

Ako sa efektívnejšie učiť?

Pri prechode zo základnej na strednú školu sa väčšina stredoškolákov často stretáva s ťažkosťami. Signalizujú to horšie známky, ale môže dôjsť i k strate istoty a sebavedomia stredoškolákov. Ťažkosti s učením nemusia vyplývať len z lenivosti žiaka alebo z jeho nezodpovedného vzťahu k učeniu. Zvyčajne vznikajú preto, že sa žiaci nevedia učiť. Pri prechode na strednú školu by mali hlavne žiakom prvých ročníkov pri ich problémoch podať pomocnú ruku rodičia, potom škola. Stredoškoláci si musia uvedomiť, že škola ich pripravuje na život teoreticky i prakticky. Nemali by podceňovať ani jeden predmet, je potrebné učiť sa sústavne, aby v ich vedomostiach nevznikali medzery, ktoré sa ťažko odstraňujú. Nedostatky v učení sa môžu odstrániť len tým, že zlepšia svoje učebné návyky.

V užšom vymedzení sa pod učením rozumie cieľavedomé a systematické nadobúdanie vedomostí, zručností a návykov, ako aj foriem správania a osobných vlastností.

Každý človek do istej miery poznáva vlastnú psychiku. „Poznaj sám seba“ sa propagovalo už v staroveku. Sokrates pokladal správne hodnotenie seba za záväzné pre každého mysliaceho človeka a podľa neho by mal každý človek disponovať touto znalosťou.

Na školskú úspešnosť u stredoškolákov majú veľký vplyv také zložky osobnosti ako sú schopnosti, temperament, motivácia a vôľa, charakter, sebadisciplína, vytrvalosť. Zo schopností sú to predovšetkým rozumové schopnosti, kam zaraďujeme inteligenciu, fantáziu, pamäť, myslenie, pozorovaciu schopnosť, tvorivosť atď. Pri učení kľúčovú úlohu zohráva pamäť. Delenie pamäti napr. podľa zmyslov, ktoré sa najviac zúčastňujú na procese zapamätania, nám pomôže pri výbere vhodných techník. Môže ísť o pamäť zrakovú, sluchovú, pohybovú alebo zmiešanú.

1. Zrakový typ si ľahšie osvojí učivo a poznatky, ktoré sa viažu na učebnice, ilustrované učebnice, priestorové poznatky, robenie si vlastných poznámok, nákresov, grafov, podčiarkovanie, využívanie farebných značení.

2. Sluchový typ si lepšie pamätá učivo, ktoré počul. Pri sluchovej pamäti žiak uprednostňuje prednášku, výklad učiteľa, učí a opakuje si polohlasne, nie nahlas.

3. Pohybový typ uprednostňuje napr. prechádzanie po miestnosti. Žiaci s týmto typom pamäti si ľahšie zapamätajú učivo, ak si počas učenia robia poznámky, grafy, náčrtky.

V procese učenia zohráva dôležitú úlohu koncentrácia pozornosti. Stredoškólák strávi značnú časť dňa v škole alebo na odbornom výcviku. Po ukončení vyučovania je viac alebo menej unavený. Preto sa neodporúča začať so štúdiom hneď po návrate zo školy. Rovnako sa neodporúča začať so štúdiom skôr ako 30 minút po hlavnom jedle. V rámci biorytmu sa naopak odporúčajú tieto časové úseky v priebehu dňa, pokiaľ je to možné :

9-12 hod. dopoludnia

15-18 hod. odopoludnia

20-22 hod. večer.

Pre lepšie naladenie sa na proces učenia je vhodné každé učenie začať opakovaním predchádzajúceho učiva, ktoré už žiak zvládol, aby sa ľahšie zorientoval v celom predmete. K efektívnemu učeniu je treba predovšetkým správne pochopiť učivo. Doslovné zapamätávanie zapríčiňuje neúspech, pretože žiak nechápe učivo cez podstatu. Rovnako výpisky formou opisovania celých odstavcov sú neúčelné a z hľadiska efektívnosti nulové.

Prvou fázou učenia je zapamätanie. Spôsob zapamätania je mechanický alebo logický. **Mechanické zapamätanie** je založené na základe chápania formálnych vzťahov, jeho podstatou je opakovanie. Efektívne je tam, kde sa vyžaduje doslovné zapamätanie – vzorce, značky, symboly a pod. Ide o slovné osvojenie textu bez porozumenia, neschopnosť praktického využitia vedomostí. **Logické zapamätanie** – na základe obsahových asociácií, pričom podstatou je hľadanie vzťahov. Vychádza zo spájania nových vedomostí so starými, predpokladá aplikovanie naučeného na životné situácie. Je dôležité rozlíšiť podstatné od nepodstatného. Ďalšou dôležitou informáciou je nepokračovať v čítaní textu, pokiaľ nerozumiem predchádzajúcej vete. Je potrebné ujasniť si, čomu nerozumiem. Na formulovanie myšlienok je vhodné použiť vlastné slová. Tu treba spomenúť, že nestačí učivo zvládnuť, rozumieť mu, ale treba dokázať jeho osvojenie.

Pri náročnom učive, veľkom rozsahu alebo zložitosti je dôležité nezabudnúť na prestávky. Je to efektívnejšie ako učenie bez prestávok. Čím dlhšie sa žiak učí, tým dlhšie

prestávky treba zaradiť do procesu. Napr. pri intenzívnom dvojhodinovom učení by mala nasledovať 20 alebo 30-minútová prestávka. Prestávky by však nemali byť vyplnené adrenalínovou činnosťou, počítačovými hrami, ap. aby návrat k učení prebiehal plynule. Učenie podstatne uľahčí aj správne zavedenie denného režimu. Jeho dodržiavanie šetrí čas a duševné sily. Z hľadiska psychohygieny je vhodné rozdeliť plán na 3 časti:

1. Čas strávený v škole.

2. Čas potrebný na relaxáciu, naberanie nových síl na učenie. Výkonnostná krivka napr. výrazne klesá vo všeobecnosti poobede medzi 14.30 – 15.30 hod. a večer medzi 18.30 – 19.30 hod. Relax závisí od individuálnych záujmov žiakov.

3. Čas potrebný na učenie. Optimálne je učiť sa v pravidelne určené hodiny

Pri zavedení denného režimu treba vychádzať z individuálnych daností toho ktorého žiaka. To isté platí aj o dĺžke spánku, ktorý by mal trvať aspoň 7-8 hodín vo vyvetranej miestnosti s teplotou okolo 18 stupňov.

Okrem motivácie, húževnatosti, vytrvalosti a sebadisciplíny hrá v procese učenia dôležitú úlohu učebné prostredie.

1. Miestnosť – má byť vyvetraná, čo zabezpečuje dostatok kyslíka pre činnosť mozgových buniek, nie prehriata, čo otupuje zmysly.

2. Stôl – na stole majú byť len veci z jedného predmetu, viacej ruší.

3. Osvetlenie – nesmie oslepovať, alebo odrážať sa od stola. Pre praváka má dopadať z ľavej strany.

4. Poloha – Odporúča sa sedieť, rovno, nakoľko ohnutý chrbát zhoršuje činnosť pľúc a následne sa slabšie prekrvuje mozog. Niekomu však viac vyhovuje chodiť, alebo ležať. Ak ležíte, radšej sa neprikrývajte – kvôli spánku.

5. Zvuková kulisa – je veľmi vhodná. Hudba by nemala byť vtieravá, príliš rytmická a nemala by mať slová. Veľmi vhodná je baroková hudba. Nieкто však potrebuje pre učenie klud a ticho, nie je žiadúce, aby sa nútil do počúvania hudby.

Nenechávajte si veci na poslednú chvíľu. Vždy počítajte s časovou rezervou /nečakaná situácia, návšteva/.

Pri príprave na viac predmetov je potrebné vyvarovať sa učeníu podobných predmetov po sebe. Napr. jazyky alebo matematika, fyzika, chémia, ale ich treba strieďať /angličtina, matematika atď./ Tento jav sa nazýva interferencia . Je to teda zabúdanie osvojeného učiva pôsobením iných vnemov, ktoré do pamäti vnikli pred alebo po naučení.

Učivo by sa malo zopakovať zvyčajne vo večerných hodinách. Spánok má totiž vplyv na zachovanie vedomostí.

Na záver ešte niekoľko užitočných rád:

Dbajte na dostatok pohybu, dýchajte správne, lebo mozog potrebuje dostatok kyslíka.

Dbajte o správnu výživu. Pri duševnej práci má byť strava pestrá, chudobná na tuky a nemá jej byť veľké množstvo.

Naladte sa pozitívne. Emócie majú veľký vplyv aj na učenie. Namiesto „musím“ si povedzte „chcem“. Okrem toho, že sa naučíte ľahšie, vedomosti ostanú dlhšie zachované v pamäti.

Nezabudnite si učivo opakovať. Staré príslovie vraví „Opakovanie je matka múdrosti“. Najúčinnšie je prvé opakovanie, ktoré nasleduje hneď po prvom osvojení látky. To znamená, najlepšie je učiť sa na dve smeny denne. Najprv predmety z dnešného dňa a potom predmety na zajtra. Je to málo známy spôsob, ale veľmi cenný a praktický. Zopakovanie predmetov z dnešného dňa skráti dĺžku učenia zajtra, nakoľko si učivo už len zopakujem.

Každý sme iný, a preto si treba vybrať z viacerých spôsobov učenia a zistiť, otestovať, ktorý nám najviac vyhovuje, aby učenie bolo naozaj efektívne.

Spracovala: PhDr. Ľubica Stupavská , CPPPaP, Bratislava podľa:

Dulinová, J., Nauč sa učiť, načo sa mučiť, MPC, BA, 2013

Ďurič,L., Štefanovič J. a kol., Psychológia pre učiteľov, SPN BA, 1997

Madačov,M., Študenti, na slovíčko, Spolok Sv. Vojtecha, Trnava, 1944

Tepperwein, K., Umenie ľahko sa učiť, Fontana Šamorín, 1992