

„UČENIE ĽAVOU – ZADNOU“

Žiaci mávajú s učením rôzne ťažkosti. Niektorí sa učia ľahšie, iní majú pocit, že im učivo „nejde do hlavy“, alebo im z nej rýchlo „vyfučí“, aj keď ho pred tým vedeli na jednotku. Ako je to s tebou a s učením? Na nasledujúcich stranách popisujeme základné zásady, ako na to, aby boli aj tvoje výsledky v škole lepšie, a pri tom si nad učením nestrávil/a veľa času zbytočne.

Postoj k učeniu

- Záleží v mnohom na tebe, či si učivo ľahšie alebo ťažšie zapamätáš, rozhoduješ o tom práve **svojím postojom**. Pamäť a schopnosť osvojovať si vedomosti sú lepšie, keď k učivu pristupuješ **aktívne nie pasívne**, keď u teba prevažuje **CHCEM** nad **MUSÍM** a do hry vstupuje **ZVEDAVOSŤ**.
- **Väčšinou sa v škole nesnažíš, ak ťa učivo vôbec nezaujíma**. Pokús sa preto nájsť v učive aspoň niečo, čo by vzbudilo tvoju pozornosť.
- **Ak si myslíš, že to aj tak nezvládneš, skús zmeniť svoj postoj**. Očakávanie výsledku totiž silne podmieňuje samotný výsledok. Svoje záporné očakávania skús zmeniť na kladné a uistuj sa, že to **NAOZAJ ZVLÁDNEŠ!**
- **Ak sa ti zdá predmet pre teba príliš ťažký**, porozmýšľaj o tom, či nemáš v predošlej príprave nejaké medzery. Ak áno, je najvyšší čas dobehnúť zameškané, a to aj pomocou doučovania. Týka sa to hlavne predmetov ako je matematika, slovenský jazyk, anglický jazyk a pod. Tiež si môžeš učivo z veľmi ťažkého predmetu prečítať vopred. Potom už budeš výkladu lepšie rozumieť.
- **Ak sa ti predmet vôbec nepáči**, skús si položiť otázku, či sa ti **NAOZAJ** nič práve v tomto predmete **NEPÁČI**. Určite v ňom existuje aspoň niečo, čo je pre teba prijateľnejšie, zaujímavé. Snaž sa pristupovať k nepríjemnému predmetu ako k výzve typu: „Teraz ti ukážem!“

Plánovanie učenia a organizácia času

- Keď si budeš **plánovať učenie**, mal by si sa mu venovať cez deň, ale nie v noci, **hlavne nie pred spánkom** a ani ráno. Ranné učenie často sprevádza nervozita, či sa stihneš všetko naučiť a myšlienky ti odbiehajú k činnostiam, ktoré máš ešte urobiť. V ojedinelých prípadoch si však môžeš ráno osviežiť učebnú látku pred dôležitým skúšaním. Nočné učenie tesne pred spánkom môže spôsobiť, že rušivé myšlienky ti nedovolia zaspáť a znekludnia tvoj spánok. **Ak sa učíš príliš dlho do noci na úkor spánku**, na druhý deň pri tej istej námahe spotrebuješ viac energie ako obvyčajne. Tak ako pred spánkom sa zhodí denný odev, treba aj mozog zbaviť všetkých problémov spojených s učením.

- Je pre teba užitočné **správne si rozvrhnúť čas, ktorý máš k dispozícii**, aby si stihol dokončiť všetko, čo máš urobiť. K tomu je dôležité zistiť, koľko hodín potrebuješ na učenie; koľko času mu venuješ každý deň; aký minimálny čas potrebuješ, aby tvoje úsilie prinieslo dobré výsledky.
- Žiak 1. až 3. ročníka základnej školy by mal stráviť nad domácimi úlohami 10 až 45 minút denne, štvrtáci až šiestaci 45 až 90 minút a siedmci až deviataci jednu až dve hodiny. **Celková doba učenia starších žiakov by nemala presiahnuť 2,5 až 3 hodiny.**
- Náš **pracovný výkon** stúpa medzi desiatou a šestnástou hodinou, najnižší je vo večerných hodinách. Snaž sa preto plánovať si učenie náročných predmetov na popoludnie.
- Bude sa ti lepšie učiť, keď si zvykneš učiť sa na tom istom mieste a **v pravidelnú hodinu.**
- **Našu pozornosť dokážeme udržať relatívne stálu len 40 – 50 minút.** Je preto lepšie učiť sa 45 minút a potom si dať krátku, 10 – minútovú prestávku, po ktorej sa vrátiš opäť k učeniu.
- Najskôr je dobré si zmapovať všetko, čo sa vlastne musíš učiť. To znamená, vyložiť si všetky učebnice na stôl, zoradiť ich a odhadnúť, čo dá viac práce a čo menej. Nezabúdaj, že **učenie najťažšieho predmetu by nemalo prísť až nakoniec.** Prípravu do školy by sme mali ukončiť ľahkým predmetom.
- I **striedanie predmetov** je dôležité. Nie je dobré sa napr. učiť dva jazyky za sebou, ale striedať predmety skôr pamäťové (dejepis, jazyky, zemepis, prírodopis) s predmetmi na pochopenie (matematika, fyzika). Toto už ale závisí na tebe, čo ti bude vyhovovať.
- **Najlepšia príprava začína na vyučovaní.** Počul/a si to už určite tisíckrát- „v škole sa musí dávať pozor“. Bez toho je učenie omnoho ťažšie. Na druhej strane ťa však môže tešiť, že tým budeš mať polovicu práce za sebou. Nezabúdaj tiež, že aktivita v škole nie je „šplhúnstvo“, ale je veľmi rozumná. Hneď sa spýtaj, keď niečomu nerozumieš.

Učebné podmienky a životospráva

- **Pre správne fungovanie tvojho mozgu je dôležitá aj správna strava.** Mala by byť bohatá na karbohydráty(cestoviny, chlieb, ryža, strukoviny), ktoré dodávajú energiu pre mozgovú činnosť. Dôležitý pre mozog je tiež tuk, ktorý obsahujú ryby, mäso, vajcia, syr. Taktiež lecitín, ktorý sa nachádza v sóji, vajčkách a má kladný vplyv sa pamäťové funkcie. Zelenina obsahuje minerálne soli a vitamíny, ktoré sú nevyhnutné pre dobré fungovanie mozgu.
- Čo sa týka **prostredia**, učiť by si sa mal v tichej, dobre vyvetranej miestnosti, v ktorej by si mal mať stôl správnej výšky. Na stole by si nemal mať nič ostatné okrem toho, čo potrebuješ k učeniu. Ideálne je učiť sa práve za stolom a sedieť na pohodlnej stoličke, nie ležať na posteli alebo na zemi. Niekedy však pre zmenu môžeš aj vstať, chodiť, ľahnúť si, čo ti je príjemné.

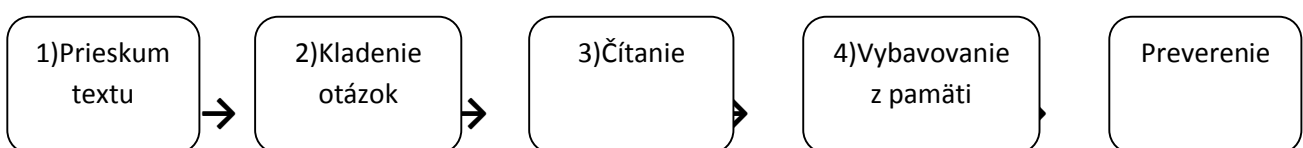
- Snaž sa **venovať pozornosť len jednému podnetu = učivu**. Keď robíš naraz dve alebo viac činností, tvoja pozornosť sa rozdeľuje, čo má vplyv na tvoj výkon.
- **Svetlo** by malo na tvoj stôl dopadať zľava a trochu odzadu. Snaž sa, pokiaľ je to možné, učiť sa stále v tej istej miestnosti a v rovnakých hodinách. Takto vytvorené učebné návyky navodia u teba študijnú náladu, ktorá podporí tvoju motiváciu k učeniu.
- Pri učení sa toleruje **hudba nevtieravá a relatívne tichá**. Vhodná je najmä na podporenie pozornosti pri nenáročných a monotónnych činnostiach. Najlepšie podmienky pre výdrž a sústredenie pozornosti máš však pri nerušenej práci v tichom prostredí.
- Svoju mozgu musíš dopriať **primeranú dobu odpočinku**. Snaž sa ísť spať a prebúdzat sa stále v rovnakú dobu. Odporúča sa spať najmenej osem hodín. Ak zaspávaš ťažko, napi sa teplého nápoja alebo si daj teplú sprchu, ktorá ťa upokojí. Večer veľa nejedz a vyhni sa teplým jedlám. Takisto sa pred spánkom nevenuj príliš náročnému športu. Nespi v príliš vyhriatej miestnosti, nepoužívaj príliš teplé prikrývky.
- Nenahraditeľný je najmä **aktívny odpočinok** s dostatkom pohybu.

Skúšanie

- **Dávaj každému skúšaniu jeho správnu váhu – ber ho vážne a dobre sa priprav**. Uvedom si ale, že vždy ide len o jedno z mnohých skúšaní, ktoré ťa počas školského roka čakajú. Ak sa ti teraz odpoveď nevydarila, nezúfaj, môžeš sa o lepší výsledok pokúsiť nabudúce. Dôležitá je hlavne tvoja snaha.
- Pri vyvolaní zachovaj pokoj, neobracaj oči stĺpkom, netvár sa odovzdane, nevzdychaj. Toto všetko o tebe prezrádza tvoju neistotu a aj hodnotenie tvojho výkonu potom môže byť horšie.
- Ako sa vyrovnat so stresom, ktorý prináša najmä **záverečné skúšanie**? Náhlivosť ti tu nepomôže, preto si treba nechať dostatok času na učenie a rozložiť si ho. Záverečný deň využij na zopakovanie a potom si nechajte čas na voľno. Veľa si toho nezapamätáš, ak sa budeš učiť rýchlo tesne pred skúšaním.

Správna technika čítania

- **Dôležité je naučiť sa správny spôsob čítania učiva**



- 1) **Zoznám sa** s textom, prebehni si ho, ide o rýchle, orientačné, nie detailné čítanie. Zameraj sa hlavne na názvy a podnázvy, prvý a posledný odstavec, zhrnutie (ak sa tam nachádza). Pamätaj si, že v duchu čítaš rýchlejšie a preto nečítaj nahlas.
 - 2) Zatiaľ čo robíš prieskum, začni si **klásť otázky**, na ktoré by si mohol čítaním dostať odpovede. Napr. čo nám chcel autor povedať?, kedy?, kto?, prečo?, kde?, ako táto problematika súvisí s už preberaným učivom?
 - 3) **Čítaj** si celý text **dôkladne a pozorne**. Snaž sa nájsť odpovede na otázky, ceruzkou si označ dôležité body, „odpovede“ na tvoje otázky. Ide o čítanie **s pochopením** a logickým spracovaním látky. Potom si text prečítaj ešte raz pre kontrolu, či ti neuniklo niečo dôležité, súčasne venuj pozornosť aj detailom. Aj pri 2. čítaní si môžeš podčiarkovať dôležité informácie, ktoré si musíš zapamätať, nepodčiarkuj však príliš veľa, aby si v texte nemal/a zmätok.
 - 4) Aby sa ti učivo uložilo do pamäti, je veľmi dôležité si ho aktívne **vybaviť z pamäti**, NAHLAS si ho prejsť a niekoľko krát si **zopakovať** najdôležitejšie úryvky. Myslieť si, že niečo viem, je málo. Až vtedy, keď to dokážem povedať sám spamäti, je isté, že sa mi učivo v hlave uložilo. Môžeš si vytvoriť aj prehľadnú grafickú schému.
 - 5) **Presvedč sa**, že si si naozaj všetko zapamätal správne. Rýchle si zopakuj jednotlivé fázy od prieskumu po vybavovanie z pamäti.
- **Čítanie je bránou do sveta poznania.** Dôležité je preto osvojiť si správne návyky čítania, čiže naučiť sa čítať rýchlo a vhodným postupom – obsiahnuť jedným pohľadom naraz celé slovné skupiny.

Opakovanie

- **Opakovanie je cestou k trvalým vedomostiam.** Opakovanie by malo byť systematické, pravidelné, s častými časovými medzerami medzi jednotlivými opakovaniami.
- **Učivo, ktoré sa naučíš, najrýchlejšie zabúdaš do troch dní.** Aby si učivo nezabudol, zopakuj si ho prvýkrát v ten istý deň, kedy bolo odprednášané a máš ho v čerstvej pamäti. Druhýkrát si ho zopakuj deň pred hodinou, kedy sa vlastne len utvrdíš v tom, čo si sa už predtým naučil.

Aktívny, multizenzorický prístup

- **Učenie s ceruzkou alebo perom** v ruke je znakom tvojho **aktívneho prístupu** k spracovaniu látky. Zahŕňa **podčiarkovanie** dôležitých častí textu, **robenie si poznámok** na okraj knihy alebo zošita a tiež **konspektovanie** – robenie si poznámok, čím vzniká krátky obsah so zhrnutím podstatných častí. Výhodné je tiež kresliť si schémy, grafy, tabuľky a nákresy. Najviac si zapamätáme z toho, čo sme sami urobili alebo vyskúšali, predviedli.
- **Čím viac zmyslov využijeme a čím viac spôsobov učenia kombinujeme, tým viac si z učiva zapamätáme.**

Druhy učenia

- **Učenie nahlas** ti pomôže pri učení sa cudzích jazykov, kedy si potrebuješ precvičiť výslovnosť alebo ak u teba dominuje sluchový typ pamäti. Môžeš ho skúsiť, ak sa musíš učiť večer a si unavený. Osvedčuje sa tiež, ak si neistý pri hovorení.
- **Učenie potichu** má svoju výhodu v tom, že dokážeš rýchlejšie prebehnúť textom, je teda časovo výhodnejšie ako učenia nahlas.
- **Skupinové učenie** má význam pri opakovaní učiva a vzájomnom skúšaní sa. Všetci tak prispievajú rovnako k opakovaniu a vybaveniu si učiva. Tým, že sa vzájomne počúvajú, môžu sa dopĺňať a opravovať.
- Ak máš nejaký dlhý text, ktorý sa potrebuješ naučiť, uč sa ho **po častiach**. Nezabudni ho však skombinovať s celkovým záverečným opakovaním.
- **Učenie vcelku** je učenie sa celého textu naraz. Dáva ti možnosť trvalejšieho zapamätania si súvislostí a núti ťa používať viac logickú ako mechanickú pamäť. Nevýhodné je však pre príliš dlhé texty alebo náročné učivo, ktoré je lepšie si rozdeliť na logické časti.
- **Obe spomenuté spôsoby učenia môžeš skombinovať**. Napríklad pri učení sa básne si ju najprv prečítaš, aby si vedel, o čo v nej ide. Potom si opakuješ prvú slohu, kým ju nevieš naspamäť. Pokračuješ druhou slohou a po jej zapamätaní si niekoľkokrát opakuješ obidve slohy. Tak sa utvoria medzislohové asociačné spojenia. Postupuješ takto aj ďalej, kým si neosvojíš časť básne, ktorá tvorí samostatný celok.

Tajomstvo zapamätávania

- Tajomstvo **ľahkého ukladania nových informácií do mozgu** spočíva v tom, že **prepojíš nový údaj s nejakou, už predtým zapamätanou informáciou**. Najnovšie výskumy totiž ukázali, že zlá pamäť neexistuje – všetci sme schopní zapamätať si veľké množstvo informácií.
- Učenie s **logickým zapamätaním** učiva je účinnejšie ako **mechanické učenie**, lebo využíva myšlienkové spracovanie textu pre preniknutie do podstaty a zmyslu učiva. Čím zrozumiteľnejšie je niečo pre nás, tým ľahšie a dlhšie sa to dá zapamätať. Nad polovičatými a nesprávne pochopenými súvislosťami by sme mali porozmýšľať, kým nevieme, čo znamenajú. Niekedy sa však nevyhneme doslovnému učeniu čiže **memorovaniu**, ako napríklad pri učení básne alebo cudzích slovíčok.

Nezabúdaj, že tvoje vedomosti a prospech nezáležia len na tom, ako si nadaný/á, ale i na tom ako sa dokážeš učiť.

Použitá literatúra:

J. Fultonová: Tréning mysle. Ikar, 2004

Mercedes Indri de Carli: Nechce se mi učit. Portál, 1995

D. Rowntree: Naučte se studovat. Etna, 1970

Interné materiály CPPPaP Rožňava