



**Základní škola**  
Bělá pod Bezdězem příspěvková organizace  
Máchova 1110, 294 21 Bělá pod Bezdězem, tel. 326701496, 326702295  
E-mail: zs@zsbela.cz, www.zsbela.cz

## **Desatero správného učení**

- 1. 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.
- 2. 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.**
- 3. 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 rozjeďte to, když je čas na zábavu.
- 4. 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.
- 5. Zapisujte si výklad vždy do sešitu do přehledných poznámek, jasně strukturovaných.** Pokud ještě nemáte na psaní poznámek systém, můžete se inspirovat příkladem psaní poznámek ve čtvrtém P.
- 6. 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.

7. 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.**
8. 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.
9. „Musím“ **často nefunguje.** Naučte se chtít. :-) Ve většině případů stačí opravdu 20min učení denně, abyste se vyhnuli špatným známkám. Nejlepší odměna, kterou můžete dostat je ta, co si dáte sami sobě.
10. **Učte se s kamarádem, kamarádkou** 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).

## esatero správného učení

11. Vytvořte si k učení co nejvhodnější podmínky. **At' 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.
12. Chod'te včas spát, **at' načerpáte energii pro fungování svého mozku i těla v novém dni. Pokud se ráno budíte nevyspalí, zkuste si jít lehnout dříve.**
13. **Pořid'te 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.
14. 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.
15. Zapisujte si výklad vždy do sešitu **do přehledných poznámek, jasně strukturovaných.** Pokud ještě nemáte na psaní poznámek systém, můžete se inspirovat příkladem psaní poznámek ve čtvrtém P.
16. **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.
17. 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.**
18. Opakujte si získané poznatky, **nejlépe hned ten den, kdy bylo učivo ve škole vyloženo (předejdete tím rychlému zapomínání).** Pokud to nejde tentýž den, zkuste si projít látku co nejdříve.
19. „Musím“ **často nefunguje.** Naučte se chtít. :-) Ve většině případů stačí opravdu 20min učení denně, abyste se vyhnuli špatným známám. Nejlepší odměna, kterou můžete dostat je ta, co si dáte sami sobě.

**20. Učte se s kamarádem, kamarádkou 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).