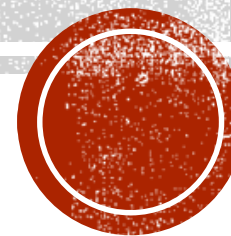


JAK SE LÉPE UČIT

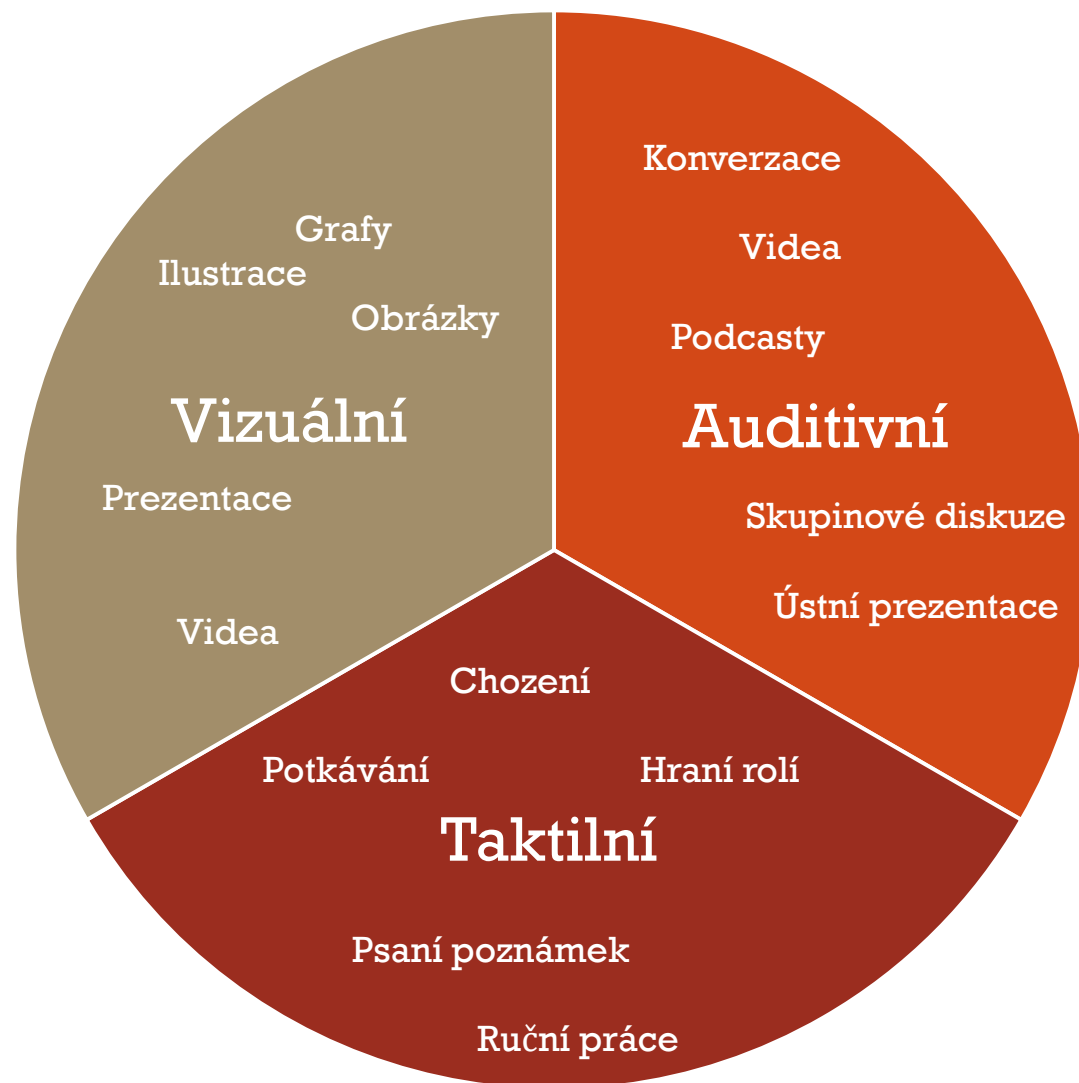


CO TO VLASTNĚ JE UČENÍ?

- spontánní získávání vlastních zkušeností
- učení se zvykům, dovednostem a hodnotám v rodině a společnosti
- učení se v institucích – ve škole, s učitelem.



STYLY UČENÍ



STYLY UČENÍ

Verbální

Preferuje slova,
ať už mluvená
nebo psaná.

Vizuální

Preferuje obrázky,
diagramy a
prostorové
pochopení.

Auditivní

K učení
pomáhají zvuky,
muzika nebo i
rytmus.

Taktilní

Využívá smysly,
tělo, hmat nebo
pohyb k lepšímu
učení.

Logický

Na učení potřebuje
znát logiku, systém
a souvislosti.

Sociální

Nejlépe se učí s
ostatními ve
skupině. K učení
pomáhá
vysvětlovat
druhým.

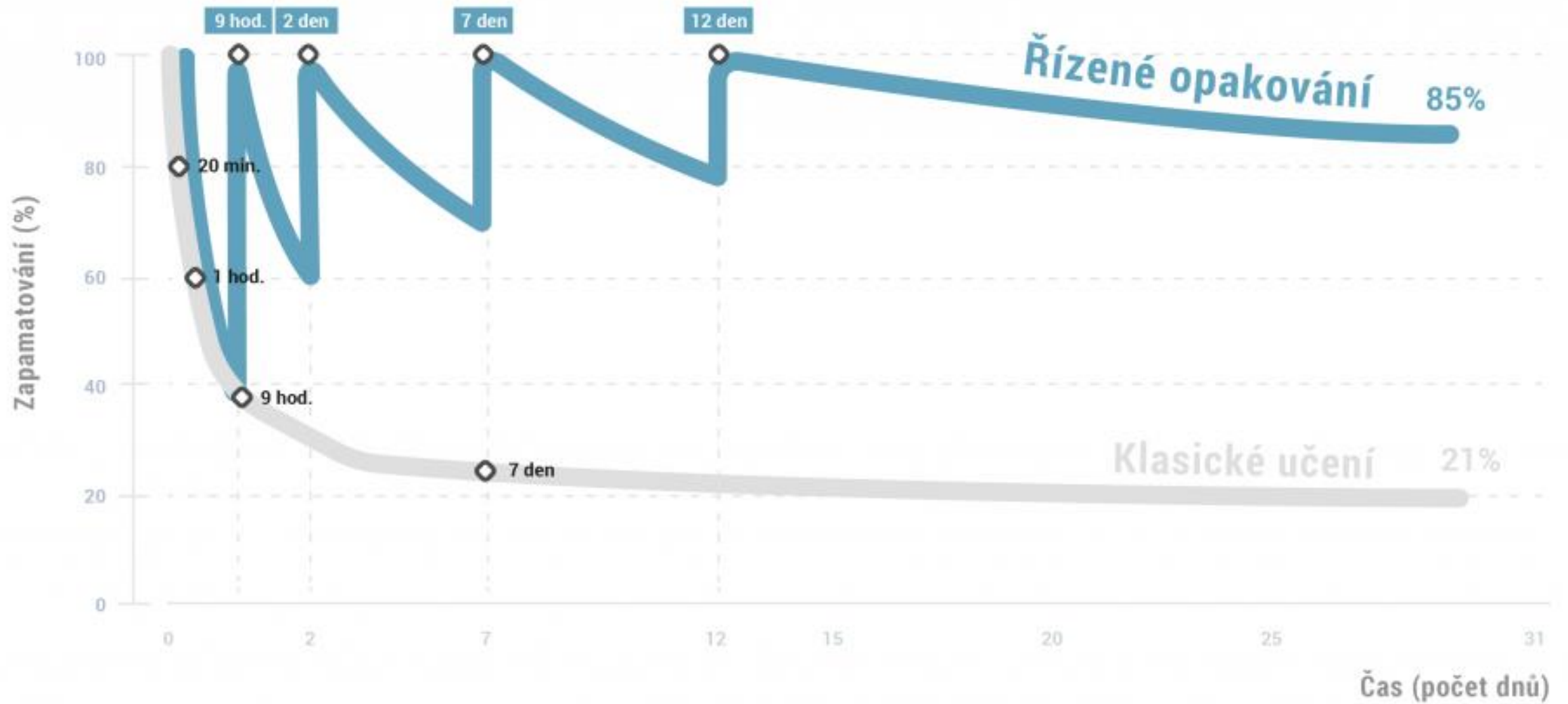
Soliterní

Nejlépe se
naučí sám bez
společnosti
ostatních.

Smíšený

Kombinace
dvou a více
stylů.





- -> často zařazovat opakování, ideálně třeba po 10 – 15min učení



5P – 1) PODMÍNKY K UČENÍ

- místo pro (pokoj nebo klidný a **stabilní kout**)
- Vyvětrat (kyslík)
- **Příjemná teplota, dostatečné osvětlení – lampička**
- **Ticho – někomu vyhovuje, jinému ne** (ztišit mobil, vypnout wifi, hudba – tichá, podkres, beze slov, nebo cizí jazyk)
- Pití, drobné jídlo
- Uklizený stůl, připravené pomůcky
- Postel je místo k odpočinku, ne k učení!



5P – 2) PLÁNOVÁNÍ ČASU

- Učit se každý den přibližně ve stejnou dobu
- **plán učení** (time-management – naléhavé x méně naléhavé, důležité x méně důležité)
- učit se včas (nejlépe průběžně)
- na začátku učení seznam činností (např. úkol z matematiky, naučit se 15 slovíček, příprava na písemku z dějepisu, dopsat si sešit).



5P – 3) PŘESTÁVKY

- Mezi školou a domácí přípravou čas pro koníčky, sport
- učit se v kratších blocích, zařazovat pauzy a opakování
- přestávky (5–10 minut) vyplňovat nenáročnými aktivitami, které neodvedou pozornost úplně – utřít nádobí, přečíst si článek v časopisu, vyvětrat, zacvičit si, sníst jablko, udělat si čaj, osprchovat se -> **změna typu činnosti, ne internet a televize**
- spánek je klíčový (ukládání paměťových stop, doplnění energie, regenerace, soustředění)



5P – 4) PRÁCE S TEXTEM

- Kvalitní poznámky z vyučování (klíčové informace, základní přehled)
- psaní poznámek při výkladu udrží pozornost a soustředěnost
- během zapisování se zároveň informaci ukládají do paměti
- důležité se poznámky vytvářet i doma; z textu v učebnici si dělat výpisky – naučit se vypisovat pouze nejdůležitější, tzv. klíčové informace
- někdy stačí zapsat si školní výklad do sešitu a pak si své poznámky několikrát přečíst; informace zůstanou v paměti



5P – 5) PAMĚŤ

- systematické opakování – pročíst si poznámky ze sešitu ještě týž den, co se látka ve škole probírala
- **rozdělit si učený text na kratší úseky.**
- den před písemkou opakování (přeřikání nahlas, spočítání příkladů)
- **pomůcky pro zapamatování** – schémata, náčrtky, obrázky, představivost, emoce
- Učit se odpočatý a v klidu (bez stresujících a rušivých vlivů)



NA ZÁVĚR...

- <http://www.naucteseucit.cz/>
- Projekt na posílení schopnosti učení u žáků
- Test učebních stylů, tipy a triky na lepší učení
- E-learningový kurz o efektivním učení

Mgr. Jiří Ammer

