

Uč sa 30 minút, potom si daj krátku 5-minútovú prestávku a keď je treba, znovu sa vráť k učeniu.

Dbaj, aby pri učení nenasledovali podobné predmety za sebou, ale aby sa striedali (napríklad neučiť sa za sebou dva cudzie jazyky, pretože sa nám slovíčka môžu popliesť).

Každé učivo je treba aj opakovať, inak sa môže stať, že ti učivo zmizne z pamäti, napriek tomu, že si sa učil.

Pri učení si môžeš učivo vizualizovať (obrázky), spracovať si dôležité informácie do pojmovej mapy, osnovy, grafov, využívať mne-motechnické pomôcky.

Dôležité je poznamenať aj to, že každý má svoj učebný štýl, ktorým sa učí najlepšie. To závisí od toho, aký spôsob vnímania uprednostňujeme.

Ak máš pocit, že učenie je pre teba napriek odporúčaniam príliš ťažké, ochotne ti pomôžeme v našom **Centre pedagogicko-psychologického poradenstva**.

www.centrumga.sk
pppgalanta@psychology.sk
tel.: 031 / 780 56 14

Spracovala: Mgr. M. Vajsová –psychologička CPPP a P Galanta

Použitá literatúra a zdroje:

Jak se úspěšně učit Nejlepší strategie a techniky – E.Hofmann, M. Löhle, 2017

Úspěšně obstát při písemce i ústním zkoušení – K.Denig-Helmsová, D. Konnertz, 1997

Nechce se mi učit - M. I.de Carli, 1995,

internetové zdroje

Ako na učenie?

**Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie,
Hodská 2352/62, 924 81 Galanta**

www.centrumga.sk

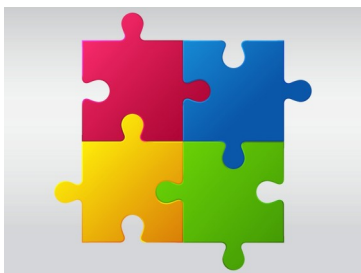
Milé žiačky, milí žiaci!

Škola je neoddeliteľnou súčasťou Vášho života. Mnoho žiakov sa snaží, aby v škole boli úspešní a aby ich snaha bola ocenená aj dobrou známkou od učiteľa. A to si samozrejme vyžaduje pravidelné učenie sa a prípravu do školy.

Ale ako sa naučiť to veľké množstvo informácií, ktoré sa v škole dozvedáte a ako si čo najrýchlejšie osvojiť potrebné vedomosti?

Nasledujúce rady by Vám mohli dopomôcť k tomu, aby Vám učenie išlo jednoduchšie a rýchlejšie.





Veľa času a práce si môžeš ušetriť, keď si dobu učenia rozumne zorganizuješ a naplánuješ.

Čas venovaný učeniu ti najúčinnjšie pomôže využiť:

Prehľadný systém usporiadania vecí, vďaka ktorému nájdeš všetko, čo potrebuješ:

Preto je vhodné pred každým učením si svoje pracovné miesto upraviť a poupratovať. Dôležité je odložiť zbytočné veci, ktoré by ťa mohli rozptyľovať a pripraviť si veci potrebné na prípravu, aby si nemusel odbiehať.

Dôkladné plánovanie práce:

Zvykni si začať s prípravou do školy vždy v tom istom čase. Čas by mal zodpovedať časti dňa, kedy sa nám dá najlepšie pracovať. Opakovaním času sa z učenia stáva pravidelná činnosť, na ktorú nezabudneš.

Urob si plán učenia – zisti, aké predmety sa musíš učiť a porozmýšľaj, koľko času ti asi zaberie učenie. Zapiš si svoj rozvrh učenia a povinností, aby si na nič nezabudol. Nezabudni si naplánovať aj prestávky.

Odporúčania pre miesto, kde sa budeš učiť:

K učeniu je vhodný písací stôl a pohodlná stolička, aby netrpela pri učení chrbtica.

Vhodné je vyvetrať miestnosť, kde sa budeš učiť, pretože mozog potrebuje pri svojej práci dostatok kyslíka.

V miestnosti by mala byť aj primeraná teplota 18-22 stupňov Celzia (pri vysokej alebo naopak nízkej teplote sa nám ťažšie sústredí).

Vhodné je mať dostatočne osvetlený pracovný stôl – svetlo by malo dopadať na pracovnú plochu zľava a trochu zozadu (u ľavákov opačne).

Miesto učenia nie je vhodné priamo oproti oknu (pohľad z okna odvádza tvoju pozornosť).

V miestnosti by mal byť relatívny pokoj pri učení - vypnúť televíziu, rádio, telefón, tablet, počítač.

Vhodné námety pri učení sa:

Vhodné je začať ľahkou a krátkou prácou na zahriatie, potom pokračovať najťažším učivom, respektíve zaradiť najťažšie učivo vtedy, keď sa dokážeme najlepšie sústrediť. Nenechávaj si však náročné učivo ako posledné (tam môžeš zaradiť znovu niečo ľahké).

Neodporúča sa učiť dlho do noci, ani si nechávať učenie na ráno pred školou, pretože žiaci môžu byť v strese, že to nestihnú.

Dlhé a náročné učivo si môžeš rozdeliť na kratšie odseky a celky a z každého si vyber podstatné znaky.

Pri učení môžeš využiť techniky grafického spracovania učiva – podčiarkovanie, farebné zvýrazňovanie podstatných slov, viet.

Čím viac kanálov pri učení využiješ, tým rýchlejšie a lepšie si učivo zapamätáš. Napríklad pri učení cudzieho jazyka by si mal počúvať a rozprávať. Počúvaj rádio, nahrávky alebo sa pozerať aj na filmy v cudzom jazyku. Opakuj si jednotlivé vety. Predčítaj si texty a slovíčka nahlas (nie len tiché čítanie).