

## Ako sa efektívne učiť

Niektorí sa učiť vedieť, v škole im to ide dobre a preto asi tieto rady toľko potrebovať nebudú. Mnohí z vás ale počujú, že keby sa viac učili, neboli lajdáci, učeníu venovali viac času a podobne, určite by mali lepšie známky. Tak si teda preberieme základné zásady, ako na to, aby skutočne výsledky boli lepšie, a pri tom ste nad učením nestrávilí veľa času zbytočne.

### 1. ZÁSADA : V ŠKOLE SA MUSÍ DÁVAŤ POZOR.

Počuli ste to už určite tisíckrát, ale bez toho sa skutočne nezaobídete. Na druhej strane vás však môže tešiť, že tým budete mať polovicu práce za sebou . Znamená to nielen dávať pozor na výklad učiteľa, ale sledovať pozorne, keď je niekto skúšaný. Snažte sa uvedomiť si, či to viete taktiež tak, alebo by ste to povedali inak – lepšie, alebo to dobre neviete a na tieto otázky učiteľa by ste odpoveď nevedeli. To je prvé varovanie.

### 2. ZÁSADA: VEDIEME SI PREHLADNÉ POZNÁMKY.

Niekde učiteľia všetko diktujú a vedenie poznámok vám tak uľahčia. Občas si však musíte robiť poznámky sami a zvlášť na strednej škole už to bude len na vás. Poznámky píšeme a členíme zľava doprava.

#### NÁZOV TÉMY

##### Podtitul, základné informácie

1. bod alebo časť výkladu - podrobnejšie informácie, ktoré sa týkajú prvej časti
2. bod výkladu - podrobnejšie informácie prípadne ešte detailnejšie informácie ( môžu byť i v zátvorke, pokiaľ sú menej dôležité )
3. bod výkladu atď...

Až si budete viesť všetky záznamy sami, je dobré si ponechať niekde väčšie okraje, či voľné riadky, kam by sa dalo ešte niečo na doplnenie dopísať. Hlavné body môžu byť nielen členené, ale i podčiarknuté. Samozrejme, že si taktiež zaznamenávame grafy a kreslíme obrázky a hneď k nim píšeme vysvetlivky (napr. v prírodopise, fyzike ).

### 3. ZÁSADA : PRÍPRAVA BY MALA ZAČAŤ EŠTE V TEN ISTÝ DEŇ.

To sa vám určite nebude páčiť, ale skutočne je to najlepšie. Ešte si totiž veľa pamätáte zo školy, a tak niekedy stačí len si krátko nahliadnutím do zošita oživiť, čo sa v škole robilo. Úplne nevyhnutné je to v matematike (fyzike, chémii). Znovu prepočítajte príklady, ktoré

sa v škole preberali, aby ste zistili, či ste učivo porozumeli. Ak je vám učivo jasné, je všetko v poriadku a do budúcnosti už to asi všetko nezabudnete. Ak sa bude pripravovať z takto zopakovanej látky na ďalšie hodiny, pôjde vám to rýchlejšie, ušetríte čas.

#### **4. ZÁSADA : DOMÁCE UČENIE MÁ MAŤ SVOJ PRAVIDELNÝ ROZVRH.**

##### **A. čas na učenie**

Najlepšie začínať s učením každý deň v rovnakú dobu. Podľa školského rozvrhu a záujmovej činnosti je ale treba začiatok niekedy upraviť. Tak napr. každý pondelok začnite o 17.00 hod., v utorok taktiež, v stredu o 15.00 hod.( pretože možno ešte máte niečo večer ) atď....

Málokomu sa práve do učenia chce, ale keď si na rozvrh zvyknete, v danú dobu sa k učeniu lepšie prinútite. Nakoniec sa po čase už ani toľko nútiť nemusíte. Na učenie by ste mali mať asi 1 – 1,5 hodiny čas, prípadne ešte nejakú rezervu. Keď budete hotový skôr, budete mať dobrý pocit, že ste čas ušetrili a práca vám išla od ruky. Niekedy je však učenia viac a vyplní vám celú dobu k tomu určenú, potom ste s tým ale dopredu rátali a nenaruší to váš ďalší program.

##### **B. poradie predmetov**

Najskôr je dobré si zmapovať všetko, čo sa vlastne musím učiť. To znamená, vyložiť si všetky učebnice na stôl, zoradiť ich a odhadnúť, čo dá viac práce a čo menej. Nezačínajte nikdy tým najťažším, ale niečím, čo vám ide a máte rýchlejšie za sebou. Môžete to rýchlo dať do tašky a kopa učebníc pred vami sa zmenší. Keď si takto niekoľkými predmetmi spravíte náladu, pustte sa do niečoho ťažšieho, kde sa musí viac písať, alebo sa učiť naspamäť. Najťažší predmet by však nemal prísť až nakoniec. Posledné by malo byť zas niečo ľahšie. I striedanie predmetov je dôležité. Nie je dobré sa napr. učiť dva jazyky za sebou, ale striedať predmety skôr pamäťové ( dejepis, jazyky, zemepis, prírodopis ) s predmetmi na pochopenie (matematika, fyzika). Toto ale už závisí na vás, čo vám bude vyhovovať.

#### **5. ZÁSADA: UČÍME SA AKTÍVNE A NAHLAS.**

Snažte si predstaviť, že z danej látky budete mať krátky referát. Prečítajte si čo je v zošite. Tam sú obvykle základné body, podľa ktorých sa budete potom ďalej orientovať. Potom si prečítajte látku v učebnici, najlepšie nahlas. Niekedy stačí si prečítať len raz,

väčšinou však je nutné 2x až 3x. Pozrite sa na návodné otázky za textom a snažte sa na ne odpovedať – a zas nahlas . Myslieť si, že niečo viem, je málo. Až vtedy, keď to dokážem povedať, je isté, že sa mi to v hlave zapamätalo. Môžete si nechať učebnicu otvorenú a občas do nej nahliadnuť, aby ste si kontrolovali, či sú všetky odpovede správne. Dobré je pozrieť sa ešte orientačne na jednu až dve látky naspäť, aby sa vám nestratili súvislosti ( náväznosť ). Nakoniec si celú látku povedzte ešte v celku ako už skutočný referát. Toto platí nielen pre pamäťové predmety, ale podobne postupujeme aj pri matematike a jazykoch. Pri matematike nemusíte toľko hovoriť, ale pri jazykoch je to bezpodmienečne nutné. Musíte sa učiť nielen nahlas, ale zároveň aj písať.

Dobrym príkladom je učenie sa slovíčok – pamätajte, zásadne nahlas a písomne.

### **Učením sa nahlas zvládnete hneď niekoľko trikov:**

- ❖ čo ste už raz povedali, budete si lepšie pamätať
- ❖ budete už mať pripravené slová, ktoré pri skúšaní použijete
- ❖ budete vždy vedieť ako začať, keď vás učiteľ vyvolá. A aj keby ste mali v škole trému, hneď keď začnete, ďalšie sa vám ľahšie vybaví.
- ❖ keď začnete sami, učiteľ sa vám do toho nepletie, nepýta sa (alebo aspoň nie toľko) a nemusíte sa dozvedieť, že trebárs niečo neviete tak dobre. To, o čom budete hovoriť, si predsa trochu riadite i vy.
- ❖ ak sa u vás v škole skúša skôr písomne a vám to pripadá zbytočné, určite i pri písaní sa vám bude lepšie vybavovať to, čo ste sa týmto spôsobom naučili. Okrem toho na strednej škole sa už zas väčšinou skúša ústne.

### **... A TERAZ UŽ LEN NIEKOĽKO RÁD NA ZÁVER.**

Nemusíte sa učiť v úplnom tichu. Ale hudba, ktorú si púšťate by nemala byť príliš výrazná. Akonáhle začnete viac počúvať než hovoriť, je zle.

1. Pri učení nemusíte len sedieť. Môžete si vstať, chodiť, ľahnúť si, čo je vám príjemné. Niekedy skutočne cítite, že je potrebné sa i viac fyzicky uvoľniť. Napríklad si rýchlo zacvičiť, alebo skúsiť pár cvikov z jogy.
2. Niekedy je dobré si počas učenia urobiť krátku prestávku. Ale skutočne len krátku (osviežiť sa, napiť), potom zas hneď naspäť do práce, aby ste nevypadli z tempa.
3. Pri učení je dobré mať po ruke ceruzku a papier. Písať si vedľa poznámky, kresliť grafy, obrázky k tomu, čo sa učíte.
4. Keď už raz začnete s učením, snažte sa od neho zbytočne neodchádzať. Ak si spomeniete na niečo, čo máte ešte iné urobiť, alebo máte iný nápad, poznamenajte si to vedľa na papier. Ak skončíte s učením, môžete sa k nemu vrátiť.
5. Nezabudnite si poznamenávať úlohy (založte si na ne trebárs zvláštny poznámkový zošit).
6. Sobotu a nedeľu riešte tak, že sa jeden deň nebude učiť vôbec, ale druhý deň začnite už poobede.
7. Ráno ide učenie rýchlejšie.
8. Niekomu prospeje si látku ešte zopakovať ráno, pred odchodom do školy.
9. Aktivita v škole nie je šplhanie sa, ale je veľmi rozumná. Hneď sa spýtajte, keď niečomu nerozumiete.
10. Ak je niektorý predmet pre vás veľmi ťažký, môžete si učivo prečítať vopred. Potom už budete výkladu lepšie rozumieť.
11. Je dobré sa celkovo zoznámiť s učebnicou, pozrieť sa do obsahu, aby ste vedeli, čo sa budete v danom roku učiť.
12. Pri vyvolaní zachovajte klud, neobracajte oči stĺpkom, netvárite sa odovzdane, nevzdychajte. Toto všetko o vás prezradzuje vašu neistotu a aj hodnotenie vášho výkonu potom môže byť horšie.

**Keď toto aspoň v základoch zvládnete, vyplatí sa Vám to aj pri vstupe na strednú školu. Prospech totiž nezáleží len na tom, ako ste nadaný, ale i na tom ako sa dokážete učiť.**