Testovací dokument digitálního dvojčete Obchodní akademie Slaný. Obsah vychází z dokumentu skutečné školy; jména, kontakty a identifikační údaje jsou smyšlené.

Příručka: Jak se učit na střední škole

Pro všechny žáky, kteří chtějí vědět, jak se efektivně učit

Národní ústav odborného vzdělávání
Pedagogicko psychologická poradna Praha 10

Projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a rozpočtem České Republiky.

Jak se efektivně učit na střední škole

Obsah příručky

V tomto textu se dočtete o všem důležitém, co Vám může pomoci lépe se učit. Pouhé přečtení příručky samozřejmě nestačí, je třeba o změnu aktivně usilovat.

Některá pravidla, o kterých se zde dočtete, vám mohou být užitečným pomocníkem nejen pro zdárné ukončení studia, ale také v osobním životě.

Doufáme, že ve čtení a praktickém zkoušení jednotlivých cvičení s námi zůstanete až do konce.

Obsah:

- Správné učení – metoda „5 P“
- První P - Podmínky
- Druhé P – Plánování času
- Třetí P – Přestávky
- Čtvrté P – Poznámky a práce s textem
- Páté P - Paměť
- Desatero správného učení
- Nejčastější problémy při učení a jak na ně
- Cvičení – Jak se zlepšovat?
- Jak se učím já? - Příběhy žáků

Desatero správného učení

- **Vytvořte si k učení co nejvhodnější podmínky**
- **Choďte včas spát**
- **Pořiďte si diář a rozdělte si čas na povinnosti a zábavu**
- **Začněte se učit už ve škole**
- **Zapisujte si výklad do přehledných poznámek**
- **Naučte se správně pracovat s textem v učebnici**
- **Učte se v kratších časových blocích**
- **Opakujte si nové učivo co nejdříve**
- **Naučte se „chtít“ ...“musím“ často nefunguje**
- **Zkuste se učit s někým dalším, bude vás to více bavit**

více v kapitole Desatero správného učení

Správné učení – metoda „5P“

Ve škole je to podobné jako ve sportu. **Kdo chce uspět a dělat sport závodně, každý den poctivě navštěvuje tréninky.** Pokud nehraje utkání, alespoň posiluje fyzičku 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 chytří 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. Odtud název 5P

První P – Podmínky

Podmínkami je myšleno prostředí (pokoj, nábytek, denní doba), ve kterém se doma učíte. Stejně jako při tréninku na sport je třeba dodržet určité postupy.

Větraná světlá místnost nebo temná špeluňka alias hašišové doupě?

Pokoj ve kterém se učíte by měl být v ideálním případě váš vlastní a před učením byste ho měli vyvětrat.

Teplota v místnosti by měla být mezi 18-20 stupni Celsia. Osvětlení by mělo být jednou 60W žárovkou (lampičkou) – jeskyni si z pokoje dělejte pouze na relaxaci.

Klid nebo hudba na plné pecky?

Je to možná k nevíře, ale nejlepší je pro náš reklamami „zblblý“ organismus ticho. Pokud vás při učení ruší mladší sourozenec, jede vám hudba do sluchátek bude vaše hlava pracovat naprázdno a co se naučíte hned zapomenete.
Nejvhodnější zvuková kulisa pro učení je „klídek“ – proto dejte mobil na tichý režim, vypněte televizi i počítač. Denně.

Pokud chcete zvukovou kulisu, můžete si při učení dopřát tichou hudbu s cizojazyčným textem.

Učení u stolu nebo „rozvalení se“ sešitem v posteli?

Učení se v posteli není příliš vhodné, protože postel je spíše místo odpočinku. Pokud to nejde jinak a postel je pro vás místem, kde jste zvyklí se učit, myslete na pravidelné přestávky, které nevyplníte spánkem, ale tím, že vstanete a něco děláte. Přesto někdy zkuste učit se v sedě u stolu a porovnejte si, kolik jste se toho naučili.

Vždy ale myslete na dostatek tekutin.

Pořádek, inteligentní chaos nebo „brajgl?“

Poslouchat rady od rodičů jako: „Ukliď si ten nepořádek..“ nikoho nebaví, ale ruku na srdce v nepořádku, kde nemohu najít tužku a jednotlivé pomůcky, se vám bude učit špatně. Úklid stolu u kterého se učíte zabere max 10 min a fakt pomůže.

Shrnutí podmínek pro učení - první P

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

Mnoho studentů si stěžuje : **„Já bych se učil/a, ale nemám na to čas“.**
Proč někdo má času dostatek a někdo neustále dohání věci z minulého týdne?

Odpověď je jednoduchá. Každý má času stejně, ale někdo umí věci lépe plánovat.
V zaměstnání, na které vás škola připravuje nebude nikoho zajímat, že jste něco nestihli, **protože jste museli dělat něco jiného**. Naučit se plánovat svůj čas tak, abyste ho měli na sebe i na práci (učení) je jedna ze základních věcí do života.

Co nám zabírá nejvíce času?	Můžeme s tím něco dělat?
1. Osobní problémy a krizové situace v rodině, partě, partner	NE
2. Pozitivní pocity – např. zamilovanost, myšlenky na druhého	NE
3. Pobíhání po bytě z místa na místo, neúčelné a nervózní pohyby	ANO
4. Únik od učení do spánku, ze školy rovnou do postele	ANO
5. Snažíme se stihnout několik věcí najednou	ANO
6. Slabá vůle a nepřítomnost pracovní kázně, přemlouvání se k učení	ANO
7. Časté nedokončení činnosti a úkolů a jejich odkládání na další dny	ANO
8. Chybně zapsané poznámky ze školy, musíme se vše učit úplně znovu	ANO
9. **Časté** navštěvování přátel i přijímání návštěv	ANO
10. Neschopnost říci někomu NE, a už vůbec ne: nemůžu jít budu se učit	ANO
11. Časté telefonování a SMSkování, sledování TV, DVD a vysed. u CHATu	ANO

Co nám zabírá nejvíce času?	Můžeme s tím něco dělat?
12. Paření počítačových her	ANO

Upraveno podle: Mezera, A., Pro jaké povolání se hodím. Praha: CP, 2002.

Plánováním našeho času můžeme čas získat. Pro inspiraci se podívejte na tabulku z následujícího příkladu. Můžete si také zkusmo zaznamenat to, co jste dělali minulý týden.

Důležité je uvědomit si, že plánováním získáváte čas na sebe a své koníčky.

Prostě, když si naplánujete čas na učení a koníčky, budete mít dostatek volného času na všechno ostatní. Použijte příklad jako inspiraci.

Příklad ze života - Martina (16 let) ze SOU (obor kuchař, 2.roč.) měla v pololetí 2 pětky. Má hodně kamarádů, přítele Radka a nejlepší kamarádku Moniku. Stará se o sestru, kterou občas vyzvedává ze školy. **Podle svých slov má čas na učení až večer těsně před usnutím.** Martina si zaznamenala svůj typický den, aby společně s poradkyní přišly na to, proč nemá na učení čas. Podívejte se na záznam.

Den, datum	Časový údaj	Činnosti a aktivity
Pondělí	13:10 – 15:00	Oběd (20 min), v parku s Monikou (1hod), cesta domů (30 min)
	15:00 – 16:30	PC: ICQ – povídání s Radkem, surfování po „netu“; chvíli TV
	16:30 – 17:00	Pomoc mladší sestře napsat úkol ze psaní
	17:00 – 18:30	Venčení psa s Radkem
	18:30 – 19:10	Pomoc mámě v kuchyni, příprava večeře, příprava věcí na zítra
	19:10 – 19:30	Večeře
	19:30 – 20:00	Telefonát s Radkem a pak ještě s Monikou (řešení hádky s R.)
	20:00 – 22:00	TV – film, s mámou a tátou popovídání
	22:00 – 23:30	Hygiena (45 min), opakování slovíček z AJ, přečtené poznámky na Technologii, čtení časopisu (30 min), spát

Doporučení pro Martinu

Už z prvního dne je jasné kam se Martině ztrácí čas. Je vidět, že Martina odsunuje učení do pozdních hodin a je zvyklá učit se doma 15-20min denně. Hodně času tráví u TV a někdy ji ani nesleduje, ale pustí si ji jakmile přijde ze školy. Hodně času také tráví s přítelem Radkem a s kamarádkou Monikou.

Martina sama přišla na to, že chce-li se zlepšit ve škole bude muset zkrátit čas trávený odpočinkem (u TV) a s kamarádkou a prodloužit čas na učení na cca hodinu denně před důležitou písemkou nebo zkoušením. Za důležité také považuje **přesun učení z pozdních hodin na odpolední hodiny**.

Doporučení pro všechny

Pořiďte si poznámkový blok nebo diář a jakmile znáte datum písemky nebo zkoušení zapište si je. Stejně tak si zapisujte narozeniny kamarádů anebo kdy máte jít se psem k veterináři.

Učte se každý den přibližně ve stejnou dobu.

Vytvořte si jakýsi plán učení, kdy se budete učit.

Kdy se budu učit – rozvrh učení:

Po 15 až 16 hod
Út 19 až 20 hod
St 16 až 17hod
Čt 19 až 20 hod
Pá 13 až 14hod
So volno
Ne 9:30 až 11:30

Komentář k rozvrhu na učení

Nalevo vidíte příklad týdenního rozvrhu. Neznamená to, že musíte přesně dodržet začátek a konec času na učení. Neznamená to ani, že každý den musíte dodržet celý čas na učení. Někdy jsou i důležitější věci, ale myslete na to, že co neuděláte dnes čeká na vás zítra! Na začátku každého učení si na kus papíru napište, co se budete učit přednostně.

Příklad:

strojírenství (písemný úkol)	20 min
naučit se slovíčka z AJ	20 min
spočíst příklad z matematiky	20 min

Shrnutí plánování – druhé P

Zjistěte si kam se ztrácí váš čas.

Sestavte si plán učení – viz 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 učte 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).

Pořiďte si diář a zaznamenávejte si do něj všechny důležité události včetně školy.

Třetí P – přestávky

Každý máme představu k čemu jsou přestávky ve škole, ale přestávky a pauzy mezi učením doma slouží k tomu, abychom se vydrželi učit tak dlouho, jak potřebujeme.

Velká přestávka mezi školou a volným časem (1-2 hod) – nejlepší je tuto pauzu vyplnit sportem nebo jinou aktivitou, která vás baví. Nezapomínejte na to, že sezení ve škole máte za celý den dost a proto udělejte něco pro vaše tělo. Myslete na to, že nejaktivnější býváme pouze omezenou část dne.

Krátké přestávky při domácí přípravě (5 -10 minut) slouží k tomu, abychom se dokázali soustředit po celou dobu učení. Náplň těchto pauziček může být např. utřít nádobí, přečíst si článek v časopisu, vyvětrat, zacvičit si, sníst jablko, udělat si čaj, osprchovat se.

Učte se v kratších blocích – příklad: začněte se učit a po 30 minutách udělejte přestávku na 10 minut, pak se učte 15 minut a udělejte si 5 minutovou pauzu. Pak dělejte 5 minutové pauzy každých 15 minut.

Zdravý spánek – je podmínkou pro to, abychom si mohli zapamatovat hodně věcí a událostí. Pokud někdo spí v 16- 18 letech méně než 8 hodin denně může mít problém s únavou a ospalostí a také s pamětí. Nejlepší je chodit spát tak, abychom se po probuzení cítili vyspalí.

Shrnutí třetího P – přestávky v učení

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

Karel (17 let) si od vstupu na SOU poznámky dělá jen velmi málo. Na jeden odborný předmět vyučující kontroluje sešity, proto si zapisuje, co učitel diktuje. Nerozumí však tomu, proč by si měl psát poznámky v jiných předmětech, neví, k čemu by mu to bylo. Když se potřebuje učit na písemku, půjčí si sešit od kamaráda a jeho poznámky si ofotí. V lepším případě se písemce vyhne, protože zůstane doma.

Psaní poznámek z výkladu ve škole se většina z vás bohužel nestačila naučit během ZŠ. Podobně jako Karel z našeho příkladu možná i vy vidíte psaní poznámek jako zcela zbytečnou a nudnou věc. **Poznámky** v dobře vedených sešitech však **mají několik zásadních výhod.**

1. Je to zkratka dlouhého výkladu vyučujícího, jsou to základní informace, které byste měli z vyučování umět – vše doplňující a vysvětlující najdete v učebnicích, popř. v encyklopediích
2. Je to váš osobitý záznam vašeho myšlení – nejlépe pochopíte své poznámky vy sami !
3. **Psaní poznámek udržuje při výkladu pozornost a soustředěnost !**
4. Samotným psaním poznámek si ukládáte informace do paměti.
5. Máte se doma z čeho učit a víte, co jednotliví učitelé považují za důležité.

Příklad - Jak si zapisovat poznámky do sešitu

Truhlářství	**název tématu**
Stavební truhlářství	**podtitulek, vymezení, doupřesnění názvu** tématu
1. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	**první bod** tématu a jeho základní informace
a) xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx b) xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	**detailnější**, vysvětlující informace k 1. bodu
2. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	**druhý bod** tématu a jeho základní informace
a) xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	**vysvětlení** bodu 2

xxxxxxxxxxxxxxxxx**xxxxxxxxxx**xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx**xxxxxxxxxxxx**xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx**xxxxxxxxxxx**xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	**bližší vysvětlení a detaily**, je možné podtrhávat důležitá slova

Poznámky se můžete naučit vytvářet také doma tím, že si budete z textu v učebnici dělat tzv. **výpisky** – takto se naučíte vypisovat si pouze nejdůležitější – říká se tomu – **klíčové informace**.

Některým studentům může dokonce stačit zapisovat si školní výklad do sešitu a pak si své poznámky několikrát přečíst a informace zůstanou v paměti.

Při psaní poznámek se můžou vyskytnout nejrůznější problémy a některé studenty a studentky to natolik otráví, že přestanou vést sešity úplně. Podívejme se na to, jaké jsou **nejčastější problémy studentů při psaní poznámek ve škole a jejich řešení:**

- **problém soustředit se na výklad učitele, protože je ve třídě velký hluk** – máte-li opravdu zájem si poznámky zapisovat, **přesaďte se do některé bližší lavice směrem k učiteli**, tím také naznačíte zbytku třídy i vyučujícímu, že vás látka zajímá a chcete si ji zaznamenávat.
- **velká rychlost výkladu** - **ptejte se vyučujícího na doplňující otázky**, pokud něčemu nerozumíte; takto jeho výklad zpomalíte a dáte mu najevo, že máte o jeho informace zájem. **Nebo prostě jen požádejte o pomalejší tempo** – pokud to uděláte slušně, opět to jen ukazuje na váš zájem!
- **učitel při výkladu přeskakuje z myšlenky na myšlenku** – zachyťte základní myšlenky, nechte si u nich místo a doma si téma doplňte z učebnice či doporučené odborné literatury (udělejte si stručné výpisky z tématu)
- **pokud nerozumíte výslovnosti vyučujícího** – **zapište si slovo jak jej slyšíte do závorky** a **doma si vyhledejte v učebnici**, nebo požádejte vyučujícího o zápis slova na tabuli.

Jak se prokousat rychle textem v učebnici - metoda POČAČO.

P*řehled* : V prvním kroku získejte přehled o textu, zjistěte kolik má nadpisů a odstavců (osnovu). Přečtěte si celou velkou kapitolu, či téma, které se máte naučit, velmi zběžně, rychle, spíše informace přelétněte očima, abyste věděli, co všechno obsahuje (nadpisy, ztučnělé body a pojmy). Poté si text přečtěte trochu pozorněji.

O*tázky* : V druhém kroku se zamyslete nad tím: Co už znáte odjinud a pouze si zopakujete? Co je podle vás v textu důležité – označte si tužkou? Budete potřebovat si vyhledat neznámá slova nebo pojmy? (použijte slovník nebo internet).

Č*tení* : Zde už se jedná o důkladné a soustředěné čtení textu odstavec po odstavci. Pro lepší koncentraci na text zařaďte krátké přestávky, jestliže vaše pozornost začíná ochabovat. Prohlédněte si důkladně obrázky a náčrty. Složité pasáže můžete přečíst i dvakrát a nahlas.

A*ktivní* ***č****tení* : Po prvním, podrobném čtení nás čeká čtvrtý krok a tím je aktivní práce s textem. Budete číst znovu text, ale nyní již s tužkou v ruce. Podtrhávejte obyčejnou tužkou přímo v textu důležité informace, dělejte si poznámky vedle na papír či do sešitu, pokud je učebnice vaše, zviditelněte např. zvýrazňovačem nové informace a věty, kterým nerozumíte si vypište na papír a zeptejte se kamaráda nebo rodičů, co znamenají.

O*pakování* : Posledním krokem je samotné shrnutí naučeného, opakování celé látky. Nejvíce funguje si látku přeříkávat nahlas – nebo se dát z látky někým přezkoušet a popsat vše, co si z naučeného pamatujeme bez dívání se do textu. Zpočátku to bude s vaší pamětí možná pokulhávat a budete se muset občas do textu mrknout. Až se naučíte pracovat s textem, budou vám 3 čtení (zběžné, důkladné a aktivní) stačit k opakování hlavních myšlenek textu svými slovy.

Shrnutí čtvrtého P – poznámky a práce s textem

- **Zapisujte si** poctivě **poznámky** z výkladu **přímo ve škole**, udržuje to vaši pozornost
- Při vedení poznámek si vytvořte přehledný postup, **vyznačujte** si **barevně nadpisy a členěte 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

***Z**apamatování a zapomínání*. **Zapamatování** informací je složitý proces, proti kterému funguje soustavný proces **zapomínání**, který všichně dobře známe z každodenního života (zapomínáme klíče, mobil, jména lidí apod.) **Cílem učení** je znemožnit zapomenutí naučených poznatků nebo alespoň zpomalení zapomínání.

***J**ak paměť funguje?* Nejprve vstupuje informace přes naše smysly do našeho mozku a tam se usidluje stupňovitě v určitém typu paměti, podle toho, jak ji budeme využívat.

Každý jednotlivý typ paměti k něčemu potřebujeme. Pro praktický život potřebujeme všechny a pro školu potřebujeme, aby si jednotlivé paměti informaci předávaly (násobilka, vyjmenované slova, vzorečky...). K tomu je potřeba neustále **informaci používat**.

Např. Pamatujete si svoje jméno, telefonní číslo, číslo bot? Určitě ano a proč? Porotže je používáme dost často. **Pamatujeme si hlavně to, co k životu nezbytně potřebujeme.**

***O**pakování matka moudrosti?* Jak vypadá **zapomínání** v praxi? Po jednom přečtení textu v učebnici si

- **první den budete pamatovat** zhruba **polovinu až 60 %** z přečtených **dvou stran z učebnice** (vzpomenete si na některé pojmy, které budete umět vysvětlit).
- **druhý den po přečtení** klesne množství informací již jen na nepatrný zlomek (u někoho to však ještě může být až **30 % informací**).
- **za zhruba týden si** ještě mlhavě **vzpomenete**, **že jste něco četli z učebnice** a nebo už si možná ani nevybavíte, že jste text viděli.

***C**o s tím?* Co nám pomáhá přesunout poznatek z krátkodobé paměti do dlouhodobé?

- **Někdo se** lépe **učí, když informace vidí** (čtení textu), **jiný si lépe zapamatuje slyšené** (výklad od druhé osoby, přeříkávání látky nahlas), další se nejlépe **naučí poznatky tím, že si je píše, kreslí** (poznámky, přepisování textů, podtrhávání klíčových výrazů).
  Obecně však u většiny lidí dochází k zafixování poznatků přes více učebních cest najednou. Nejlepší je tedy **používat kombinaci** (např. čtení v knize s přeříkáváním látky nahlas s podtrháváním a kreslením).
- **Poznatky si spojujte do logických celků**, neučte se pouhé jednotlivosti – **zopakujte si** před učením **nové látky** stručně to, **co jí předcházelo, na co navazuje a co rozvíjí**. Tím způsobíte ukotvení nových informací.
- **Systematické opakování –** nejlepší je pročíst si poznámky ze sešitu ještě týž den, co jste látku ve škole probírali (to si pamatujete nejvíce informací).
- **Při učení na velké písemky si rozdělte učený text na kratší úseky** a učte se je 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.

- **Používejte pomůcky pro zapamatování** – kreslete si schémata, náčrtky, obrázky, spojujte si slova s obrázky věcí.
- **Přistupujte k učení odpočatí a co nejvíce v klidu** (bez stresujících a rušivých vlivů), abyste se na nové informace mohli dobře soustředit. Vaše soustředěnost je důležitým předpokladem k usídlení poznatků ve vaší paměti.

Shrnutí pátého P – Paměť při učení

- 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?

***P**roblémy se soustředěním* - učte se nahlas, podtrhávejte si látku, dělejte výpisky, kreslete schémata – činností udržíte pozornost nejlépe. Pokud vás ruší nějaké myšlenky, zapište si je vedle na papír a po učení se k nim vraťte.

***P**roblémy 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.).

***P**roblémy 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 písemkou už nemá cenu se učit, pouze zjistíte, co všechno neumíte.

***P**roblémy s nechutí 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(ka)** (Bojím se ho nebo špatně vykládá?). Je důležité si uvědomit, že učitel(ka) není předmět, a proto zkuste najít něco zajímavého na předmětu samotném, něco, co ostatní neví a čím můžete překvapit učitele u zkoušení.

Desatero správného učení

- 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.

- Choďte včas spát**, ať načerpáte energii pro fungování svého mozku i těla v novém dni. Pokud se ráno budíte nevyspalí zkuste si jít lehnout dříve.**
- **Pořiďte 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.
- 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.
- 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.
- **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.
- 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.**
- 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.
- „Musím" **často nefunguje,** naučtete 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.
- **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).

Jak se učím já? - Příběhy žáků

Přestávky - Pavel (15 let) se přišel poradit téměř před koncem školního roku. První ročník oboru knihař zvládal dosud jen velmi těžce. Rozhodl se, že na škole chce zůstat, ale musí změnit svou domácí přípravu – od pololetí, kdy z několika předmětů nebyl klasifikován a ze dvou dokonce propadl, se začal doma pilně připravovat – ovšem bez očekávaného výsledku. Seděl nad knihou a sešity třeba i 2 až 3 hodiny v kuse a látku si neustále dokola opakoval. Nedělal žádné přestávky a bez oddechu "dřel".

Co mu poradíte?

Poznámky a práce s textem – Karel (17 let) si od vstupu na SOU poznámky dělá jen velmi málo. Na jeden odborný předmět vyučující kontroluje sešity, proto si zapisuje, co učitel diktuje. Nerozumí však tomu, proč by si měl psát poznámky v jiných předmětech, neví, k čemu by mu to bylo. Když se potřebuje učit na písemku, půjčí si sešit od kamaráda a jeho poznámky si ofotí. V lepším případě se písemce vyhne, protože zůstane doma.

Co Karlovi doporučíte?

Psaní poznámek - Gábina (17 let) studuje podruhé 1. ročník SOU. Učí se na švadlenu. Opakovala ze zdravotních důvodů, ale na počátku 1. ročníku zjistila, že si z minulého roku téměř nic nepamatuje. Rozhodla se, že se naučí psát kvalitní poznámky a pracovat s textem. Gábina se rozhodla nepůjčit si sešit od spolužačky, ale udělat si výpisky z učebnice.

Co by Gábině pomohlo?

Paměť - Vašek (16 let, SOU – obor Prodavač) se dostal do poradny kvůli problémům se zapamatováním informací. Rodiče ho přesvědčili, že na jeho stylu učení něco nebude v pořádku, když tvrdí, že se poctivě učí a druhý den si z naučeného nepamatuje vůbec nic. Vašek má dokonce pocit, že když se doma nepřipravuje a pouze se snaží dávat pozor ve škole - pamatuje si toho daleko víc. Největší problémy mu dělají slovíčka z němčiny a data v literatuře. Látku se učí tak, že si ji nahlas přeříkává (memoruje) třeba desetkrát za sebou. **Přiznává, že se často špatně soustředí na obsah toho, co čte.**

Co může Vašek udělat proti tomu, aby tolik zapomínal?

Cvičení

Cvičení pro první P – Podmínky pro učení

INSTRUKCE : Projděte nyní znovu bod po bodu kapitolu Podmínky učení a srovnejte to se svými nynějšími zvyklostmi – napište si na vytečkovaná místa body, ve kterých se od doporučení významně lišíte. Pokuste se navrhnout možnosti, jak své prostředí změnit, abyste se v něm mohli začít lépe soustředit na učení:

Mé podmínky učení jsou tyto: .....

.....

Abych to změnil/a, musím: .....

.....

Cvičení pro druhé P – Plánování času

INSTRUKCE : Pokuste se zamyslet nad svým dnem. Přemýšlejte, při kterých činnostech vám čas běží rychleji – je to ten pocit, kdy se podíváte na hodinky a řeknete si : " To je zase hodin, to to letí, už to musím zase nechat na zítra...." Pak musíte své povinnosti odložit, protože čas se ztratil. Tyto činnosti si opět zapište:

.....

.....

Podívejte se zpět na Martiny týden. Pokuste se naplánovat Martině její týden tak, aby bylo jasné, kdy se bude učit a že stihne i popovídat si s kamarádkou.

Den	Čas	Plánovaná činnost - **učení**	Čas	Plánovaná činnost- **zábava**
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				

Den	Čas	Plánovaná činnost - **učení**	Čas	Plánovaná činnost- **zábava**
Pátek				

Komentář ke cvičení pro druhé P: Pokud se vám podařilo naplánovat čas Martině, zvládnete to nyní také u sebe. Zakupte si diář (s tím můžete začít zítra), pokud jej ještě nemáte a posaďte se k plánování ihned, dokud ještě o něm něco víte (na to potřebujete zatím alespoň papír a tužku s vytištěnou nebo překreslenou tabulkou).

Cvičení pro třetí P - Přestávky

INSTRUKCE : Pokuste se sestavit si seznam činností, které můžete použít vy sami v krátkých přestávkách mezi učebními bloky. Nezapomeňte přitom na pohyb (narovnat ztuhlé tělo od dlouhého sezení) :

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Komentář k tomuto cvičení : Pokuste se zařadit tyto krátké, odpočinkové činnosti nyní také do vaší domácí přípravy a vyvarujte se všech nedoporučených činností v době, kdy máte naplánováno se učit.

Cvičení pro čtvrté P – Poznámky a práce s textem

INSTRUKCE : Pokuste se udělat si písemné **výpisky na stranu A4** ze všech pěti 5 této příručky. Použijte tyto tipy.

Dodržujte **grafické členění (nadpis, podtitulek, 1.bod, detaily k bodu, 2.bod detaily k bodu 2…)** použijte **barevné rozlišení** nadpisů.

Pokuste se vždy pouze velmi stručně vystihnout **nejdůležitější informace** jako doplnění jednotlivých bodů a opomíjejte tzv. "omáčku" okolo. Ta je tvořena zejména delšími úvody do tématu.

Jděte jednotlivě po odstavcích a z každého zaznamenejte pouze nejdůležitější **= "klíčové" informace.**

Cvičení pro páté P - Paměť

INSTRUKCE : Přečtěte si desatero správného učení a vytvořte si pomůcku pro jeho snadnější zapamatování (= mnemotechnickou pomůcku).

Můžete si u každého bodu desatera říci např. nějaké klíčové slovo a složit ze všech 10 slov podobnou soustavu písmen, jak to bylo použito např. u souboru pravidel správného učení (5 krát P), nebo u metody POČAčO.

Svou pomůcku si zapište a několikrát si ji zopakujte a přesvědčte se cca za půl hodiny, že si desatero podle ní stále pamatujete.

Místo pro vaše výpisky

Nadpis

Podtitulek

Téma

Detailní info

Téma

Detailní info

Téma

Detailní info

Téma

Detailní info

Téma

Detailní info