

## **Ako sa lepšie učiť?**

Mnohí rodičia túžia po tom, že z ich deti vyrastú vzdelaní ľudia. Sprevádzajú ich počas štúdia na základnej škole, pomáhajú im s domácimi úlohami, podporujú ich. Proces vzdelávania však nie je pre niektoré deti jednoduchý a môže spôsobovať rôzne problémy. Ťažkosti môžu nastať najmä pri prechode zo základnej na strednú školu. Ide nie len o nezvládanie učiva a zhoršenie prospechu, ale aj o stratu istoty a sebadomia stredoškólkov. Ťažkosti s učením nemusia vznikáť v dôsledku lenivosti alebo nezodpovednosti, ako si to mnohí rodičia a pedagógovia myslia. K týmto problémom často dochádza aj kvôli tomu, že žiaci sa nevedia učiť. Preto je dôležité, aby si stredoškólcovia našli svoj učebný štýl a zlepšili svoje učebné návyky. Je potrebné brať do úvahy, že na školskú úspešnosť majú veľký vplyv aj zložky osobnosti, ako napríklad schopnosti (rozumové schopnosti – inteligencia, pamäť, myslenie, fantázia...), temperament, motivácia, charakter, sebadisciplína a vytrvalosť.

Ak sa chcú žiaci správne učiť, môžu využiť metódu „5P“, ktorú tvorí 5 hlavných zásad pre zlepšenie učenia.

- 1.P Podmienky
- 2.P Plánovanie času
- 3.P Prestávky
- 4.P Poznámky a práca s textom
- 5.P Pamäť

### *1.P Podmienky*

Úspech v škole nezávisí len od toho, akí sú žiaci šikovní, ale závisí aj od domácej prípravy. Práve preto by mali mať žiaci v domácom prostredí splnené nasledujúce podmienky:

- miestnosť – izba na učenie by mala byť stále tá istá, s teplotou 18 až 20 stupňov Celzia, v svetlejších odtieňoch. Je dôležité často vetrať, aby bol zabezpečený dostatok kyslíka a podporila sa tak činnosť mozgových buniek.
- ticho/zvuková kulisa – pre učenie je najlepšie ticho, s vypnutým telefónom a televíziou. Sú však žiaci, ktorí sa lepšie učia pri zvukovej kulise. Vtedy sa však odporúča hudba, ktorá nie je hlasná, vtieravá a príliš rytmická.

- stôl – na stole by mali byť iba tie veci, ktoré žiak práve potrebuje, aby ho to zbytočne nerušilo.
- poloha – pri učení sa odporúča rovno sedieť, niekomu však viac vyhovuje chôdza. Sú aj takí žiaci, ktorí sa učia v posteli, čo nie je príliš vhodné, pretože v posteli je riziko, že zaspíte.

### *2.P Plánovanie času*

Naplánovať si svoj študijný a voľný čas je veľmi dôležité, pretože je to predpokladom úspechu. Žiaci, ktorí majú problém s plánovaním času, môžu mať následne problém aj s učením.

- Nájdi si čas na prácu, je to cena úspechu.
- Nájdi si čas na rozmýšľanie, je to zdroj sily.
- Nájdi si čas na hru, je to tajomstvo mladosti.
- Nájdi si čas na čítanie, je to základ vedomostí.
- Nájdi si čas na priateľstvo, je to brána ku šťastiu.
- Nájdi si čas na snívanie, je to cesta ku hviezdám.
- Nájdi si čas na lásku, je to skutočná životná radosť.
- Nájdi si čas na radosť, je to hudba duše. (Írske príslovie)

Dôvody prečo si organizovať svoj čas: budeš pokojnejší! neuniknú ti dôležité veci! zvýšiš svoju efektivitu! budeš sa lepšie sústrediť! na konci dňa dosiahneš pocit úspechu!

### *3.P Prestávky*

Pri náročnom učive, veľkom rozsahu alebo zložitosti je dôležité nezabudnúť na prestávky. Je to efektívnejšie ako učenie bez prestávok. Čím dlhšie sa žiak učí, tým dlhšie prestávky treba zaradiť do procesu. Ak si dá žiak prestávku v správnom čase, ušetrí to jeho energiu, pomôže mu sa lepšie sústrediť a umožní mu to podať väčší výkon.

- pred učením je dobre stanoviť si časovú hranicu jednotlivých činností,
- rozdeliť si to na menšie časové úseky (15-20 min.),
- na konci každého úseku si dať malú prestávku – zacvičiť si, zjesť ovocie, dať si čaj, prejsť sa po izbe,
- plán musí byť reálny.

Cez prestávky sa neodporúča pozeráť televíziu a hrať sa s mobilom.

*4.P Poznámky a práca s textom*

Písanie poznámok sa odporúča najmä pri dlhšom výklade učiteľa. Mali by obsahovať základné informácie z celého učiva. Pri písaní týchto poznámok sú žiaci viac sústredení, lepšie si ich pamätajú a učivo pochopia oveľa ľahšie, pretože tieto poznámky sú produktom ich vlastného myslenia.

*5.P Pamäť*

Nie na darmo sa hovorí, že „opakovanie je matkou múdrosti“. Učivo sa musí systematicky opakovať a prepájať s predchádzajúcimi poznatkami. V pamäti sa nám totiž oveľa ľahšie hľadajú informácie, ktoré majú nejaký zmysel, než tie, ktoré sa žiaci nabíflia bez hlbšieho významu.

**Použitá literatúra:**

Dulinová, J., Nauč sa učiť, načo sa mučiť, MPC, BA, 2013