

Rady pre žiakov a študentov ako sa efektívnejšie učiť

- Učiť sa začínate už na vyučovaní, preto sa pripojte k aktívnym žiakom v triede, pýtajte sa, keď niečomu nerozumiete, po hodine si niekoľkými vetami zopakujte, o čom bol výklad učiteľa. Učením počas vyučovania šetríte čas, ktorý môžete využiť na svoje záujmy.
- Doma si vytvorte na učenie vhodné podmienky: učte sa v tej istej miestnosti, udržiajte v nej poriadok, pravidelne vetrajte, sedzte na stoličke pri pracovnom stole, ktorý je vhodne osvetlený.
- Vytvorte si návyk učiť sa v tom istom čase.
- Pred učením sa pozitívne naladzte, ak ste unavení, najskôr sa zrelaxujte, neučte sa hneď po príchode zo školy. Skúste sa pre učenie pozitívne motivovať. Povzbudzte sa, že učivo zvládnete, že vás zaujíma. Negatívne sugescie typu "učenie - mučenie" k efektívnosti učenia neprispievajú.
- Učenie začnite upevňovaním toho, čo ste doobeda preberali v škole. Vypracujte si domácu úlohu zo všetkých predmetov. Nové učivo sa začnite učiť až potom, keď si zopakujete predchádzajúce učivo.
- Ak sa nemôžete na učenie sústrediť, hľadajte príčiny a skúste ich odstrániť. Trénujte koncentráciu pozornosti tým, že každú úlohu vykonáte čo najstarostlivejšie. Nezabúdajte, že hodina sústredenej práce nahradí niekoľko hodín rozptýleného chodenia okolo nej.
- Hospodárte lepšie so svojim časom. Vypracujte si režim dňa a skúste ho dodržiavať. Vyhýbajte sa nočnému učeniu.
- Prípravu na vyučovanie nezačínajte najťažším predmetom, ale stredne ťažkým a ukončite ju relatívne najľahším. Neučte sa za sebou predmety, ktorých učivo je podobné.
- Pri učení neprekračujte časový limit určený na jeden predmet. Ak je učiva veľa, časť z neho sa naučte už v predchádzajúcich dňoch.
- Počas učenia robte prestávky. Nie však skôr, ako po pol hodine. Potom zaradte 5 minútovú prestávku. Ak sa učíte dlhšie ako hodinu, prestávka môže byť aj dlhšia, nie však viac ako 20 minút.. Počas prestávky si zacvičte, vyvetrajte miestnosť, osviežte sa nápojom. Nepoužívajte na posilnenie rôzne povzbudzujúce prostriedky (káva, cigarety, tabletky). Nezvyšujú efektívnosť učenia, skôr naopak.

- Neučte sa naspamäť "od slova do slova." Skúste si zapamätávať na základe logických súvislostí. Snažte sa obsahu porozumieť, ak sa vám to nedarí, požiadajte niekoho o vysvetlenie.
- Učivo si rozčleňte na významové celky, vyčleňte oporné body a zostavte si logickú schému. Myšlienkovým spracovaním učiva urýchlíte a zlepšujete jeho zapamätanie.
- Graficky spracúvajte text (na záložkách priložených k okraju strany), robte si poznámky, vymýšľajte vlastné formulácie a spojenia, zapisujte si otázky a nejasnosti, robte si grafy, nákresy.
- Informácie získavame rôznymi cestami (zrakom, sluchom, pohybom, hovorením). Čím viac spôsobov použijete, tým lepšie je zapamätanie. Učenie spojené s praktickou činnosťou je najúčinnější prostriedok na trvalé zapamätanie.
- Zapamätávanie si môžete uľahčiť pomocou asociácii. Ťažko zapamätateľný materiál si spájajte s obrazmi, predmetmi, rytmiami a pod.
- Na záver si učivo zreprodukuje. Rozlišujte medzi pocitom "poznám učivo" a skutočným osvojením si učiva.(Niektorým žiakom sa stáva, že majú pocit, že učivo vedia, ale keď ho majú zreprodukovať, nedokážu to).
- Dobrým spôsobom, ako sa presvedčiť o tom, či učivo naozaj ovládáte, je vysvetliť ho spolužiakovi.
- Pravidelne si učivo opakujte. Najviac zabúdame krátko po osvojení učiva, preto si nové učivo opakujte častejšie.
- Na opakovanie učiva využívajte aj stratový čas, napr. cestovanie v MHD.
- Je veľmi dôležité učiť sa priebežne. Len tak si dostatočne osvojíte všetky potrebné pojmy a súvislosti. Preskočené učivo a nedostatočne osvojené učivo vám sťažuje alebo dokonca znemožňuje pochopenie a osvojenie nového učiva.

Spracovala Mgr. Eva Klinovská, psychologička