**Ako sa efektívne učiť**

**Správne učenie metódou „5P"**
**Päť hlavných zásad pre zlepšenie učenia.**

**1.P Podmienky**
**2.P Plánovanie času**
**3.P Prestávky**
**4.P Poznámky a práca s textom**
**5.P Pamäť**

**1. P Podmienky**Pri učení je to ako v športe. Kto chce dosiahnuť úspech, musí pravidelne trénovať, respektíve učiť sa. Úspech v škole závisí ďaleko viac od domácej prípravy než na tom, akí šikovní sme sa narodili.

* Snaž sa učiť vždy na tom istom mieste. Izba, v ktorej sa učíš by mala byť svetlá. Pred učením si ju nezabudni vyvetrať. Teplota v miestnosti by nemala presiahnuť 18 až 20 stupňov Celzia. Nebudeš ospalý, ale svieži a tvoj mozog bude mať dostatok kyslíka.
* Na učenie je najlepšie ticho. Na mobil si daj tichý režim, vypni televíziu aj počítač. Ak potrebuješ zvukovú kulisu, môžeš si dať pri učení tichú hudbu.
* Učenie v posteli nie je príliš vhodné, pretože je v nej riziko, že zaspíš. Ak si zvyknutý sa učiť v posteli, mysli na pracovné prestávky, ktoré ale nevyplníš spánkom ale vstaneš a niečo urobíš.
* Napriek tomu skús sa niekedy učiť za stolom a porovnaj si, kde si sa naučil viac.
* Snaž sa mať okolo seba poriadok a všetky dôležité veci na dosah, aby si nemusel strácať čas zbytočným hľadaním. Upratanie stola nezaberie veľa času a naozaj pomôže.

**2. P Plánovanie času**Dôležitým predpokladom úspechu je dobré zorganizovanie si študijného a voľného  času. Mnoho žiakov, ktorí majú problém s učením, si nedokáže dobre naplánovať svoj čas. Napr. Ivana je veľmi poctivá žiačka. Chce dosahovať dobré výsledky a kvôli učeniu nemá čas na kamarátky. Sedí iba doma nad knihami. Keď prídu víkendy alebo prázdniny, cíti sa osamotená, lebo už ju nikto nevolá von. Celý jej svet sa zúžil iba na učenie. Sama cíti, že niečo jej chýba. Ale nevie, čo má zmeniť. Veď školu nechce zanedbávať.

**Plánovaním získavaš čas na seba a svoje koníčky.**

* Nájdi si čas na prácu, je to cena úspechu.
* Nájdi si čas na rozmýšľanie, je to zdroj sily.
* Nájdi si čas na hru, je to tajomstvo mladosti.
* Nájdi si čas na čítanie, je to základ vedomostí.
* Nájdi si čas na priateľstvo, je to brána ku šťastiu.
* Nájdi si čas na snívanie, je to cesta ku hviezdam.
* Nájdi si čas na lásku, je to skutočná životná radosť.
* Nájdi si čas na radosť, je to hudba duše. (Írske príslovie)

**Rady:** Zaobstaraj si poznámkový blok alebo diár. Zaznamenávaj si tam dátum písomky alebo skúšok. Uč sa každý deň približne v rovnakom čase. Vytvor si plán učenia, kedy sa budeš učiť. Zisti si, kde strácaš zbytočne veľa času. Urob si zoznam činností, ktoré budeš v čase učenia robiť.

Napr. Ivan veľmi veľa času trávi na Facebooku a Instagrame. Je na ňom úplne závislý. Nečudo, že za ostatný čas sa veľmi zhoršil v učení. Ako si na tom ty?

**Čo ma oberá o čas**

* Nevhodný spôsob plánovania denného programu
* Nedostatok osobnej disciplíny pri štúdiu
* Časté nedokončenie činnosti alebo úlohy
* Odkladanie úloh a povinností na ďalšie dni
* Časté návštevy
* Neschopnosť iným povedať „teraz nie"
* Časté telefonovanie a hranie sa s telefónom
* Nekonečné počítačové hry
* Časté pozeranie televízie

**10 dôvodov prečo si organizovať svoj čas:**

* budeš pokojnejší a nebudeš panikáriť
* znížiš si stres a nervozitu
* neuniknú ti dôležité veci
* budeš menej zábudlivý
* ušetríš svoju energiu
* zvýšiš svoju efektivitu a výkon
* zlepšíš si sebadisciplínu
* budeš sa lepšie sústrediť
* na konci dňa budeš mať pocit úspechu
* budeš lepšie naladený na ďalší deň



Výskumy ukázali, že náš výkon sa počas dňa mení. Graf, ktorý máš pred sebou ukazuje, že naše telo a myseľ sú pripravené dosiahnuť najlepší výkon v doobednom čase. Počas obeda a krátko poobede náš výkon výrazne poklesne. Stúpať začne opäť medzi 14.00 a 16.00 hod. Po 20.00 hodine efektivita nášho učenia opäť výrazne klesá. Medzi ľuďmi však aj tu môžu byť určité odlišnosti. Niekto je večerný a niekto ranný typ. Pozoruj sám seba a zistíš, kedy podávaš najväčší výkon ty.

**3.P Prestávky** Napr. Eva má pocit, že prestávky sú strata času. Učí sa súvisle 3 hodiny, až kým nie je úplne vyčerpaná. Priznáva, že po krátkom čase už nevie, o čom číta, ale napriek tomu sa núti pracovať bez prestávok. Aby vraj ušetrila čas. Robí však veľkú chybu. Prečo? Prestávka v správnom čase ušetrí tvoju energiu, pomôže ti lepšie sa sústrediť a umožní podať väčší výkon. Ako sa teda učiť?

* Na učenie si stanov určitú reálnu časovú hranicu, dokedy sa budeš učiť a čo budeš konkrétne robiť.
* Potom si tento čas rozdeľ na menšie časové úseky napríklad po 15 – 20 minútach.
* Na konci každého úseku si naplánuj krátku prestávku a pokračuj v učení. Počas tejto prestávky si môžeš zacvičiť, zjesť jablko, urobiť si čaj, osprchovať sa alebo prečítať článok v časopise.
* Každý časový úsek sa snaž maximálne využiť.
* Plán musí byť reálny. Nehraj sa na supermana. Za 20 minút určite nestihneš prebrať úplne celú novú učebnú látku. Postupne sa naučíš odhadnúť, čo sa dá stihnúť a čo nie.
* Približne po hodine sústredeného učenia si urob dlhšiu 15 až 20 minútovú prestávku.
* Po prestávke si treba urobiť krátky prehľad toho, či si sa predtým naučil.

**4.P Poznámky a práca s textom**

Napr. Juraj neznáša písanie poznámok. Do školy nosí iba jeden zošit, kde má všetko „piate cez deviate". Nechápe, prečo by mal mať poriadok v zošitoch a prečo by si mal písať poznámky na všetkých predmetoch. Keď ho čaká písomka, požičia si zošit od spolužiaka. Alebo sa radšej písomke vyhne a nejde do školy. Poznáš to aj ty?

**Tu je niekoľko dôvodov, prečo si písať poznámky:**

* Poznámky sú skratkou dlhého výkladu učiteľa. Sú to základné informácie, ktoré by si z učiva mal vedieť. Všetko doplňujúce máš v učebnici.
* Najlepšie pochopíš svoje vlastné poznámky, je to záznam tvojho vlastného myslenia.
* Písanie poznámok udržuje pri výklade tvoju sústredenosť.
* Samotným písaním si ukladáš informácie do pamäti.
* Máš sa doma z čoho učiť a vieš, čo jednotliví učitelia považujú za dôležité.

**Ako pracovať s učebnicou – metóda POČAČO**

**Prehľad**
V prvok kroku získaj prehľad o texte. Zisti, koľko je tam nadpisov a odstavcov. Prečítaj si celú kapitolu veľmi zbežne, rýchlo, informácie skôr preleť očami, aby si vedel, čo všetko obsahuje. Potom si text prečítaj trochu pozornejšie.

**Otázky**
V druhom kroku sa zamysli nad tým, čo už poznáš, čo je v texte dôležité. To si označ ceruzkou. Ak potrebuješ vyhľadať neznáme slová alebo pojmy, použi slovník alebo internet.

**Čítanie**
Tu už ide o dôkladné a sústredené čítanie textu odstavec po odstavci. Pre lepšiu koncentráciu nezabúdaj na krátke prestávky. Prezri si obrázky a náčrty. Zložité časti si prečítaj dvakrát a nahlas.

**Aktívne čítanie**
Po prvom, podrobnom čítaní nasleduje aktívna práca s textom. Čítaj text znovu ale s ceruzkou v ruke. Podčiarkuj si ceruzkou priamo v texte dôležité informácie, rob si poznámky vedľa na papier, či do zošita. Vety, ktorým nerozumieš si vypíš na papier a spýtaj sa kamaráta alebo rodičov, čo znamenajú.

**Opakovanie**
Posledným krokom je zhrnutie naučeného, opakovanie celej látky. Najviac pomáha, keď si látku hovoríš nahlas. Môžeš sa dať aj niekomu vyskúšať a popísať všetko, čo si sa naučil, bez pozerania sa do textu.

**5. P Pamäť**Napr. Stano sa sťažuje, že napriek domácej príprave, na druhý deň v škole si nič nepamätá. Rodičia ho presvedčili, že niekde musí robiť chybu. Máš aj ty podobný problém? Poď sa pozrieť na to, čo je pre našu pamäť dôležité.

Učivo si musíš systematicky opakovať. „Opakovanie je matkou múdrosti.". Obsah učiva musíš 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 nabifľovali bez pochopenia jej významu a zmyslu.

Naučené učivo musíš pravidelne používať, inak ho časom zabudneš.

**Finty, ktoré pomáhajú**

* Ak sa máš naučiť väčšiu skupinu údajov, pokús sa zostaviť ich do nejakého súboru, ktorý vytvára logický systém. Ak sa máš napríklad naučiť 20 slov, skús ich pospájať do nejakého pomyselného celku.
* Ak si nevieš zapamätať telefónne číslo kamarátky 744- 18- 50, rozdeľ si ho na časti a pridaj k nim nejaký význam. Zapamätaj si len prvú časť 744, ďalšie okomentuj: Jana vyzerá na 18 ale oblieka sa niekedy ako 50- tka. Takéto učenie je naozaj zábavné a dá sa použiť pri rôznom učive.
* Napríklad číslice 50,100, 500,1000 si chceme zapamätať ako rímske číslice L,C,D,M. Ako na to? Písmená si dlho nezapamätáme, ale LaCo DoMa je už lepšie, však?
* Samotné slová si lepšie zapamätáš, ak si z nich vytvoríš nejaký príbeh.
* Pri učení angličtiny si lepšie zapamätáš slovíčka, keď si z nových slovíčok hneď vytvoríš niekoľko rôznych viet. Lepšie pochopíš ich vzťah  s ostatnými časťami vety a tak slová získajú svoj zmysel, ktorý len tak rýchlo nezabudneš.
* Ak sa máš učiť názvy častí ľudského tela, nervy, kosti, lepšie si ich zapamätáš, ak budeš poznať ich fungovanie, čo robia, aký majú v ľudskom tele zmysel.
* Zameraj sa na opakovanie najmä obtiažnejších častí učiva, ktoré sa ti horšie pamätá. Môžeš si ich aj 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 zapojíš do učenia, tým je šanca znovuvybavenia z pamäti väčšia.
* Píš si krátke poznámky, zoznamy a prehľady. Umožnia ti informácie nielen utriediť, ale i trvalo zapamätať. Funguje to. Aj ty doma rýchlejšie nájdeš ponožky, ak máš vo veciach systém a poriadok. Navyše pri písaní sa niektoré informácie zapamätávajú aj automaticky.

**Vyskúšaj tieto rady, nemusíš všetky naraz, ale postupne a uvidíš, že keď sa naučíš učiť, zmení sa to, ako sa cítiš v škole k lepšiemu, budeš mať dobrý základ pre učenie na strednej škole, zmení sa postoj učiteľov aj spolužiakov k tebe a istotne to ocenia aj rodičia. Držím ti palce 😊**

Zdroj: https://www.camip.sk/ako-sa-efektivne-ucit