

JAK SE EFEKTIVNĚ UČIT

V tomto textu se dočtete o všem důležitém, co vám může pomoci lépe se učit. Pouhé přečtení samozřejmě nestačí, je třeba o změnu aktivně usilovat. Některá pravidla, o kterých se zde dočtete, vám mohou být užitečným pomocníkem nejen pro zdárné ukončení školy, ale také v osobním životě.

Správné učení - metoda „5P“

Ve škole je to podobné jako ve sportu. Kdo chce uspět a dělat sport závodně, každý den poctivě navštěvuje tréninky. Pokud nehraje utkáni, alespoň posiluje fyzičku a udržuje své tělo v pohotovosti. **Stejně tak ten, kdo chce být úspěšný ve studiu, udržuje si své poznatky ve své hlavě pravidelnou domácí přípravou,** aby byl schopen je v praxi použít, třeba během zkoušení.

Úspěch ve škole závisí daleko více na délce domácí přípravy nežli na tom, jak chytrí jsme se narodili.

Existuje **5 hlavních zásad** pro zlepšení učení. Aby bylo snadnější si vše zapamatovat, názvy kapitol začínají vždy na písmeno P - odtud název 5P.

První P - Podmínky

Podmínkami je myšleno prostředí (pokoj, nábytek, denní doba), ve kterém se doma učíte. Stejně jako při tréninku na sport je třeba dodržet určité postupy.

Větraná světlá místnost nebo temná špeluňka alias hašišové doupě?

Pokoj, ve kterém se učíte, by měl být v ideálním případě váš vlastní a před učením byste ho měli vyvětrat. Teplota v místnosti by měla být mezi 18-20 stupni Celsia. Osvětlení by mělo být jednou 60W žárovkou (lampičkou) - jeskyni si z pokoje dělejte pouze na relaxaci.

Klid nebo hudba na plné pecky?

Je to možná k nevíře, ale nejlepší je pro náš reklamami „zblblý“ organismus ticho. Pokud vás při učení ruší mladší sourozenec, jede vám hudba do sluchátek, bude vaše hlava pracovat naprázdno, a co se naučíte, hned zapomenete. Nejvhodnější zvuková kulisa pro učení je „klídek“ - proto dejte mobil na tichý režim, vypněte televizi i počítač. Pokud chcete zvukovou kulisu, můžete si při učení dopřát tichou hudbu s cizojazyčným textem.

Učení u stolu nebo „rozvalení se“ se sešitem v posteli?

Učení se v posteli není příliš vhodné, protože postel je spíše místo odpočinku. Pokud to nejde jinak a postel je pro vás místem, kde jste zvyklí se učit, myslete na pravidelné přestávky, které nevyplníte spánkem, ale tím, že vstanete a něco děláte. Přesto se někdy zkuste učit vsedě u stolu a porovnejte si, kolik jste se toho naučili. Vždy ale myslete na dostatek tekutin.

Pořádek, inteligentní chaos nebo „brajgl?“

Poslouchat rady od rodičů jako: „Uklid' si ten nepořádek...“ nikoho nebaví, ale ruku na srdce v nepořádku, kde nemohu najít tužku a jednotlivé pomůcky, se vám bude učit špatně. Uklid stolu, u kterého se učíte, zabere maximálně 10 min a fakt pomůže.



Druhé P - Plánování času

Mnoho žáků si stěžuje: „**Já bych se učil/a, ale nemám na to čas**“. Proč někdo má času dostatek a někdo neustále dohání věci z minulého týdne? Odpověď je jednoduchá. Každý má času stejně, ale někdo umí věci lépe plánovat. **V zaměstnání, na které vás škola připravuje, nebude nikoho zajímat, že jste něco nestihli, protože jste museli dělat něco jiného.** Naučit se plánovat svůj čas tak, abyste ho měli na sebe i na práci (učení) je jedna ze základních věcí do života.

Co nám zabírá nejvíce času? Můžeme s tím něco dělat?

- | | |
|--|-----|
| 1. Osobní problémy a krizové situace v rodině nebo s kamarády | NE |
| 2. Pozitivní pocity - např. zamilovanost, myšlenky na druhého | NE |
| 3. Pobíhání po bytě z místa na místo, neúčelné a nervózní pohyby | ANO |
| 4. Únik od učení do spánku, ze školy rovnou do postele | ANO |
| 5. Snažíme se stihnout několik věcí najednou | ANO |
| 6. Slabá vůle a nepřítomnost pracovní kázně, přemlouvání se k učení | ANO |
| 7. Časté nedokončení činnosti a úkolů a jejich odkládání na další dny | ANO |
| 8. Chybně zapsané poznámky ze školy, musíme se vše učit úplně znovu | ANO |
| 9. Časté navštěvování přátel i přijímání návštěv | ANO |
| 10. Neschopnost říci někomu NE, a už vůbec ne: nemůžu jít, budu se učit | ANO |
| 11. Časté telefonování a SMSkování, sledování TV, DVD a vysedávání u CHATu | ANO |
| 12. Paření počítačových her | ANO |



Důležité je uvědomit si, že plánováním získáváte čas na sebe a své koníčky. Prostě, když si naplánujete čas na učení a koníčky, budete mít dostatek volného času na všechno ostatní. Pořídte si poznámkový blok nebo diář, **a jakmile znáte datum písemky nebo zkoušení zapište si je. Stejně tak si zapisujte narozeniny kamarádů, anebo kdy máte jít se psem k veterináři.** Učte se každý den přibližně ve stejnou dobu. Vytvořte si jakýsi plán učení, kdy se budete učit.

Komentář k rozvrhu na učení

Kdy se budu učit - rozvrh učení:

Po: 15 až 16 hod
Út: 19 až 20 hod
St: 16 až 17 hod
Čt: 19 až 20 hod
Pá: 13 až 14 hod
So: volno
Ne: 9.30 až 11.30

Nalevo vidíte příklad týdenního rozvrhu. Neznamená to, že musíte přesně dodržet začátek a konec času na učení. Neznamená to ani, že každý den musíte dodržet celý čas na učení. Někdy jsou i důležitější věci, ale myslete na to, že co neuděláte dnes, čeká na vás zítra! Na začátku každého učení si na kus papíru napište, co se budete učit přednostně.

Příklad:

český jazyk (písemný úkol)	20 min
naučit se slovíčka z AJ	20 min
spočíst příklad z matematiky	20 min

Třetí P - přestávky

Každý máme představu, k čemu jsou přestávky ve škole, ale přestávky a pauzy mezi učením doma slouží k tomu, abychom se vydrželi učit tak dlouho, jak potřebujeme.

Velká přestávka mezi školou a volným časem (1-2 hod) - nejlepší je tuto pauzu vyplnit sportem nebo jinou aktivitou, která vás baví. Nezapomínejte na to, že sezení ve škole máte za celý den dost a proto udělejte něco pro vaše tělo. Myslete na to, že nejaktivnější býváme pouze omezenou část dne.

Krátké přestávky při domácí přípravě (5-10 minut) slouží k tomu, abychom se dokázali soustředit po celou dobu učení. Náplň těchto pauziček může být např. utřít nádobí, přečíst si článek v časopisu, vyvětrat, zacvičit si, sníst jablko, udělat si čaj, osprchovat se.

Učte se v kratších blocích - příklad: začněte se učit a po 30 minutách udělejte přestávku na 10 minut, pak se učte 15 minut a udělejte si 5 minutovou pauzu. Pak dělejte 5 minutové pauzy každých 15 minut.

Zdravý spánek - je podmínkou pro to, abychom si mohli zapamatovat hodně věcí a událostí. Pokud někdo spí v 16-18 letech méně než 8 hodin denně může mít problém s únavou a ospalostí a také s pamětí. Nejlepší je chodit spát tak, abychom se po probuzení cítili vyspalí.



Čtvrté P - Poznámky a práce s textem

Poznámky v dobře vedených sešitech **mají několik zásadních výhod.**

1. Je to zkratka dlouhého výkladu vyučujícího, jsou to základní informace, které byste měli z vyučování umět. Vše doplňující a vysvětlující najdete v učebnicích nebo encyklopediích.
2. Je to váš osobitý záznam vašeho myšlení - nejlépe pochopíte své poznámky vy sami!
3. **Psaní poznámek udržuje při výkladu pozornost a soustředěnost!**
4. Samotným psaním poznámek si ukládáte informace do paměti.
5. Máte se doma z čeho učit a víte, co jednotliví učitelé považují za důležité.

Poznámky se můžete naučit vytvářet také doma tím, že si budete z textu v učebnici dělat tzv. **výpisky** - takto se naučíte vypisovat si pouze nejdůležitější - říká se tomu - **klíčové informace**.

Jak se prokousat rychle textem v učebnici - metoda POČAČO

Přehled: V prvním kroku získejte přehled o textu, zjistěte kolik má nadpisů a odstavců (osnovu). Přečtěte si celou velkou kapitolu, či téma, které se máte naučit, velmi zběžně, rychle, spíše informace přelétněte očima, abyste věděli, co všechno obsahuje (nadpisy, ztučnělé body a pojmy). Poté si text přečtěte trochu pozorněji.

Otázky: V druhém kroku se zamyslete nad tím: Co už znáte odjinud a pouze si zopakujete? Co je podle vás v textu důležité - označte si tužkou? Budete potřebovat si vyhledat neznámá slova nebo pojmy? (použijte slovník nebo internet).

Čtení: Zde už se jedná o důkladné a soustředěné čtení textu odstavec po odstavci. Pro lepší koncentraci na text zařaďte krátké přestávky, jestliže vaše pozornost začíná ochabovat. Prohlédněte si důkladně obrázky a náčrty. Složitě pasáže můžete přečíst i dvakrát a nahlas.

Aktivní čtení: Po prvním, podrobném čtení nás čeká čtvrtý krok a tím je aktivní práce s textem. Budete číst znovu text, ale nyní již s tužkou v ruce. Podtrhávejte obyčejnou tužkou přímo v textu důležité informace, dělejte si poznámky vedle na papír či do sešitu, pokud je učebnice vaše, zviditelněte např. zvýrazňovačem nové informace a věty, kterým nerozumíte, si vypište na papír a zeptejte se kamaráda nebo rodičů, co znamenají.

Opakování: Posledním krokem je samotné shrnutí naučeného, opakování celé látky. Nejvíce funguje si látku přeříkávat nahlas - nebo se dát z látky někým přezkoušet a popsat vše, co si z naučeného pamatujeme bez dívání se do textu. Zpočátku to bude s vaší pamětí možná pokulhávat a budete se muset občas do textu mrknout. Až se naučíte pracovat s textem, budou vám 3 čtení (zběžné, důkladné a aktivní) stačit k opakování hlavních myšlenek textu svými slovy.

Páté P - Paměť

Zapamatování a zapomínání

Zapamatování informací je složitý proces, proti kterému funguje soustavný proces **zapomínání**, který všichni dobře známe z každodenního života (zapomínáme klíče, mobil, jména lidí apod.) **Cílem učení** je znemožnit zapomenutí naučených poznatků nebo alespoň zpomalení zapomínání.

Jak paměť funguje?

Nejprve vstupuje informace přes naše smysly do našeho mozku a tam se usídluje stupňovitě v určitém typu paměti, podle toho, jak ji budeme využívat. Každý jednotlivý typ paměti k něčemu potřebujeme. Pro praktický život potřebujeme všechny a pro školu potřebujeme, aby si jednotlivé paměti informaci předávaly (násobilka, vyjmenovaná slova, vzorečky). K tomu je potřeba neustále **informaci používat**. Např. pamatujete si svoje jméno, telefonní číslo, číslo bot? Určitě ano a proč? Protože je používáme dost často. **Pamatujeme si hlavně to, co k životu nezbytně potřebujeme.**

Opakování matka moudrosti?

Jak vypadá **zapomínání** v praxi? Po jednom přečtení textu v učebnici si:

- **první den si budete pamatovat** zhruba **polovinu až 60 %** z přečtených dvou stran z učebnice (vzpomenete si na některé pojmy, které budete umět vysvětlit).
- **druhý den po přečtení** klesne množství informací již jen na nepatrný zlomek (u někoho to však ještě může být až **30 % informací**).
- **za zhruba týden si** ještě mlhavě **vzpomenete, že jste něco četli z učebnice**, a nebo už si možná ani nevybavíte, že jste text viděli.



Co s tím? Co nám pomáhá přesunout poznatek z krátkodobé paměti do dlouhodobé?

Někdo se lépe učí, když informace vidí (čtení textu), **jiný si lépe zapamatuje slyšené** (výklad od druhé osoby, přeřikávání látky nahlas), další se nejlépe **naucí poznatky tím, že si je píše, kreslí** (poznámky, prepisování textů, podtrhávání klíčových výrazů). Obecně však u většiny lidí dochází k zafixování poznatků přes více učebních cest najednou. Nejlepší je tedy **používat kombinaci** (např. čtení v knize s přeřikáváním látky nahlas s podtrháváním a kreslením).

- **Poznatky si spojte do logických celků**, neučte se pouhé jednotlivosti - **zopakujte si** před učením **nové látky** stručně to, **co jí předcházelo, na co navazuje a co rozvíjí**. Tím způsobíte ukotvení nových informací.
- **Systematické opakování** - nejlepší je pročíst si poznámky ze sešitu ještě týž den, co jste látku ve škole probírali (to si pamatujete nejvíce informací).
- **Při učení na velké písemky si rozdělte učený text na kratší úseky** a učte se je několik dní dopředu. Den před písemkou si vše několikrát přeříkejte nahlas. V technických předmětech a matematice si příklady spočítejte a zapište i několikrát za sebou bez pomoci vzorových řešení.
- **Používejte pomůcky pro zapamatování** - kreslete si schémata, náčrty, obrázky, spojte si slova s obrázky věcí.
- **Přístupujte k učení odpočatí a co nejvíce v klidu** (bez stresujících a rušivých vlivů), abyste se na nové informace mohli dobře soustředit. Vaše soustředěnost je důležitým předpokladem k usídlení poznatků ve vaší paměti.

Nejčastější problémy při učení a jak na ně?

Problémy se soustředěním - učte se nahlas, podtrhávejte si látku, dělejte výpisky, kreslete schémata - činností udržíte pozornost nejlépe. Pokud vás ruší nějaké myšlenky, запиšte si je vedle na papír a po učení se k nim vraťte.

Problémy s pamětí - jsou závislé na situaci při učení. Nejčastější příčiny problémů:

- Jsem málo soustředěný a neuvědomuji si to, co se učím.
- Ruší mne hluk (hlasitá hudba, řeč, otevřené okno).
- Učím se toho moc najednou a skáču od jednoho k druhému.
- Učím se látku těsně před hodinou a to způsobí, že si nevzpomenu na látku, kterou jsem se učil včera.
- Učím se podobné předměty po sobě (např. slovíčka AJ a NJ).
- Je dobré se učit se záměrem si to pamatovat, dále si spojit učivo s něčím známým (např. látku o Karlu IV. si spojit se školním výletem na Karlštejn nebo filmem o Karlu IV.).



Problémy s trémou a strachem - pokud se budete učit a připravovat se na zkoušení můžete čekat postupně větší či menší úspěchy. Tréma je přímo úměrná vaší přípravě. Čím více se naučíte, tím budete nervóznější. Pokud se však nenaučíte nic, tak budete také nervózní. Tréma se dá odstranit nacvičováním zkoušení a výstupů s kamarádem, kamarádkou. Těsně před zkoušením a písemkou už nemá cenu se učit, pouze zjistíte, co všechno neumíte.

Problémy s nechtím k předmětu - zkuste si říci, proč mi předmět vadí - zda je pro mě **těžký** nebo mi **chybí základy** (když mám mezery, pak snadno nerozumím, o co jde). **Vadí mi učitel/ka**. Bojím se ho nebo špatně vykládá? Je důležité si uvědomit, že učitel/ka není předmět, a proto zkuste najít něco zajímavého na předmětu samotném, něco, co ostatní neví a čím můžete překvapit učitele u zkoušení.

Desatero správného učení

- **Vytvořte si k učení co nejvhodnější podmínky.** Ať se učíte v pokoji u stolu, v posteli nebo v přírodě vždy se pokuste, aby kolem vás byl pořádek a klid. Zkuste omezit vše, co by vás mohlo rušit (ztišit mobil, uklidit ho tak abyste na něj neviděli, vypněte počítač). Učte se za dostatečného světla ve vyvětraném pokoji, se svým oblíbeným nápojem po ruce.
- **Chodte včas spát**, ať načerpáte energii pro fungování svého mozku i těla v novém dni. Pokud se ráno budíte nevyspalí, zkuste si jít lehnout dříve.

- **Pořídte si diář a začněte plánovat** (předejdete tím učení na poslední chvíli, pamatujte na to, že náš mozek není bezedný a že ve stresu se často vyskytují "okna"). Rozdělte si den na čas, kdy se věnujete svým povinnostem a na čas pro vaši zábavu. Snažte se **plně věnovat učení v době, kdy jste zvyklí se učit**. A rozjed'te to, když je čas na zábavu.



- **Začněte se učit už ve škole**, sledováním výkladu a vlastní aktivitou při vyučování - to ovšem předpokládá, že nebudete ve škole příliš chybět! Pokud vás na látce něco zaujme, ptejte se učitele na detaily. Zájem o předmět nebo konkrétní věc, která s předmětem souvisí, je to nejlepší plus pro vás.
- **Naučte se správně pracovat s textem v učebnici nebo knize.** Naučte se používat učebnici jako doplněk ke svým poznámkám v sešitu. Umění rychle se prokousat textem a pochopit obsah je dovednost, která vám bude velmi usnadňovat život v budoucnu.

- Učte se v kratších časových blocích cca 45min - 1 hod. **Mezi jednotlivými předměty dělejte krátké přestávky**, během kterých se můžete např. pomoci s úklidem doma, pustit si hudbu, zatelefonovat, poslat sms, sníst něco malého.
- **Opakujte si získané poznatky**, nejlépe hned ten den, kdy bylo učivo ve škole vyloženo (předejděte tím rychlému zapomínání). Pokud to nejde tentýž den, zkuste si projít látku co nejdříve.



- „Musím“ často nefunguje, **naučte se chtít :-)** Ve většině případů stačí opravdu 20 min učení denně, abyste se vyhnuli špatným známám. Nejlepší odměna, kterou můžete dostat je ta, co si dáte sami sobě.

- **Učte se s kamarádem/kou** a vzájemně se **zkoušejte a opakujte si nahlas**. Zkuste si učení udělat zábavným (můžete zkusit, kdo si toho zapamatuje víc a vymyslí nejzáludnější otázku na druhého).

vypracovala PhDr. Kamila Valová

Zdroj: Příručka jak se učit na střední škole. Pro všechny žáky, kteří chtějí vědět, jak se efektivně učit. Národní ústav odborného vzdělávání. Pedagogicko-psychologická poradna Praha 10