



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

PRO VŠECHNY ŽÁKY, KTERÝ CHTĚJÍ VĚDĚT, JAK SE EFEKTIVNĚ UČIT

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 fyzickou 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. Společně se pustíme do zlepšování vaší domácí přípravy a studijních návyků. Nabízíme vám **5 hlavních zásad** pro zlepšení učení. Aby bylo snadnější si vše zapamatovat, názvy kapitol začínají vždy na písmeno P.

◆ První P – Podmínky

Mít stálé místo na učení, vlastní psací stůl a židli. Učit se ve vyvětraném pokoji, v dostatečně osvětleném a ne příliš teplém pokoji. **Učit se v klidu, pokud využijete zvukovou kulisu.** Neměla by obsahovat české texty. Vypnout počítač, televizi a přepnout mobil do tichého režimu. **Před učením si trochu uklidit a připravit si všechny pomůcky a poznámky** (také zvýrazňovač nebo tužku na podtrhávání a oblíbený nápoj). **Pokud vám vyhovuje učit se v posteli, nezapomeňte na pravidelné přestávky.**

◆ Druhé P – Plánování času

Zjistěte si, kam se ztrácí váš čas. Sestavte si plán učení – kdy se budu učit. Pokud se vám nepodařilo dodržet váš rozvrh na učení, začněte s novým týdnem znovu a zkuste to lépe. Na velkou písemku se uče dva dny předem, nenechávejte to na poslední chvíli. **Na začátku učení si udělejte seznam činností**, které budete v čase na učení dělat (např. úkoly, slovíčka, písemka, matematický příklad). **Poříd'te si diář** a zaznamenávejte si do něj všechny důležité události včetně školy.

◆ Třetí P – přestávky

Mezi školou a vaší domácí přípravou dělejte delší pauzu (nejméně 1 hod) vyplněnou jinou činností než děláte ve škole (např. pohybové aktivity). **Krátké 5 – 10 minutové přestávky**

mezi učením vyplňte nenáročnými činnostmi, které neodvedou vaši pozornost od učení úplně. Na měření přestávek použijte budík.

◆ Čtvrté P – Poznámky a práce s textem

Zapísejte si poctivě **poznámky** z výkladu **přímo ve škole**, udržuje to vaši pozornost. Při vedení poznámek si vytvořte přehledný postup, **vyznačujte si barevně nadpisy a čleňte jednotlivé oddíly do stručných bodů**. Při podrobném čtení dělejte krátké přestávky na vstřebání textu a **používejte aktivní práci s textem** (= **podtrhávání, výpisky**). **Učte se ve dvojici** s kamarádem, kamarádkou.

◆ Páté P - Paměť

Vaším cílem je **dostat nové poznatky do tzv. dlouhodobé paměti**, kde dochází k pomalejšímu zapomínání, proto je důležité průběžně opakovat už jednou naučené. Čím více **smyslů při učení používáte, tím lépe si poznatek zapamatujete**. Nejvíce účinnou metodou paměťového učení je **systematické opakování poznatků**, tj. že chápete, na co navazuje předcházející látka. Snažte se to, co se učíte **používat v praxi**. Ptejte se sami sebe, k čemu je vám poznatek v praxi dobrý, spojte si jej s něčím konkrétním a hmatatelným.

Nejčastější problémy při učení a jak na ně?

- ✓ **Problémy se soustředěním** - učte se nahlas, podtrhávejte si látku, dělejte výpisky, kreslete schémata – činnostmi udržíte pozornost nejlépe. Pokud vás ruší nějaké myšlenky, zapište si je vedle na papír a po učení se k nim vraťte.
- ✓ **Problémy s pamětí** – jsou závislé na situaci při učení. Nejčastěji 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 přímoúměrná 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 písímkou 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** (Bojím se ho nebo špatně vykládá?). Je důležité si uvědomit, že učitel není předmět, a proto zkuste najít něco zajímavého na předmětu samotném, něco, co ostatní neví a čím můžete překvapit učitele u zkoušení.