný.

Paměťové bloky=chceš si něco zapamatovat nebo si na něco vzpomenout, nedaří se ti to.

Možné příčiny: chceš se naučit příliš mnoho najednou, učíš se bez přestávek, učíš se podobné předměty za sebou (např. jazyky), děláš dvě věci souběžně (např. učíš se slovíčka a posloucháš rádio s mluveným slovem).

Jak si pamatovat dobře a dlouho:

Při prvním setkání s látkou zapojuješ smyslovou paměť - ta trvá jen několik minut, při prvním opakování zapojuješ krátkodobou paměť – ta trvá jen několik hodin (je zrádná, co se rychle naučíš, také rychle zapomeneš), teprve dalším opakováním se zapojuje dlouhodobá paměť – ta má téměř neohrazenou schopnost příjmu a dlouhodobou schopnost uchování.

Trvalé uložení do paměti znamená opakovat poprvé o několik hodin později, pak druhý den, za týden, za měsíc a za 6 měsíců. Není třeba se toho bát, protože čas k opakování je stále kratší a stačí jen letmé přelétnutí.

Práce s novým textem:

Nejdříve text zrakem přelétá (nadpisy, zvýrazněné věty); pak důkladně 1-2x přečti; rozděl si text na to, co je jasné, známé a na těžké, neznámé; pak se zaměř na aktivní čtení s podtrháváním nebo tvořením poznámek; pokus se aktivně text v heslech zapamatovat. Vyzkoušej si polohlasné učení, lépe se soustředíš.

Příprava na písemné práce:

Začni se připravovat brzo (několik dní předem), neuč se příliš dlouho (zařazuj přestávky); neuč se přehnaně – ze strachu znovu a znovu (měj odvahu i k nějakému „oknu“, nauč se prohrávat), neposlouchej „naháněče strachu“; místo taháků si udělej přehledy (kartičky) s podstatnými body formulovanými krátce, jasně a srozumitelně; ráno před písmečkou se už neuč; při písemné práci si velmi pozorně přečti text (raději 2x); není-li ti jasná formulace úkolu, měj odvahu se zeptat; nenech se zneklidnit těmi, kteří jsou dále; začni lehkými úkoly (platí zejména pro matematiku); nepropadej panice.

Překlad z cizího jazyka:

Nezačínej otrocky překládat větu po větě a slovíčko po slovíčku; nejprve přečti celý text a pokus se pochopit smysl. Smysl jedné věty je pak možno odhadnout mnohem snadněji, když už známe smysl celého textu.

Obecná doporučení:

Uč se různými metodami (z kvalitních poznámek, z poslechu při výuce, poslechem z CD) a zapoj co nejvíce smyslů (zrak, sluch, hmat), piš si opakovaně hlavní body, potrhávej si klíčová slova, kresli si obrázky, grafy, používej zvýrazňovače.

Odborníci uvádějí, že si pamatujeme 10% z toho, co čteme; 20% z toho, co slyšíme; 30% z toho, co vidíme; 50% z toho, co slyšíme a vidíme, 70% z toho, co říkáme a 90% z toho, co sami děláme.

Učit se je potřeba naučit se.

Opakování je matka moudrosti.

Velkých změn lze dosáhnout jen na základě malých kroků.

Základní literatura:

M. Carli: Nechce se mi učit, nakl. Portál

G.Keller: Mami, tati, jak se mám učit?, nakl. Nový život

J. Kulka: Efektivní učení, nakl. Arcana

Autor: Krajská pedagogicko-psychologická poradna Zlín
Vložil/a: Jana Vodáková