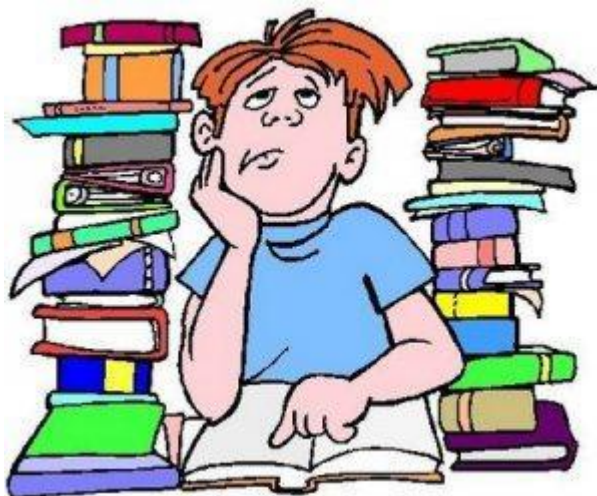


Centrum pedagogicko-psychologického  
poradenstva a prevencie  
Ul. Kollárova č. 49, 036 01 Martin



# Ako sa efektívne učiť



Niektorí sa učiť vedia, v škole im to ide dobre a preto asi tieto rady toľko potrebovať nebudú. Mnohí z vás ale počujú, že keby sa viac učili, neboli lajdáci, učeniu venovali viac času a podobne, určite by mali lepšie známky. Tak si teda preberieme základné zásady, ako na to, aby skutočne výsledky boli lepšie, a pri tom ste nad učením nestrávilí veľa času zbytočne.

## Čím začať:

- vyber si vhodné prostredie, kde sa budeš učeniu pravidelne venovať,
- pred každým učením si svoje pracovné miesto uprav a poupratuj,
- vyvetraj dostatočne miestnosť, kde sa budeš učiť,
- odlož všetky zbytočné veci, ktoré by ťa mohli pri učení rozptyľovať a vopred si priprav veci potrebné na prípravu do školy, aby si nemusel odbiehať,
- v miestnosti by mala byť primeraná teplota, asi 18 - 20 °C – pri vyššej teplote sa skôr unavíš a chce sa ti spať, pri nižšej teplote ti bude zima,
- pracovné miesto musí byť dostatočne osvetlené, svetlo by malo dopadať na pracovnú dosku trochu zozadu,
- nevoľ si pracovné miesto priamo oproti oknu, pohľad z okna odvádza tvoju pozornosť od učenia na vonkajšie prostredie a okoloidúcich ľudí,
- zvykni si začať s prípravou do školy vždy v tom istom čase,
- pri učení nemusíš len sedieť, môžeš vstať, chodiť, ľahnúť si, čo je ti príjemné,
- niekedy je dobré si počas učenia urobiť krátku prestávku - ale skutočne len krátku (osviežiť sa, napiť), potom zas hneď naspäť do práce, aby si nevypadol z tempa.

## Organizácia učenia:

- dbaj, aby podobné predmety nenasledovali za sebou, ale aby sa striedali (napr. matematika a slovenčina),
- najvyššia výkonnosť človeka je medzi 10:30 – 11:30 a 16:30 – 17:30, najväčší pokles má výkonnosť okolo 14:30 – 15:30,
- vyhýbaj sa nočnému učeniu,
- prípravu začínaj najťažším predmetom a ukončuj relatívne najľahším.

## Učebné štýly podľa zmyslových preferencií

Mnohé teórie, ale aj skúsenosti z praxe dokazujú, že každý z nás má iný štýl učenia, prijímania a spracovávaní informácií. Čím viac spôsobmi sa človek učí, tým väčší je jeho predpoklad, že si z učiva viac zapamätá. V praxi sa však štýly učenia u každého z nás miešajú, u niekoho je dominantný jeden z nich, u niekoho dva a niekomu inému zase vyhovujú rôzne štýly pri rôznych úlohách. Štýl učenia v mnohom závisí od typu našej pamäti.

### Typy pamäti

Zrakový typ – majú ľudia, ktorí si dokážu zapamätávať jednotlivé texty, odstavce, či vety podľa ich priestorového umiestnenia, lepšie sa učia z ilustrovaných učebníc a zo svojich poznámok.

Sluchový typ – majú ľudia, ktorí si lepšie zapamätávajú učivo počuté, dávajú prednosť živému slovu pred písaným, viac sa naučia polohlasne.

Pohybový typ – majú ľudia, ktorí si zapamätávajú učivo, ak sú v priebehu učenia pohybovo činní (napr. prechádzajú sa).

Väčšina ľudí má typ zmiešaný, ale niektorý z typov prevažuje. Aký typ pamäti máš ty? Skús si podľa toho vybrať učebný štýl, ktorý ti bude najviac vyhovovať.

**Auditívny (aurálny, sluchový) učebný štýl** - pre týchto žiakov je najlepšou voľbou, ak učivo počujú vyzozprávané od vyučujúceho, poprípade z nahrávky. Nepotrebujú si robiť veľa poznámok z výkladu, nakoľko väčšinu informácií z výkladu si dobre pamätajú a vo svojej pamäti si dokážu vybaviť samotnú reč ako i svoj vlastný hlas. Určite radšej počúvajú a rozprávajú sa, ako píšú a čítajú.

**Efektívne spôsoby učenia sa:**

- pred skúšaním - nahlas opakovať, potom zapísať rýmové texty, akronymy,
- inému vysvetľovať, vzájomné rozhovory,
- učivo nahlas hovoriť, opakovať,
- prerozprávanie učiva spolužiakom.

**Kinestetický (pohybový) učebný štýl** – žiaci majú potrebu s učivom manipulovať. Takýmto spôsobom, keď môžu pri učení niečo robiť, napr. dotýkať sa predmetov, sa u nich vytvárajú asociácie medzi predmetom a učiacim sa učivom. Majú vynikajúcu psychomotorickú pamäť a rýchlo si osvojujú psychomotorické zručnosti. Pri učení sa by mali v čo možno najširšej miere využívať trojrozmerné modely, poprípade počítač, kde môžu simulovať rôzne praktické využitie učiva. Učivo by si mali opakovať počas chôdze a v príprave na skúšanie by si mali simulovať situáciu výberu otázky, prípravu na ňu a samotné odpovedanie na otázku.

**Efektívne spôsoby učenia sa:**

- trojrozmerné modely, PC,
- pokusy, simulácie, projekty,
- prepisovanie učiva, kartičky, zapisovanie hlavných myšlienok,
- praktické využitie učiva – príklady,
- opakovanie učiva nahlas, pri chôdzi,
- simulácia skúšania,
- žuvačka

**Vizuálno-verbálny (zrakovo-slovný) učebný štýl** - žiaci preferujú pri učení čítanie textu, dobre si pamätajú napísaný text a čísla. Pri učení by si mali celý výklad podľa možnosti čo najpodrobnejšie prepísať, ako i rôzne matematické vzorce a poučky. Vedia si výborne zapamätať celý text.

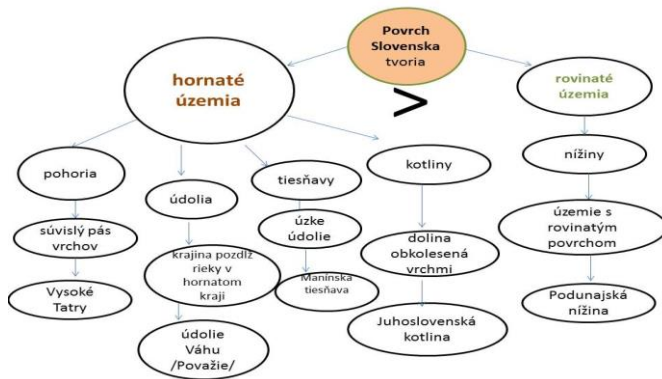
**Efektívne spôsoby učenia sa:**

- podrobné poznámky, učebnica, PC – texty vytlačiť,
- vlastné výpisky, poznámky z učebnice,
- niekoľkonásobné zápisy,
- opisovať obrázky, grafy,
- farebné rozlišovanie učiva,
- tiché prostredie.

**Vizuálno–neverbálny (zrakovo – obrazový) učebný štýl** – žiaci uprednostňujú pozorovanie vecí, sledovanie rôznych obrázkov, grafov, filmov, čohokoľvek, čo si dokážu v pamäti predstaviť v podobe nejakých grafických predstáv. Najlepšie sa týmto žiakom učí z poznámok, ktoré sú bohato ilustrované, doplnené grafickými symbolmi, pojmovými mapami, obrázkami, šípkami, obdĺžnikmi, hierarchicky usporiadaným učivom.

**Efektívne spôsoby učenia sa:**

- tiché prostredie,
- možnosť použitia multimédií,
- podčiarkovanie, zvýrazňovanie, rámčeky,
- zdôraznenie krokov riešenia,
- učivo často na očiach – steny, dvere, zrkadlo učebné karty A5 – farebné,
- zvýrazňovať slová nahrádzať symbolmi, značkami, kresbami.
- pojmové a myšlienkové mapy, napr.:



Spracovala Mgr. Jarmila Hlavatá, CPPPaP Martin.