

Skúsme začať od toho najjednoduchšieho.

Aké podmienky si mám vytvoriť pre učenie?

- 1. Vyvetraj si miestnosť.** Kyslík pomáha mozgovým bunkám fungovať.
- 2. Vytvor si príjemnú teplotu.** V prekúrenej miestnosti budeš mať skôr chuť spať a relaxovať, v studenej miestnosti budeš skôr myslieť na teplý čaj a budeš sa triasť.
- 3. Jedz do polosýta, pi do polopita.**
 - Dbaj na pravidelný prísun tekutín. Vyhni sa káve.
 - Neuč sa ihneď po výdatnom jedle – organizmus vtedy trávi a ty si menej bdely.
- 4. Vytvor si profesionálne prostredie žiaka.**
 - **Nastav si primerané osvetlenie.** Šero oči namáha, jasné svetlo oslepuje. Tieň nemá dopadať na zošit.
 - **Pracovná plocha má byť dostatočne veľká** na to, aby si mal knihy, zošity a iné pomôcky, ktoré potrebuješ pre **práve riešenú úlohu** na dosah ruky.
 - **Odprac si zo stola aj mimo zorného poľa veci, ktoré k učeniu nepotrebuješ.** Mobil, kľúče a letáky ti pri učení nepomôžu.
 - **Materiály** k jednotlivým predmetom (poznámky, presvietené podklady, knihy...) si **udržiavaj roztriedené a usporiadané.**
- 5. Vyskúšaj sa učiť s hudbou, aj bez hudby.**

- **Skús sa niekedy učiť bez hudby** alebo ju vymeň za iný, tichší a pokojnejší žánr, aby si zistili, čo ti najlepšie vyhovuje.
- Dôležité je, aby hudba nebola hlasná, aby to neboli obľúbené a známe pesničky, ktoré ťa nútia pospevovať si a už vôbec nie je vhodné zapnuté rádio, kde sa strieda hudba s moderátorskými vstupmi – **hovorené slovo jednoznačne odvádza tvoju pozornosť.**

6. Pauzy medzi učením využij na pohyb.

- **Čas na učenie si dôkladne rozdeľ** a vyhrad' si miesto aj pre odpočinok.
- Pri učení sa zapája najmä ľavá mozgová hemisféra. Preto je z času na čas potrebné ľavú hemisféru nechať odpočívať a zapojiť tú pravú. Najlepším spôsobom je **fyzická aktivita** – skús si zacvičiť, vyniesť kôš alebo umyť riad (rodičia sa určite potešia). Darmo si budeš dávať medzi učením pauzu, ak ju strávite hrou na počítači, čítaním knihy, či pozeraním televízie.



Ako môžem zlepšiť svoju koncentráciu počas domácej prípravy?

Niekedy možno doma stráviš pri učení aj štyri hodiny, ale v podstate len sedíš nad knihami a myšlienkami si niekde inde. Iste aj sám cítiš, že takéto využitie času nie je veľmi efektívne. Ak sa ti to stáva, môžeš vyskúšať nasledujúcu metódu.

- 1. Stanov si** na naučenie nejakej látky alebo napísanie domácej úlohy **určitý čas**, napríklad 10 minút.
- 2. Tento čas si nastav na budíku** alebo na mobile. (Budík je lepší, pretože na ten ti nepríde sms, ani ti na neho nebude nikto volať. Teda nikto ťa nebude vyrušovať.) Budík odlož mimo zorného poľa.
- 3. Počas týchto desiatich minút pracuj** na domácej úlohe **bez toho, aby si myslel na čas.** (Kontrolovanie času je práca pre tvoj budík.)
- 4. Po zazvonení budíka si daj päť až desaťminútovú pauzu.** Potom si na budíku nastav ďalších desať minút a sústredene pracuj na ďalšej úlohe.
- 5. Toto časové rozpätie môžeš postupne predlžovať až na 30 minút.** Potom treba bezpodmienečne urobiť prestávku, aj keď sa cítiš sviežo.
- 6. Ak sa ti už prvých desať minút zdá príliš dlhých, začni s piatimi. Záleží predovšetkým na tom, aby si sa koncentroval len na učebnú látku a nepozeral pri tom na hodinky.** Postupne zistíš, že sa vieš dvadsať až tridsať minút koncentrovať na učebnú látku aj vtedy, keď ju nepovažuješ za obzvlášť napínavú.

Čo mám robiť, keď sa mi nechce učiť?

- ✓ Skús nahradiť myšlienky typu „nechce sa mi učiť“ myšlienkami v podobe „**chcem sa dozvedieť niečo nové**“. Sila autosugescie je skutočne výnimočná.
- ✓ Ak sa ti veľmi nechce, povedz si: „**Učenie je práve pre tých, ktorým sa nechce.**“ a okamžite sa pust' do práce. Použi túto formulku toľkokrát do dňa, koľkokrát sa potrebuješ „naštartovať“.
- ✓ Stanov si svoj pravidelný „**čas na učenie**“. **Vtedy odlož bokom všetko ostatné.** Žiadne čítanie mailov, či odkazov na facebooku, žiadne kontrolovanie, čo práve ide v telke. Spočiatku sa do toho budeš musieť nútiť. Nájdeš si kopy výhovoriek, prečo je lepšie počas času na učenie robiť niečo iné. **Ale keď vydržíš niekoľko týždňov, stane sa pre teba čas na učenie zvykom.** A to je dobré. Bude pre teba normálne, že sa každý večer od štvrtej do šiestej učíš a nerobíš nič iné. Ani ti len nenapadne, že by si vtedy mal robiť niečo iné.

Čo mám robiť, keď sa učím?

- ✓ **Začni sa učiť už na vyučovacej hodine.** Musíš si tam svoj čas odsediť tak či tak, prečo to teda nevyužiť. Rozmýšľaj o tom, čo učiteľia vysvetľujú.
- ✓ **Doma sa uč s ceruzou v ruke.** Kľúčové informácie si podčiarkni. Alebo si z každého odseku zapíšeš jednu poznámku.
- ✓ **V každom prípade zapoj fantáziu a využi predstavivosť.** Nudné údaje je najlepšie zmeniť

na zaujímavé, pútavé obrazy a dramatické scény. A preto:

- Staň sa súčasťou učebnej látky. Vži sa do situácie.
 - Osvoj si v nej nejakú rolu. Zahraj sa v duchu na vedca, dobyvateľa, zoológa či streleného Angličana.
 - Zaspievaj si poučku na nápev obľúbenej piesne.
 - Z informácií, ktoré si si prečítal v novej látke si nakresli mapku, schému, pavúka. Alebo si nakresli karikatúru.
 - Vyskúšaj humor. Možno ti príde na um veselý príklad.
 - Debatuj o tom, čo si sa naučil.
- ✓ **Počas domácej prípravy venuj dostatok času opakovaniu naučeného.** Nestačí si novú látku prečítať. Efektívnejšie než štyrikrát si prečítať novú látku, je prečítať si ju raz alebo dvakrát, potom zavrieť knihu a povedať si to, čo si pamätáš. Potom si ešte over v knihe to, čo si vynechal alebo na čo si si nevedel spomenúť. Ak je text príliš dlhý, postupuj takto po každom odseku.
 - ✓ **Medzi učením si rob krátke prestávky, aby sa ti práve naučená látka neplietla s druhou.**
 - ✓ **Neuč sa dva podobné predmety za sebou** napr. cudzie jazyky, dejepis a zemepis, matematiku a fyziku.
 - ✓ **Skús nájsť na každom predmete aspoň niečo zaujímavé,** neznechuj si učenie vopred.
 - ✓ **Neuč sa poležiačky,** ležanie je relaxačná poloha. Pri príprave do školy sa pohodlne usad' za stôl, telo musí byť v aktívnom pokoji.

Učenie – ako na to?



Žiaci sa často pýtajú na rady, ako sa ľahšie učiť. Očakávajú nejakú zaručenú a jednoduchú radu v štýle „daj si knihu pod vankúš a ráno to budeš vedieť“. Málokto si však pripustí, že aj **naučiť sa správne učiť si vyžaduje učenie** a často je to dlhodobé a náročné učenie.