

Naučím se učit?

Metoda „5 P“ Učení není žádná věda, důležité je vědět, jak na to. Zkusme se naučit učit. Prostuduj pracovní list a vyzkoušej, zda se ti vede lépe. Napiš mi mailem, jak se ti dařilo. Petra Vaňková

Nastavte si svých **PĚT P** podle svých potřeb:

1. Podmínky při učení
2. Plánování času pro studium
3. Přestávky při práci
4. Poznámky při výuce
5. Paměť

■ 1. P – Podmínky při učení

- potřebujete klidný a **stabilní kout** (ideálně vlastní pokoj)
- před učením pořádně **vyvětrejte** (teplota v místnosti by měla být kolem 19 stupňů)
- myslte na **dobré osvětlení** (měla by stačit 60W žárovka)
- pro koncentraci potřebujete **ticho** (nezapomeňte přepnout mobil na tichý režim). Pokud už chcete při učení zvukovou kulisu, pusťte si tichou hudbu s cizojazyčným textem
- učení v posteli moc vhodné není, ale nejde-li to jinak, dělejte pravidelné přestávky. Vstaňte a něco dělejte. Zkuste to ale někdy **vsedě u stolu** a porovnejte, co je lepší.
- nezapomeňte na **pitný režim** a k učení si připravte nějaké pití
- pořádek kolem sebe a příprava pomůcek pomáhá soustředit se jen na učení, neustálé hledání něčeho (sešitu, tužky) zbytečně rozptyluje.

■ 2. P – Plánování času pro studium

„Nemám čas“. „Nestíhám“. Jak často tuhle starou známou výmluvu používáte? Ve skutečnosti máme času dost, ale mnoho z nás ho neumí využít nebo si svoje aktivity špatně plánuje.

Jedna ze základních dovedností je **umění plánovat svůj čas** (tzv. time management). A platí to nejen pro učení a práci, ale i v osobním životě. Budete se divit, kolik času dobrým naplánováním získáte pro sebe, své koníčky i odpočinek.

Zamyslete se nad těmito otázkami:

Jak vypadá váš pracovní den – co a kdy děláte a kolik času na to potřebujete?

Co vám zabírá nejméně času?

Při čem nabíráte největší časové ztráty?

Co by se s tím dalo udělat?

Jak by měl podle vás vypadat účelně naplněný den, abyste stihli školu, učení, pomoc doma i volný čas?

Co by šlo zorganizovat líp?

Sestavte si denní harmonogram tak, aby na sebe aktivity navazovaly bez časových ztrát!

- zapisujte si všechny akce a důležité termíny (např. písemky, zkoušení)
- učte se **každý den** přibližně ve stejnou dobu
- sestavte si **plán učení** – určete čas, kdy se budete učit (pokud vám nebude vyhovovat, zkuste to další týden **znovu a jinak**)
- na velkou písemku se připravujte s časovou rezervou, ideálně dva dny předem. Rozhodně to nenechávejte na poslední chvíli.
- před učením si napište **seznam činností**, které potřebujete ten den udělat (např. úkol z matematiky, naučit se 15 slovíček, příprava na písemku z dějepisu, dopsat si sešit).

3. P – Přestávky při práci

- po škole si dejte hodinu až dvě **pauzu** a dělejte něco, co vás baví
- **učte se v krátkých blocích**, např.:
30 minut učení - 10 minut pauza - 15 minut učení - 5 minut pauza - a pokračujte takto dál (15 minut práce, 5 minut pauza)
- vyplňujte **přestávky** při učení nenáročnou činností, která neodvádí pozornost úplně – přečtěte si článek v časopisu, vyvětrejte, protáhněte se, něco malého snězte, uvařte si čaj, osprchujte se... Lépe udržíte koncentraci po celou dobu učení.

- dostatečně spěte – **spánek je podmínkou**, abyste byli schopni zapamatovat si hodně věcí a událostí. Únava a ospalost negativně ovlivňuje paměť. Vyzkoušejte si, kolik hodin spánku potřebujete. Když se po probuzení budete cítit svěží, je to OK.

4. P – Poznámky při výuce

Dělat si **dobré poznámky z výkladu** ve škole umí málokdo. Přitom poznámky mají velké výhody, protože:

- *je to zkratka dlouhého výkladu vyučujícího*
- *je to základní informace o tom, co byste měli umět – vše doplňující a vysvětlující najdete v učebnicích, na internetu apod.*
- *je to osobitý záznam vašeho myšlení – lépe porozumíte vlastním poznámkám* a postřehům (samozřejmě pokud jsou čitelné a smysluplné).
- psaní poznámek při výkladu **udržuje vaši pozornost**
- už při zápisu si informace **ukládáte do paměti**
- poznámky si dělejte **přehledně**, používejte barvy, podtrhávejte, text čleňte do jednotlivých oddílů a stručných bodů
- výpisky dělejte i doma, např. z učebnice - naučíte se zachytit nejdůležitější, tzv. **klíčové informace**
- někdy postačí jen zápis školního výkladu, pak si ho několikrát přečíst a informace zůstanou v paměti.

Nejčastější problémy při psaní poznámek a jak je odstranit:

- *nejste schopni soustředit se na výklad učitele - posadte se blíž k učiteli*
- *učitel přednáší rychle a vy nestíháte - požádejte ho o mírnější tempo nebo pokládejte doplňující otázky, které výklad zpomalí*
- *učitel při výkladu přeskakuje z myšlenky na myšlenku – zachyťte základní myšlenky a doma si téma doplňte z učebnice*
- *učitel má špatnou výslovnost - požádejte ho o zápis slova na tabuli, nebo si zapište slovo, jak ho slyšíte, do závorek a doma ho vyhledejte v učebnici.*

5. P – Paměť

Zapamatování informací a jejich zapomínání jsou **složitě procesy**, které nepřetržitě běží proti sobě (známe to z každodenního života, zapomínáme klíče, mobil, jména lidí apod.). Cílem učení je zabránit nebo alespoň zpomalit zapomenutí poznatků.

Paměť funguje tak, že informace vstoupí přes naše smysly do mozku a tam se stupňovitě usidluje v určitém typu paměti podle toho, jak ji budeme využívat. Každý typ paměti k něčemu potřebujeme. Pro praktický život potřebujeme všechny, pro studium je třeba, aby si jednotlivé paměti informaci předávaly (násobilka, vyjmenovaná slova, vzorečky...). K tomu je třeba **neustále informaci používat**.

Zapomínání po jednom přečtení dvoustránkového textu vypadá takto:

- první den – pamatujete si 50 - 60 % informací (vzpomenete si na některé pojmy a budete je umět i vysvětlit)
- druhý den - množství informací klesne na nepatrný zlomek (30 % informací a méně)
- za týden - mlhavě si vzpomenete, že jste cosi četli, ale možná si ani nevybavíte o co šlo.

Opakování – matka moudrosti

Víte proč si pamatujete svoje jméno nebo třeba narozeniny? Protože tyto informace používáte dost často. Pamatujeme si hlavně to, co k životu nezbytně potřebujeme.

Při učení používejte více smyslů

Poznatky potřebujete přesunout 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 si potřebuje psát a kreslit, přepisovat texty, podtrhávat klíčové výrazy. **U většiny lidí se fixují poznatky přes více cest najednou.**

Najděte si takovou kombinaci cest, která vám nejlépe sedí a tu pak při učení používejte, např. čtení v knize s přeřikáváním látky nahlas, s podtrháváním a kreslením.

- poznatky si **spojte do logických celků**, neučte se pouhé jednotlivosti – stručně si před učením nové látky zopakujte, co jí předcházelo, na co navazuje a co rozvíjí. Tím ukotvíte nové informace.
- systematicky si **opakujte** – pročtete si poznámky ze sešitu ještě týž den, co jste látku ve škole probírali (to si pamatujete nejlépe informací)
- při učení na velké písemky si rozdělte text na **kratší úseky** a učte se 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.
- kreslete si schémata, náčrtky, obrázky, spojíte si slova s obrázky.