

Jak na učení

Nejméně efektivní metody učení

- podtrhávání a zvýrazňování v textech
- opakované čtení
- stručné shrnutí
- snaha zapamatovat si klíčová slova
- mentální vizualizace k připomenutí látky

Tyto způsoby mohou pomoci jen některým studentům, jsou vhodné jen pro určitý typ látky. Používají se v kombinaci.

Středně efektivní metody učení

- promyšlené doptávání s otázkou PROČ
- vysvětlování látky spolužákem nebo **vysvětlování látky spolužákovi**
(Nechce-li poradit spolužák, vysvětlete to sourozenci, rodičům, plyšáku, kotěti... Hlavně mluvte a hledejte argumenty, poslouchajte se, oponujte si, najděte nejjednodušší formulace.)
- probírání různých problémů v rámci učební látky

Nejefektnější metody učení

- **zkušební testy bez klasifikace** (kartičky, vzájemné zkoušení, otázky v učebnici, skutečně samostatně vypracované procvičovací testy, závody v rychlosti a kvalitě vypracování...)
- **procvičení látky rozložené do několika úseků** (Velký objem učební látky na poslední chvíli je sice lepší než nic, ale přinese jen minimální výsledky - je povrchní, krátkodobý, informace se pletou a nezapadají do sebe.)
- **pravidelnost učení a procvičování**
- **vytváření logických schémat a strukturovaných zápisů**

Trénujte mozek

Memorování nevede k přemýšlení!

- Čtením obohacujete **slovní zásobu**.
- Hlasitým čtením se učíte správné dikci, členění textu rozvíjí **strukturu vyjadřování**.
- **Čtenářská gramotnost** znamená porozumět textu, umět jej vyložit, najít v něm potřebné informace a vztáhnout ho k vlastní zkušenosti.
- Pohyby rukou pomáhají k **vyjádření myšlenky** – katalyzátor učení.
- Práce rukou pomáhá k **rozvoji kognice**, poznávání (těžiště zkušeností):
 - u mužů rozvíjí motorické dovednosti
 - u žen rozvíjí schematické myšlení (na vyšší úrovni je základem geometrie i fyziky).

Pomáhá pocit vlastního úspěchu

- Každý by měl být alespoň v jedné věci hvězdný. (Např. předmět ve škole, sport, koníček – je dobré si občas užít svých pět minut slávy, protože radost ze života je hnací silou!)
- U kluků je pozice v kolektivu 4x důležitější než u holek.
- Na učení mají vliv i nekognitivní charakterové vlastnosti (např. vytrvalost, odolnost, sebedůvěra, organizace práce, optimismus, pozitivní přístup k učení, odvaha...)

Dovednosti přispívající k dobrým výsledkům vzdělávání

- **Radost ze života** (Tj. schopnost být otevřený a propojit se s ostatními, chuť být dobrý a leccos tomu i obětovat.)
- **Odolnost** (Pomáhá myslet realisticky a být flexibilní, nevzdávat se při neúspěchu a poučit se z vlastních chyb.)
- **Sebekontrola** (Schopnost ovládnout své impulsivní chování.)
- **Čestnost** (Jde především o upřímnost k sobě samému. Přiznat si, co neumím, co jsem opsal. Nedá se donekonečna předstírat, že za neúspěch mohou okolnosti – nepřítomnost ve škole, nemoc, kantor. Čestnost pomáhá vytvářet i dobré vztahy se spolužáky a učiteli.)
- **Odvaha** (Umožní obhájit své postoje a chování, jde o to nebát se zeptat, komunikovat, navštívit konzultační hodiny, diskutovat o věcech.)
- **Laskavost** (Tolerance, naslouchání ostatním, požádání o pomoc, empatie.)

Jen znalosti nestačí

- Informace jsou rychle dostupné na internetu a člověk není chodící encyklopedie.
- Ve vzdělání nejde jen o sumu vědomostí, ale o jejich využití – **dokaž, co umíš.**
- Vzděláním se myslí: gramotnost čtenářská, numerická, přírodovědná, počítačová, sociální, emocionální, znalost nejméně dvou jazyků, porozumění umění a vlastnictví řidičského oprávnění.

Prostředí k učení

Nejde jen o to, mít svůj pokoj, ale mít své lidi!

- Pozitivní klima rodiny a třídy je nezbytné.
- Škádlení sourozenců či spolužáků nesmí být ubližováním.
- Vyloučení z kolektivu vydrží jen otrlý jedinec. (Rivalita party, pomluvy, napětí v rodině.)
- Dobré vztahy dělají dobré výsledky. (Sociální klima, komunikace s vrstevníky i autoritami, kultivované řešení konfliktů, zvládání emocí, empatie a tolerance.)