

Využití psychologických poznatků o učení při studiu

/20 zásad efektivního studia/

1. Vždy se snažím **dobře pochopit** to, čemu se učím. Nikdy se neučím z paměti to, čemu nerozumím.
2. Z výkladu při vyučování, případně z doporučené učebnice **vybírám nejdůležitější poznatky** a pokouším se je vhodně uspořádat. Přehledně si je zapisuji, pokud to je jen trochu možné, nakreslím si **náčrt, schéma**.
3. Pro lepší pochopení nového učiva se vždy snažím najít na každý obecný (teoretický) poznatek nějaký vhodný **konkrétní příklad**. Vždy srovnávám nový poznatek s tím, co již znám.
4. Ujasním si, které **vědomosti (či dovednosti) z předchozích témat** nebo i z jiného vyučovacího předmětu jsou k pochopení (zvládnutí) nového učiva nezbytné, chybějící vědomosti si doplňuji, chybějící dovednosti osvojuji.
5. Když mně něco není jasné nebo nemohu nové učivo sám pochopit, požádám o vysvětlení. Víím, že **kladení otázek** učiteli nebo jinému odborníkovi je projevem mého zájmu a svědomitosti, nikoli neschopnosti.
6. V rozsáhlejších celku učiva věnuji **zvýšenou péči střední části**.
7. Neomezuji se pouze na čtení látky z učebnice. Alespoň polovinu času věnuji **samostatnému vyjádření obsahu**, nakreslení schématu nebo jiným **aktivním způsobům učení**.
8. Učivo zvláště důležité a obtížné **opakuji vícekrát**, ale v kratších čas.úsecích, rozložím si ho do několika dnů.
9. K učení **využívám** jak delší časové bloky, tak kratší úseky, podle možnosti i tzv. **ztrátové časy** (např. dobu čekání na dopravní prostředek). Kratší časové úseky jsou vhodné pro opakování vzorečků, slovíček apod., vypsanych na kartičkách.
10. S přípravou nečekám na poslední den před další hodinou vyučovacího předmětu, ale aspoň krátce si připomenu učivo v době, kdy dochází k nejrychlejšímu zapominání tj. ještě tentýž den po výkladu, "**za čerstvé paměti**".
11. Individuální studium kombinuji se společnou činností se spolužáky (příp. rodiči): doma, na domově mládeže nebo o přestávkách ve škole se **vzájemně zkoušíme, vysvětlujeme** jeden druhému obtížná místa v učení, konverzujeme v cizím jazyce apod.
12. Přihlížím ke zvláštnostem metody učení v různých vyučovacích předmětech a využívám rady učitelů, příruček apod. (**pro různé předměty používám různé metody učení**)
13. Snažím se dodržovat **pravidelný režim dne**, střídání práce a odpočinku. Také můj **spánek** je dostatečně dlouhý.
14. Každý den v týdnu **začínám** domácí přípravu pokud možno **v určitém hodinu**. Víím, že když si na to navyknu, odpadne mi nepříjemné zdlouhavé váhání, zda už začít s povinnostmi nebo je ještě odložit (zde jsou největší časové ztráty).
15. Při domácí přípravě **střídám předměty** a činnosti různého druhu. Nezačínám předmětem, který je pro mě nejtěžší, ale také ho neodkládám až na konec přípravy, kdy jsem již značně unaven.
16. Při déletrvajícím učení **zařazuji kratší přestávky**. Před zahájením domácí přípravy i v jejím průběhu mohu podle potřeby užít tzv. **přirozený stimulant**, který by vedl k překonání únavy: např. omytí studenou vodou, relaxační dýchání, ovoce, lehké rozvíření apod..
17. Při učení si **nepouštím hlučnou "zvukovou kulisu"**. Víím, že dříve nebo později narušuje mou soustředěnou pozornost a zvyšuje únavu, i když si to neuvědomuji.
18. V případě potřeby hledám společně s členy rodiny nebo s pracovníky domova mládeže či se spolubydlícími **řešení** nevyhovujících tzv. **mikroklimatických studijních podmínek** tj. osvětlení, vytápění a větrání místností, rozmístění nábytku, nepříznivé působení hluku, barev, nevhodné výzdoby apod.
19. **Učení** mi jde lépe, jestliže si jasně uvědomuji, že je **nezbytné k dosažení mých cílů**, popřípadě že nějak souvisí s tím, co mě zajímá.
20. Životní problémy a konflikty (v rodině, s kamarády aj.) mně mohou zhoršit náladu, snížit pozornost a ztížit učení, ale tím před sebou neomlouvám neúspěchy. Snažím se o věcný, **klidný postoj k problémům** a o to, abych se připojil k těm lidem, kteří dokáží i ve ztížených podmínkách pracovat a učit se dobře, radovat se z dobrých výsledků a čerpat z nich sílu k lepšímu zvládnutí obtíží. Jen málokdy se opravdově rozčilím.