

Desatoro správneho učenia

Mnohí žiaci sa v škole necítia úspešní. Dosahujú slabý prospech, dostávajú zlé známky. Rodičia a učitelia im to stále vyčítajú. Dávajú im najavo svoju nespokojnosť. Žiakov to spočiatku aj trápi, ale časom sa so situáciou zmieria a rezignujú. Prestanú sa snažiť. Málokedy sa, ale zamyslia nad príčinou tohto stavu.

Najčastejšie príčiny zhoršenia prospechu

Medzi najčastejšie príčiny zlého prospechu patria **nedostatočné pracovné návyky a nekvalitná technika učenia**.

Ako sa mám učiť?

Efektívne učenie je najpodstatnejšou podmienkou školského úspechu. Nauč sa dobre učiť a máš takmer vyhraté.

Desatoro správneho učenia

- **Vytvor si na učenie čo najlepšie podmienky**
- **Chod' skoro spať**
- **Zaobstaraj si diár a rozdeľ si čas na povinnosti a zábavu**
- **Začni sa učiť už v škole**
- **Zapisuj si výklad do prehľadných poznámok**
- **Nauč sa správne pracovať s textom v učebnici**
- **Uč sa v kratších časových blokoch**
- **Opakuj si nové učivo čo najskôr**
- **Skús sa učiť s niekým ďalším**

Podmienky úspešného učenia

- **Sústred' sa naučenie**
- **Používaj a rozvíjaj svoju pamäť**
- **Počúvaj v škole výklad učiteľa, rob si poznámky**
- **Pozorne čítaj učebné texty. Podčiarkuj si dôležité časti učiva alebo si rob stručné poznámky**
- **Vytvor si a upevňuj pracovné návyky**

Čo ma oberá o čas ?

- Nevhodný spôsob plánovania denného programu
- Nedostatok osobnej disciplíny pri štúdiu
- Časté nedokončenie činnosti alebo úlohy
- Odkladanie úloh a povinností na ďalšie dni
- Časté návštevy
- Neschopnosť iným povedať „teraz nie“
- Časté telefonovanie a hranie sa s telefónom
- Nekonečné počítačové hry
- Časté pozeranie televízie

Ako sa naučiť lepšie sústrediť?

- **Plánuj si čas.** Vďaka tomu budeš mať dosť priestoru na učenie aj na odpočinok. Ak si učenie neplánuješ a necháš si ho na poslednú chvíľu, môžeš byť unavený, duchom neprítomný.
- Nie je nutné absolútne ticho pri učení. Ak ti vyhovuje ako kulisa pri učení hudba, pusti si ju, ale nie veľmi nahlas.
- Vyber si také prostredie, ktoré ti najviac vyhovuje a **kde máš pokoj.** Niekomu vyhovuje knižnica, niekomu detská izba, niekomu spálňa.
- Pozor na učenie v posteli. Príliš pohodlná poloha môže spôsobiť, že pri učení zaspíš.
- Snaž sa mať **na dosah všetky dôležité pomôcky.**
- Ak sa nedokážeš dlho sústrediť, nevádí. **Uč sa v krátkych 15 minútových blokoch** a potom si urob malú prestávku.
- Ak sa počas učenia nedokážeš sústrediť kvôli osobným problémom, rozhodni sa, že ich budeš riešiť v inom čase. Potom sa porozprávaj s niekým, komu dôveruješ.

Ako si zlepšiť pamäť?

- Učivo si musíš **systematicky opakovať**.
- Obsah učiva musíš chápať vždy **vo vzťahu s predchádzajúcimi poznatkami**. Ak informácie nadväzujú jedna na druhú, tvoria určitý celok, lepšie sa uložia a aj vyhľadávajú v dlhodobej pamäti.
- Informácia, ktorá má nejaký **zmysel a význam sa z pamäti vybavuje oveľa lepšie** ako informácia, ktorú sme sa nabíľovali bez pochopenia jej významu a zmyslu.
- Naučené učivo musíš pravidelne používať, inak ho časom zabudneš.

Finty ktoré pomáhajú

- Ak sa máš naučiť väčšiu skupinu údajov, pokús sa **zostaviť ich do nejakého súboru**, ktorý vytvára **logický systém**. Ak sa máš napríklad naučiť 20 slov, skús ich pospájať do nejakého pomyselného celku.
- Ak si nevieš zapamätať telefónne číslo kamarátky 744- 18- 50, rozdeľ si ho na časti a pridaj k nim nejaký význam. Zapamätaj len prvú časť 744, ďalšie okomentuj: Jana vyzerá na 18 ale oblieka sa niekedy ako 50-tka. Takéto učenie je naozaj zábavné a dá sa použiť pri rôznom učive.
- Napríklad číslice 50, 100, 500, 1000 si chceme zapamätať ako rímske číslice L, C, D, M. Ako na to? Písmená si dlho nezapamätáte ale **LaCo DoMa** je už lepšie, však?
- Samotné slová si lepšie zapamätáš, ak si z nich **vytvoríš nejaký príbeh**.
- Pri učení angličtiny si lepšie zapamätáš slovíčka, keď si z nových slovíčok hneď vytvoríš niekoľko rôznych viet. Lepšie pochopíš ich **vzťah** s ostatnými časťami vety, a tak slová **získajú svoj zmysel**, ktorý len tak rýchlo nezabudneš.

- Ak sa máš učiť názvy častí ľudského tela, nervy, kosti, lepšie si ich zapamätáš, ak budeš poznať ich fungovanie, čo robia, aký majú v ľudskom tele **zmysel**.
- Zameraj sa na **opakovanie najmä obtiažnejších častí** učiva, ktoré sa ti horšie pamätá. Môžeš si ich aj vypísať na papier alebo kartón a dať na dobre viditeľné miesto.
- Pri učení je dobré si niektoré veci **napísať, nakresliť alebo ich vysloviť nahlas**. Čím viac zmyslov zapojíš do učenia, tým je šanca znovuvybavenia z pamäti väčšia.
- **Píš si krátke poznámky, zoznamy prehľady**. Umožnia ti informácie nielen utriediť, ale i trvalo zapamätať. Funguje to. Aj ty doma rýchlejšie nájdeš ponožky, ak máš vo veciach systém a poriadok. Navyše pri písaní sa niektoré informácie zapamätávajú aj automaticky.