

Ako sa správne učiť

Zopár dobrých rád pre žiakov

- **Základom je zmeniť postoj k učeniu - MUSÍM zmeniť na CHCEM.**
- Ak si chcete uľahčiť učenie, najefektívnejším spôsobom je učiť sa už v škole. Na hodinách musíte sedieť či chcete alebo nechcete, tak prečo ten čas nevyužiť a nezačať sa učiť už tam? Okrem toho máte možnosť hneď sa opýtať na to, čomu nerozumiете.
- Učte sa na každý deň, keď idete do školy, bez ohľadu na to, či ste odpovedali alebo či je ohlásená písomka.
- Neodkladajte úlohy, na ktoré máte čas jeden až dva týždne, na poslednú chvíľu. Nakopí sa vám veľa učiva.
- Výkonnosť pri učení klesá v popoludňajších hodinách, predovšetkým okolo 14:00 - 15:00, preto sa neučte hneď po príchode zo školy. Oddýchnite si, venujte sa záľubám. Najvhodnejší čas sadnúť si k učeniu je okolo 17:00.
- Začnite tými najťažšími úlohami, nech ich máte rýchlo za sebou, kým ste čerstvo oddýchnutí. 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 a uloženiu do dlhodobej pamäte. Pravdaže ho treba z času na čas "oprášiť".
- Prečítajte si učivo z knihy a povedzte vlastnými slovami z neho len to podstatné. Ak je problém urobiť to s celým textom, treba ísť postupne, po odstavcoch. Naučte sa vždy 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 - učte sa krátko, vyberte si to najdôležitejšie, podčiarkujte si. Napíšte si domáce úlohy, preopakujte si a dajte si pauzu.
- Neučte sa dlho do noci, mozog (podobne ako telo) je unavený 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 trošku 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.
- Učte sa každý deň približne v rovnakom čase (napr. od 17:00 do 19:00) alebo dodržiavajte rovnaké poradie činností (napr. prídem domov, najem sa, učím sa, som s kamarátmi...)
- Neučte sa dva podobné predmety za sebou napr. cudzie jazyky, dejepis a zemepis, matematiku a fyziku....
- Neučte sa poležiačky – ležanie je relaxačná poloha. Pri príprave do školy sa pohodlne usadte za stôl, telo musí byť v aktívnom postoji.
- Počas učenia odložte telefón.