

Efektivní učení

Metodický návod pro žáky a studenty

zpracoval PhDr. Jaromír Hališka

Učením označujeme činnosti, kterými jedinec získává, rozšiřuje a prohlubuje své poznatky o světě, osvojuje si nové dovednosti a postupy, mění své chování i vlastnosti, rozvíjí svou osobnost

(Zd.Helus)

Učíme se:

- chodit i mluvit,
- pracovat i učit se,
- poznávat tajemství vědy a života,

Učíme se:

- mravům i způsobům chování a jednání,
- jak správně, smysluplně a dobře žít.

Jde o velmi obsáhlou a složitou celoživotní problematiku člověka. My se v tomto pojednání zaměříme zejména na některé způsoby získávání těchto vědomostí, dovedností a návyků, jež souvisejí s Tvou školní docházkou.

Chci Ti poradit, jak se mnohým těmto vědomostem, dovednostem a návykům učit **efektivně**.

Co to je efektivní učení?

Efektivnost je poměr mezi přínosem nějaké činnosti (výsledkem) a množstvím vynaloženého času, prostředků a úsilí. Efektivního učení dosáhneme tehdy, jestliže **nám vynaložené úsilí přinese co nejlepší výsledek**.

Učit se můžeme:

- **kdykoliv** (ráno, večer, po příchodu ze školy, o víkendu, o svátcích.....)
- **kdekoliv** (ve škole, doma, v dopravním prostředku, u počítače, v parku)
- **jakkoliv** (potichu, nahlas, se zájmem, z donucení, vleže, vsedě, při hudbě, sám, se spolužákem...)

Avšak učit se kdykoliv, kdekoliv a jakkoliv vůbec nemusí znamenat učit se efektivně.

Pamatuj: slyšet = zapomenout
+ vidět = zapamatovat
+ dělat = porozumět

dělat = přemýšlet, promýšlet, řešit problémy,
používat získaných vědomostí a dovedností,
zpracovávat konspekty, pořizovat výpisky,
pracovat s literaturou, slovníky, mapou,
manipulovat s pomůckami atd. atd.

Základní podmínky pro úspěch v učení:

1. **zájem** - uvědomovat si, proč se učím, k čemu to budu potřebovat, co tím získám
2. **vůle** - chtít se něčemu naučit, vyvíjet úsilí
3. **pochoptit** učivo, rozumět tomu, čemu se učím
4. **umět** určité vědomosti a dovednosti samostatně a tvůrčím způsobem používat.

Nejvýhodnější doba na učení je z hlediska periodických změn životních funkcí organismu přibližně tato:

- dopoledne.....9 až 12,30 hodin
- odpoledne..... 15 až 17,30 hodin
- večer..... 20 až 22,30 hodin

nejméně vhodná..... 13 až 15 hodin a 18 až 20 hodin

Učení ve škole:

- Buď pozorný(á), myslí, buď přítomen(a) nejen fyzicky, ale i duševně.
- Snaž se učivu porozumět. V opačném případě se neboj zeptat vyučujícího na to, čemu nerozumíš. **Kladení otázek učiteli je projevem zájmu, nikoliv neschopnosti.**
- Hledej logiku, vztahy, ptej se - proč to tak je? Buď aktivní, neodsed' vyučovací hodinu pasivně v lavici. Projevuj zvědavost, měj radost z poznání a z úspěchu.
- Uvědomuj si, zda jsi již něco podobného, co právě slyšíš, čteš k probírané problematice, dříve či v jiném předmětu neslyšel(a) (např. určité navazující, podobné či dokonce shodné údaje, informace, fakta v DEJ - CEJ – ZSV nebo v MAT a FYZ, v BIO a CHE apod.).
- Při zápisu (záznamu) do sešitu piš přehledně, nešetři místem. Dělej si odstavce, čísluj, kresli náčrty, schémata, vytvářej tzv. "opěrné body" (např. červeně podtrhni nové definice, žlutě nové termíny atd.)
- V sešitě si poříd' na každé stránce několikacentimetrový okraj pro vlastní poznámky při učení (ať už ve škole či doma), zapisuj si tam např. osnovu, významné pojmy, vzorce, otázky pro učitele apod.
- Nerozptyluj se vedlejšími myšlenkami - je to zátěž.
- Nedbalost ve školní práci přináší negativní výsledky. Pamatuj - velmi častou příčinou značných mezer ve vědomostech bývá absence ve škole! Může tak dojít k tzv. lavinové reakci, kdy z různých příčin vzniklá mezera ve vědomostech (např. pro nemoc, únavu, neporozumění učivu atd.) se zvětšuje natolik, že vede k nepochopení a nevládnutí učiva a ve svých důsledcích až k nespěchu.
- Při zkoušení nepropadni panice a depresi. Maximálně se soustřed' na to, co bys měl(a) ještě ke zkoušené problematice říci, napsat. Nemysli na to, co se stane, když dostaneš špatnou známku, neudělaš zkoušku. To je značně deprimující a v mnoha případech to vede k předčasné rezignaci a k neúspěchu. Nikdy nic předem nevzdávej, fér bojuj.

Všechno ostatní, týkající se Tvé práce ve škole, je podmíněno vyučovacími metodami a organizačními formami práce jednotlivých učitelů.

Učení doma:

- Uč se, pokud možno, v psychické pohodě. Starosti, špatná nálada, hněv, nezdar, znechucení, nemoci aj. snižují duševní výkon.
- Nejtěžší pro mnohé bývá začít. Proto - najdi si svou optimální dobu a poříd' si na celý týden stálý rozvrh (podobně jako školní) a stanov si, v který den a v kterou dobu se budeš zpravidla učit. Pokud je to možné, začínej domácí učení každý den ve stejnou dobu.
- Soustřed' se na učivo. Vedlejší myšlenky = zátěž, prodloužení doby učení.
- Drobné starosti (co ještě máš dnes udělat, že máš jít nakoupit, někomu zatelefonovat aj.) si poznamenej na papír, nezatěžuj si tím vědomí.

- Různé časové údaje (délka práce, odpočinku, v kterou dobu máš plnit nějaký jiný úkol ap.) nenos zbytečně v hlavě, ruší to pozornost a soustředěnost. Nastav si minutky nebo budík.
- Stupeň zapomínání je největší jednu až několik málo hodin bezprostředně po osvojování si učební látky. Jeho velikost a rychlost závisí na mnoha činitelích. Je žádoucí tento proces pozitivně ovlivnit. Např. tím, že po příchodu ze školy si třeba jen stručně zopakuješ to, co jste se dnes ve škole učili. Alespoň si pročiti důležitější učivo nebo to, co ti zvláště nejde, a co se pak musíš v dalších dnech pracně učit. Této činnosti stačí věnovat někdy jen 10 až 20 minut (je to pochopitelně individuální záležitost, záleží na mnoha okolnostech).
- Také písemné domácí úkoly, pokud je to jen trochu možné, zpracuj v den, kdy byly zadány. Lépe si vybavíš poznatky, které k tomu potřebuješ.
- Při učení si vytvářej již zmíněné tzv. opěrné body, které nám usnadňují vybavování osvojeného učiva.
- Uč se s tužkou v ruce. Pořizuj si např. osnovu (hlavní myšlenky) osvojované látky, zaškrťávej si slovíčka, vzorce, které již umíš, dělej si poznámky na okraj sešitů, vypisuj si důležité údaje, letopočty, jména (i když jsou již třeba jednou uvedena v textu), podtrhuj barevně důležité termíny, definice atd. Poříd si kartotéku vzorců, citátů, cizích slov, slovíček, letopočtů aj. důležitých údajů, z níž si můžeš opakovat učivo např. i během jízdy v dopravním prostředku, při čekání na dopravní spoj, před zahájením vyučování, ve volné hodině apod.
- Nezačínej nejtěžším předmětem, ale nenechávej si jej také až na konec učení, kdy už jsi dosti unaven(a), zvláště pak NE bezprostředně před noční spánek.
- Obsáhlejší učivo si rozděl na menší celky, střídej předměty různého charakteru (např. DEJ, MAT, ANJ, FYZ ap.). Učivo obtížné nebo zvláště důležité opakuj vícekrát v kratších časových úsecích. Podle možnosti je rozděl do několika dnů.
- Kde to není nutné, neuč se mechanicky, doslovně. Uč se samostatně vyjadřovat obsah určitých kapitol (např. v DEJ, ZSV, PSY, CEJ aj.). Bylo zjištěno, že se tak značně zlepši zapamatování osvojovaného učiva. Také logické seřazení hlavních poznatků (např. historických událostí, biologických jevů apod.) nám usnadní nejen lepší zapamatování, ale i potřebné vybavení osvojovaných poznatků.
- Nezůstávej jen u toho, co říká učebnice či učitel. Projevuj zájem o další informace, jež můžeš získat i z jiné dostupné literatury, z časopisů, vysílání televize ap. Máš-li možnost, využívej při učení velkých vymožeností informačních technologií (PC, internet).
- Při pociťování únavy si udělej přestávku. Lepší jsou přestávky kratší a častější než jedna dlouhá. O přestávce si můžeš třeba zacvičit, projít se, dát si sprchu. Sprcha, omytí studenou vodou, rozcvičení jako přirozené stimulatory zlepši psychický stav učícího se asi na další jednu až jednu a půl hodiny.
- Překonávej svou vůlí příp. vrozenou lenost a touhu po pohodlí. Říkej si "Musím to dokázat!"
- S trochou nadsázky můžeme říci, že nejlepší učení je vyučování. Proto je dobré někomu (spolužáku, sourozenci, rodiči) učební látku vysvětlovat, "poučovat" jej, zahrát si na učitele.
- Je-li to možné, kombinuj při učení činnost individuální a společnou. Pokus se najít si studijního partnera (partnery) a vzájemně se zkoušejte, konverzujte v cizím jazyce, předávejte si informace, vysvětľujte si navzájem vybrané části učiva, diskutujte.
- Také je dobré zjišťovat si, co umíš, čemu rozumíš a čemu ne. Vedle možnosti být přezkoušen někým jiným (viz výše) se pro tento účel používá také tzv. autotestace (blíže ti poradí vyučující). Pamatuj, že zjišťování konkrétních vlastních chyb a nedostatků bývá zpravidla jedním z nejcennějších zdrojů dosahování lepších výsledků. Rozbor chyb pak pomáhá lepšímu poznání.
- Vědomosti fixuje klidný spánek. Při sledu činností: učení - spánek - opakování si jedinec zpravidla uchová v paměti asi 82 až 86% osvojovaného učiva, kdežto při sledu: učení - činnost - opakování jen asi 59 až 64%. Proto po obtížnějším a závažnějším učení by neměly následovat jiné, silnější prožitky, které by nově vytvořené spoje narušovaly (např. akční film v televizi).

- Po učení pozdě večer (zvláště jde-li o obtížné učivo) následuje zpravidla povrchní spánek, příp. i bláznivé sny; ráno se pak cítíme málo odpočatí.
- Důležitou úlohu hraje také rozumná výživa; jez dostatek zeleniny a ovoce, hodně bílkovin (ryby, mléko, sýry), omez tuky. Správná výživa znamená vyšší akceschopnost organismu. Nevečeřej pozdě, zvláště pak ne těžká jídla.
- Pozor také na nesprávné užití autosugesce. Neříkej si "Nic neumím, propadnu" ap. Naopak, sám sebe utvrzuj, že to dokážeš, když budeš chtít. Věř si! Měj radost z úspěchu, byť jen dílčího. To je silný aktivační činitel. Ne vždy se vše podaří, ale nedej se odradit, po případném neúspěchu začni znovu.

Uvědom si také, že výsledky tvé školní práce jsou mj. ovlivněny i kvalitou tvého vztahu ke škole a jejím učitelům. Dobrý vztah mezi žáky a učiteli vytváří i dobré předpoklady úspěšné práce celé školy.

A pamatuj - co děláme rádi, lépe se daří!
- trvalé zapamatování vyžaduje stálé opakování!

A ještě několik málo rad **k domácímu pracovišti** žáka.

Co je třeba?

- Mít správné, dostatečné, ne oslňující osvětlení, pokud možno shora a zleva.
- Pracovat v dobře vyvětrané místnosti s dostatkem kyslíku v ovzduší.
- Doporučená teplota v místnosti je v zimě 18 až 20, v létě 19 až 24 stupňů C ; extrémní teplota negativně ovlivňuje paměť.
- Dodržovat osvědčenou zásadu "hlava v chladu, nohy v teple".
- Při učení správně sedět, ne ležet - to svádí k pohodlnosti a lenošení, huře nám to myslí.
- Zajistit si klidné prostředí bez hluku - hluk je nepřítel nervů (často diskutovaná "zvuková kulisa" - ano, ale pouze tichá, nenáročná hudba bez zpěvu a ne po celou dobu učení - asi 10 minut v jedné hodině).

Závěrem

Výše uvedený výčet zásad efektivního učení pochopitelně neřeší veškerou problematiku učení, jak je prezentována v odborné literatuře. I tak se ale může stát dobrou pomůckou pro žáky a studenty.

- Návod nemůže přihlížet k existujícím individuálním rozdílům mezi jednotlivci, k jejich zvyklostem, rozdílným podmínkám apod. Doporučení zde obsažená mají obecný charakter. **Je třeba je konkretizovat, převést do vlastních podmínek, vyzkoušet.** Rozhodně nepodceňovat a **předem nezavrhovat!** Jsou výsledkem vědeckého zkoumání.

- V návodu také nejsou uvedeny **specifické metody práce** žáků při osvojování si učiva v jednotlivých předmětech, jež mají často velmi odlišný charakter. Seznámení s nimi provádějí příslušní vyučující.

Doporučuji (zejména žákům staršího školního věku) prostudovat publikaci
Kahn, N.B.: Jak efektivně studovat a pracovat s informacemi, Praha, Portál 2001.
Obsahuje mnoho cenných rad jak zvýšit efektivitu učení.