

# **Umění učit se**

Bc. Alena Kozubová

# Soustředění

Pokud se chcete soustředit na nějaký text, nejprve se musíte naučit soustředit sami na své tělo. Udělejte si ve svém pohodlí takový maličký autogenní trénink. Zkuste se chvíli soustředit na teplý vzduch, který vdechujete, přemýšlejte o tom, jak vám proudí do plic. Uvědomte si, že vzduch který vydechujete je příjemně ohřátý.

# Soustředění

Pokračovat můžete třeba navozováním tepla v jedné z končetin.

Opakujte si sami pro sebe nejméně šestkrát to, čeho chcete dosáhnout, na co se chcete soustředit.

Pokud se dokážete soustředit na své vlastní tělo, neměl by pro vás být problém nepřemýšlet při učení o něčem jiném.

# Techniky učení

Psychologové tvrdí, že si snáze zapamatujete věci, které si podvědomě představíte.

Pokud jste již zcela soustředěni, není problém si při učení představovat věci související s tématem. Někdo se toho víc naučí psaním někdo hlasitým čtením. Jiný se učí v pyžamu v posteli.

Nikdo ještě nevymyslel přesná pravidla, kterých se při učení držet. Nikde není napsáno, zda se lépe učí ráno nebo večer.

# Techniky učení

Jednou z nejznámějších technik pro uložení do dlouhodobé paměti je **metoda PQIRST**.

Preview (přehled),

Question (otázka),

Read (čtení),

Self-recitation (opakování)

Test (zkouška).

# PQRST

V první etapě si projděte učební materiál - získejte základní představu o tom, co se budete učit. Tady byste měli věnovat speciální pozornost nadpisům a stručným souhrnům na konci kapitol.

Studenti si během první části této metody zorganizují učivo.

# PQRST

Druhou (otázka), třetí (čtení) a čtvrtou (opakování) etapu je možno použít u každého většího oddílu kapitoly v průběhu čtení.

Do otázek si převedte názvy oddílů a pokuste se na ně odpovídat v čtecí části.

Při opakování si vybavte hlavní myšlenku.

Já osobně si myslím, že je to dobrá metoda, když si na ni zvyknete.

# Techniky učení

Další známou metodou učení je SQ4R. Je jí

název je podle krátkého schématu:

SURVEY prozkoumání

QUESTION ptaní se

READ - čtení

REFLECT - přemýšlení

RECITE - hlasité opakování

REVIEW rekapitulace



# Techniky učení

Úspěch ve škole závisí daleko více na délce domácí přípravy nežli na tom, jak chytrí jsme se narodili.

Nabízíme vám 5 hlavních zásad pro zlepšení učení – **metodu 5P.**

- Podmínky
- Plánování času
- Přestávky
- Práce s textem
- Paměť

# 5 P

## **Podmínky:**

- Větraná světlá místnost, teplota v místnosti by měla být okolo 20 stupňů Celsia.
- Ticho - pokud chcete zvukovou kulisu, můžete si dopřát tichou hudbu s cizojazyčným textem.
- Zkuste se učit v sedě u uklizeného stolu a nikoli na posteli. Porovnejte si, kolik jste se toho naučili.
- Vždy myslete na dostatek tekutin.

# 5 P

## **Plánování času**

Každý má času stejně, ale někdo umí věci lépe plánovat.

V zaměstnání, na které vás škola připravuje nebude nikoho zajímat, že jste něco nestihli, protože jste museli dělat něco jiného.

Naučit se plánovat svůj čas tak, abyste ho měli na sebe i na práci (učení) je jedna ze základních věcí do života.

Jde o to označit si priority a rozhodnout se, čemu a kdy se budete věnovat.

# 5 P

## **Přestávky**

Mezi školou a vaší domácí přípravou dělejte delší pauzu (nejméně 1 hod) vyplněnou jinou činností než děláte ve škole (např. pohybové aktivity).

Krátké 5 – 10 minutové přestávky mezi učením vyplňte nenáročnými činnostmi, které neodvedou vaši pozornost od učení úplně. Na měření přestávek použijte budík

# 5 P

## **Práce s textem**

- Zapisujte si poctivě poznámky z výkladu přímo ve škole, udržuje to vaši pozornost
- Při vedení poznámek si vytvořte přehledný postup, vyznačujte si barevně nadpisy a čleňte jednotlivé oddíly do stručných bodů
- Při podrobném čtení dělejte krátké přestávky na vstřebání textu a používejte aktivní práci s textem (= podtrhávání, výpisky).
- Učte se ve dvojici s kamarádem.

# Práce s učebnicí

**Chytře myslící lidé** postupují tak, že si položí několik otázek, kterými aktivizují mozek k vyhledávání informací.

Nejdříve si rychle prolistují a prohlédnou celý text.

Položí si další otázky. Pokud text na konci obsahuje souhrn nebo seznam kontrolních otázek, přečtou si je a teprve pak podrobně začnou číst text od začátku a hledat odpovědi na otázky.

# Práce s učebnicí

Představte si, že máte místo očí svítilny.

Když "posvítíte" na text vzdálený 25 centimetrů, tak "osvítíte" určitou část textu. Ted' si představte, že "svítíte" na text vzdálený asi 32 centimetrů. Jak velkou "osvětlenou" část uvidíte?

Nalezením vhodné vzdálenosti textu se zvětší zorné pole a člověk brzy začne číst a rozumět rychleji, protože si přestane "krájet" informace ve větách na mnoho částí, což neviditelně zpomalovalo studium. Hledejte tedy svou optimální vzdálenost, při které vidíte z textu co největší a ještě ostře čitelnou část. Budete číst plynuleji a rychleji.

# 5 P

## **Paměť**

Vaším cílem je dostat nové poznatky do tzv. dlouhodobé paměti.

- ◆ Čím více smyslů při učení používáte, tím lépe si poznatek zapamatujete.
- ◆ Nejvíce účinnou metodou paměťového učení je systematické opakování poznatků, tj. že chápete, na co navazuje předcházející látka.
- ◆ Snažte se to, co se učíte používat v praxi. Co se naučíte, spojte si s něčím konkrétním a hmatatelným.



# Stádia paměti

**kódování** (uložení důležitých informací do paměti)

**uchovávání** (podržení v paměti - představte si pod pojmem něco konkrétního)

**vybavování** (opakování je matka moudrosti).

# Slova moudrých

"Učit se bez přemýšlení je zbytečné. Přemýšlet bez učení je nebezpečné"

Konfucius

"Učíš-li se proto, aby sis zapamatoval, zapomeneš. Učíš-li se proto, abys porozuměl, zapamatuješ si."

čínské přísloví

# Zdroje

<http://www.gate2biotech.cz>

<http://www.skola-studium-zkousky-rychle.com>

<http://zstepla.websnadno.cz/>

**Děkuji za pozornost**