

# JAK NA UČENÍ

Co může přijít za překážky a jak na ně?

překážka

tipy

Je toho hrozně moc, nevím, co dřív, nevím, jak si to zorganizovat



## sepsat si vše, co mě čeká

Sepiš si vše, co musíš do školy udělat. Úkoly si ale nakouskuj a naformuluj tak, abys poznal, že je úkol hotový a mohl sis ho škrtnout. Takový seznam si můžeš tvořit na každý týden, ale pomůže i k organizaci každodenního učení.

**Příklad 1:** nepsat naučit se matiku, ale třeba **vyplnit cvičení 5**

**Příklad 2:** za měsíc máš odevzdat referát na téma moje rodina- zkus si sepsat **jednotlivé kroky**, které tě čekají (např. sepsat všechny členy rodiny, najít jejich fotky, nakreslit strom rodiny,...) a co 2 dny splnit jeden z těchto drobných úkolů

označ si jednotlivé úkoly:

opravdu hoří

měly by se v týdnu zvládnout

nespěchá

## sestavit si plán na učení

A teď už to dej dohromady! Zkus si dát ty **nejtěžší** věci ze seznamu jako **první**, ať je co nejrychleji překonáš a máš je za sebou.

# JAK NA UČENÍ

Co může přijít za překážky a jak na ně?

překážky

tipy

Vůbec se mi do učení nechce, nebaví mě to ...



## příjemný začátek

Stejně jako mají sportovci nebo hudebníci před výkonem své rituály, zkus si něco takového vymyslet i pro sebe před učením. Zkus vymyslet, jak si **zpříjemnit začátek učení** něčím, co máš rád. Oblíbená písnička, pohlázení mazlíčka nebo nějaká dobrotka? Tento rituálek by měl trvat **do 5 minut** a neměl by tě odvést od učení (jako třeba scrollování na TikToku), ale spíš tě povzbudit do učení. Pomocť může třeba i napsání si povzbudivého hesla :)



you can do it!

## začít malým krokem

Ať už se jdeš učit cokoliv, řekni si, že uděláš jen **malou část** (třeba napíšeš jen 3 věty nebo vypočítáš jen 5 příkladů). Uvidíš, že jakmile se do učení jednou pustíš, už ti **nebude tolik vadit dodělat i zbytek úkolu**.

## výhody učení



Zkus si sepsat, co ti to přinese, když se do učení teď vrhneš - třeba se něco nového dozvíš, uděláš si radost dobrou známkou, budeš to mít za sebou a zbytek dne volno.

nemůžu se soustředit, něco/někdo mě pořád ruší



## mobil pryč

Často bývají naším největším rušičem sociální sítě, Youtube, atd. Zkus si **mobil dát mimo pokoj**, ve kterém se učíš (schovej si ho třeba do boty), aby tě nelákalo jej neustále kontrolovat.



## prosím, teď nerušit

Pokud tě ruší někdo doma, zkus se s rodiči domluvit, kdy potřebuješ čas a klid na učení.

PROSÍM NERUŠIT

# JAK NA UČENÍ

Co může přijít za překážky a jak na ně?

překážky

tipy

čtu si to pořád dokola a vůbec mi to neleze do hlavy ...



Víte, že si zapamatujeme:

- 10 % z toho, co **slyšíme**
- 15 % z toho, co **vidíme**
- 20 % z toho, co **současně vidíme a slyšíme**
- 40 % z toho o čem **diskutujeme**
- 80 % z toho co **zažijeme**
- **90 %** z toho co se pokoušíme **naučit druhé**

využít co nejvíc smyslů

Aby pro tebe bylo učení příjemnější a efektivnější zkus různě využít co nejvíc smyslů



- co nejvíc využívej obrázků, map a videí
- využij tzv. myšlenkové mapy
- když se učíš, tak si zkus danou věc představit
- používej barevné fixy, zvýrazňovače
- vytvoř si kartičky s učivem a opakuj si z nich

- převyprávěj látku někomu dalšímu nebo i sám sobě nahlas
- učivo přečti nahlas, nahraj si ho jako audio a pak si ho pouštěj
- přeříkávej si učivo v nějakém rytmu

- propojuj si učivo s příklady z každodenního života
- během učení nebo opakování učiva choď po místnosti
- využívej modely věcí nebo si sehrávej i různé scénky, aby se ti látka lépe pamatovala

mám hlad, žízeň, cítím velkou únavu



přestávky

Jenom samotné učení nejde - je třeba dát mozku možnost si oddechnout a doplnit palivo. Ideálně by **přestávka** měla trvat **5 - 10 minut**. Jde o to si oddechnout, ne se zahrabat k jiné činnosti. **Učení** by potom mělo trvat okolo **30 - 40 minut**. A tak pořád dokola. Během přestávky si nejlépe oddychněš, když uděláš **cokoliv fyzického** - protáhni se, vyvětrej, utři nádobí nebo cokoliv drobného, co ti udělá radost. Přestávku zkus být **bez internetu**. Pro mozek to není odpočinek a navíc to znáš - určitě tam nezůstaneš jen na 10 minut.

aktivní učení

Z tabulky vlevo vidíš, že **nejvíce si zapamatujeme**, když s učivem nějak **aktivně pracujeme** - diskutujeme o něm, vyzkoušíme si ho nebo se my sami postavíme do role odborníka a **někomu se učivo snažíme vysvětlit**. Také pomáhá, když si učivo nejen čteme, ale **dohledáme** si k němu i **další informace** nebo si pustíme video.

Chceš se dozvědět ještě víc?



- zjisti, jak se učí někdo ve tvém okolí (kámoši, rodiče,...)
- můžeš přijít za mnou, školní psychologkou
- Youtube: Jan Kohut
- Jak přežít, když si nevím rady se školou