

Ako sa správne učiť



Najčastejšie chyby žiakov pri učení:

- 1. Žiaci si odkladajú úlohy, na ktoré majú čas jeden až dva týždne, na poslednú chvíľu, a potom sa im nakopí príliš veľa učiva.*
- 2. Učia sa najprv predmety, ktoré majú rady, a ťažšie si odkladajú na neskôr, keď ich pozornosť a sústredenie sú na bode nula.*
- 3. Chcú mať prípravu do školy čo najrýchlejšie za sebou, takže sedia nad učením hodinu - dve bez prestávok. Ani to nie dobré, pretože mozog má určitú kapacitu a potrebuje na lepší výkon aj oddych.*
- 4. Najprv robia domáce úlohy a potom sa učia, tieto dve činnosti nespájajú do jednej.*
- 5. Veľa žiakov sa učí pri hudbe, to však nemusí vyhovovať každému.*
- 6. Predmety sa učia tak, ako si ich vytiahnu z tašky, jeden za druhým, bez systému.*

Zopár dobrých rád „Ako sa správne učiť“

- Výkonnosť pri učení klesá v popoludňajších hodinách, predovšetkým okolo 15 hodiny, preto sa neučte hneď po príchode zo školy. Oddýchnite si, relaxujte, venujte sa záľubám! Najvhodnejší čas sadnúť si k učeniu je okolo 17 hodiny.
- Začnite tými najťažšími úlohami, nech ich máte rýchlo za sebou, kým ste čerstvo oddýchnutý. Pokračujte jednoduchšími.
- Neučte sa učivo naspamäť! Dlhý text v pamäti zostane len krátky čas a pri opakovaní tematického celku z daného predmetu, po ktorom zvyčajne nasleduje písomka, sa to musíte učiť ešte raz.

- Pri čítaní textov sa snažte porozumieť im, pochopiť preberané učivo, pojmy, nové skutočnosti. Pochopenie učiva je najdôležitejší krok k jeho zapamätaniu si a uloženiu do dlhodobej pamäte! Pravdaže ho treba z času na čas trochu "oprášiť"!
- Prečítajte si učivo z knihy a povedzte vlastnými slovami z neho len to podstatné a najdôležitejšie! Ak je problém urobiť to s celým textom, treba ísť postupne, po odstavcoch! Naučte sa z neho len to najpodstatnejšie a najdôležitejšie!
- Učte sa nahlas! Vytvorte si na učenie svoje miesto, kde vás nik nebude rušiť a nahlas si opakujte to, čo si chcete zapamätať. Rovnako nahlas sa potom aj preskúšajte!
- Hľadajte súvislosti, ktoré k danej téme patria, prepájajte získané vedomosti aj s inými predmetmi.
- Netrávte nad školskými povinnosťami dlhé hodiny. Tie ubíjajú a unavujú! Snažte sa zefektívniť učenie: učiť sa krátko, vybrať si len to najdôležitejšie! Napísať domáce úlohy, preopakovať a dať si pauzu!
- Neučte sa dlho do noci, mozog aj telo je unavené, a informácie si dobre nezapamätá, alebo si ich nezapamätá vôbec! Ráno zistíte, že vlastne vôbec nič neviete. Preto, ak ste sa večer nestihli všetko naučiť, neponocujte, ale nechajte to radšej na ráno a trochu si privstaňte!
- Nezabúdajte na vhodné osvetlenie, ako aj na prísun čerstvého vzduchu a správnu teplotu v miestnosti. Len ťažko sa budete sústrediť v prekúrenej izbe s vydýchaným vzduchom pri umelom svetle.



Mgr. Lucia Paulenková, školská psychologička