

Ako sa učiť doma



Aktuálna situácia na Slovensku spôsobila, že sa z rodičov stali učitelia a proces vzdelávania sa presunul zo školských tried do domácnosti. Pre mnohých rodičov je táto skúsenosť nová. Ako sa s ňou popasovať? Máme pre vás pár tipov, ako sa učiť doma.

- 1. Pravidlá** – učenie s rodičom je iné, deti budú hlavne zo začiatku skúšať hranice, stanovte si preto jasné pravidlá
- 2. Podmienky** – dôležité pre efektívne učenie je vytvorenie vhodných podmienok
 - Učíme sa vždy na tom istom mieste, izba by mala byť svetlá, pred učením vyvetraná, s teplotou 18 až 20 °C, aby mal mozog dostatok kyslíka.
 - Mobil je na tichom režime, vypnutá televízia.
 - Snažíme sa mať okolo seba poriadok a všetky dôležité veci na dosah, aby sme nemuseli strácať čas zbytočným hľadaním. Upratovanie stola nezaberie veľa času a naozaj pomôže.
- 3. Plánovanie**
 - Urobíme si denný rozvrh, ktorý bude obsahovať vyučovacie bloky. Učenie tak bude mať presný režim, dieťa bude schopnejšie sústrediť sa, pretože bude vedieť, kedy čo nasleduje. Deti potrebujú vedieť, čo môžu očakávať a kedy. Malým deťom to poskytuje pocit väčšej emočnej istoty, starším deťom pomáha eliminovať vyjednávanie o tom, koľko a kedy sa budeme učiť. Nie je nutné ísť presne podľa hodínok. Stačí, ak je zrozumiteľný rytmus v dopoludňajšej a popoludňajšej časti dňa. Dohoda sa dá deliť aj podľa schopnosti dieťaťa samostatne pracovať. Napr. úlohy z predmetov, ktoré dieťa zvládne, si píše samo a rodič len skontroluje, iné predmety sa učia spolu.
 - Dobré zorganizovanie času je dôležitým predpokladom úspechu. Mnoho žiakov, ktorí majú problém s učením, si nedokáže dobre naplánovať svoj čas.
- 4. Prestávka v správnom čase** ušetrí dieťaťu energiu, pomôže lepšie sa sústrediť a umožní podať väčší výkon. Ako sa teda učiť?
 - Na učenie si stanovíme určitú reálnu časovú hranicu, dokedy sa budeme učiť a čo budeme konkrétne robiť.
 - Potom si tento čas rozdelíme na menšie časové úseky napríklad po 15 – 20 minútach.
 - Na konci každého úseku si naplánujeme krátku prestávku a pokračujeme v učení. Počas tejto prestávky si môžeme zacvičiť, zjesť jablko, urobiť si čaj....
 - Každý časový úsek sa snažíme maximálne využiť.
 - Plán musí byť reálny. Za 20 minút určite nestihneme prebrať úplne celú novú učebnú látku. Postupne sa naučíme odhadnúť, čo sa dá stihnúť a čo nie.
 - Po prestávke si treba urobiť krátky prehľad toho, čo sme sa predtým naučili.

5. Práca s učebnicou

- **Prehľad** – získame prehľad o texte. Zistíme, koľko je tam nadpisov a odstavcov. Prečítajme si celú kapitolu zbežne, rýchlo, informácie skôr preletíme očami, aby sme vedeli, čo všetko obsahuje. Potom si text prečítajme trochu pozornejšie.
- **Otázky** – zamyslíme sa nad tým, čo už poznáme odinakiaľ, čo je v texte dôležité. To označíme ceruzkou. Ak potrebujeme vyhľadať neznáme slová alebo pojmy, použijeme slovník alebo internet.
- **Čítanie** tu ide o dôkladné a sústredené čítanie textu odstavec po odstavci. Pre lepšiu koncentráciu nezabúdajme na krátke prestávky. Prezrime si obrázky a náčrty toho, čo sa učíme – je veľmi ťažké učiť sa niečo, čo si nevieme predstaviť. Zložité časti si prečítajme dvakrát a nahlas.
- **Aktívne čítanie** – po prvom, podrobnom čítaní nasleduje aktívna práca s textom. Čítajme text znovu ale s ceruzkou v ruke. Podčiarkujme si ceruzkou priamo v texte dôležité informácie, robme si poznámky vedľa na papier, či do zošita. Pýtajme sa dieťaťa na význam niektorých slov – nielenže sa dieťa bude zamýšľať nad tým, čo číta, bude sústredenejšie a my si budeme istejší, že rozumie učivu, ešte si rozšíri slovnú zásobu.
- **Opakovanie** je zhrnutie naučeného, opakovanie celej látky. Najviac pomáha, keď si látku dieťa hovorí nahlas, bez pozerania sa do textu.

6. **Pamätanie** – predtým než pôjdeme na zložitejšie učivo, uistíme sa, že dieťa rozumie tomu jednoduchšiemu. Učivo je potrebné si systematicky opakovať. Obsah učiva musíme chápať vždy vo vzťahu s predchádzajúcimi poznatkami. Ak informácie nadväzujú jedna na druhú, tvoria určitý celok, lepšia sa uložia a aj vyhľadávajú v dlhodobej pamäti. Informácia, ktorá má nejaký zmysel a význam sa z pamäti vybavuje oveľa lepšie ako informácia, ktorú sme sa nabíľovali bez pochopenia jej významu a zmyslu. Naučené učivo sa musí pravidelne používať, inak sa časom zabudne.

- **Používame kreatívne myslenie a urobme učenie zábavným** – zapojme do učenia rôzne hry, finty, ktoré pomáhajú:
- Ak je potrebné sa naučiť väčšiu skupinu údajov, pokúsme sa zostaviť ich do nejakého súboru, ktorý vytvára logický systém. Ak sa máme napríklad naučiť 20 slov, skúsme ich pospájať do nejakého pomyselného celku.
- Ak si nevieme zapamätať telefónne číslo 744- 18- 50, rozdeľme si ho na časti a pridajme k nim nejaký význam. Zapamätajme si len prvú časť 744, ďalšie okomentujme: Jana vyzerá na 18 ale oblieka sa niekedy ako 50 tka. Takéto učenie je naozaj zábavné a dá sa použiť pri rôznom učive.
- Napríklad čísllice 50,100, 500,1000 si chceme zapamätať ako rímske čísllice L,C,D,M. Ako na to? Písmená si dlho nezapamätáme, ale LaCo DoMa je už lepšie, však?
- Samotné slová si lepšie zapamätáme, ak si z nich vytvoríme nejaký príbeh.
- Pri učení angličtiny si lepšie zapamätáme slovíčka, keď si z nových slovíčok hneď vytvoríte niekoľko rôznych viet. Lepšie pochopíme ich vzťah s ostatnými časťami vety a tak slová získajú svoj zmysel, ktorý len tak rýchlo nezabudneme.
- Ak sa máme učiť názvy častí ľudského tela, nervy, kosti, lepšie si ich zapamätáme, ak budeme poznať ich fungovanie, čo robia, aký majú v ľudskom tele zmysel.
- Zamerajme sa na opakovanie najmä ťažších častí učiva, ktoré sa horšie pamätajú. Môžeme si ich vypísať na papier alebo kartón a dať na dobre viditeľné miesto.
- Pri učení je dobré si niektoré veci napísať, nakresliť alebo ich vysloviť nahlas.
- Čím viac zmyslov zapojíme do učenia, tým je šanca znovuvybavenia z pamäti väčšia.
- Píšme si krátke poznámky, zoznamy a prehľady. Umožnia informácie nielen utriediť, ale i trvalo zapamätať. Funguje to. Aj doma rýchlejšie nájdeme ponožky, ak máme vo veciach systém a poriadok. Navyše pri písaní sa niektoré informácie zapamätávajú aj automaticky.