**Ako sa správne učiť?**

**Koncentrácia**

Pre kvalitné učenie sa je nevyhnutná koncentrácia. Čím koncentrovanejšie pracujeme, tým rýchlejšie a ľahšie sa dostaneme k cieľu.

Zaujímavé zistenie je, že ani prílišné pohodlie učeniu neprospieva. Ľahké napätie svalov totiž podporuje duševnú činnosť. Kto sa úplne uvoľní, sa nemôže zároveň optimálne koncentrovať na učenie. Práve preto sa neodporúča pri učení ležať alebo sedieť v kresle, ale posadiť sa za stôl. Ľudia majú na udržiavanie pozornosti rôzne taktiky. Po každom prečítanom úseku si skúsme jednou dvoma vetami zhrnúť, čo sme sa dozvedeli a zapíšme si to. Okrem toho, že sa budeme na text lepšie sústrediť, umožní nám to aj si ho trošku zopakovať.

**Dĺžka koncentrácie sa však dá aj natrénovať.** Ako všetky predchádzajúce tréningy si však vyžaduje svoj čas.

**Jednou z metód je táto:**

* Rozdeľme si čas do presne stanovených fáz koncentrácie. Najlepšie je začať s desiatimi minútami. Kontrolovať sa môžeme pomocou budíka. Počas týchto desiatich minút pracujme bez toho, aby ste mysleli na čas.
* Ak zistíme, že sa môžeme koncentrovať i dlhšie, predĺžme si čas na 15 minút. Takto časové rozpätie stupňujte až na 30 minút**. Potom treba bezpodmienečne urobiť krátku prestávku**. A to aj v prípade, ak sa cítime celkom sviežo.
* Ak sa nám už prvých desať minút zdá byť príliš dlhých, začnime s piatimi. Záleží predovšetkým na tom, aby sme sa naozaj úplne koncentrovali na učebnú látku a nepozerali sa pri tom na hodiny. Takto postupne zistíme, že sa budeme môcť dvadsať až tridsať minút úplne koncentrovať na učenie aj vtedy, keď ho nebudeme považovať za obzvlášť napínavé.

Rozdelenie času na učenie

Ak si zvykneme na istý stereotyp, bude pre nás taký prirodzený, že nám ani nenapadne na ňom niečo meniť. Hovoríme teraz o rozdelení času a vytýčení času na učenie.

Určime si presný čas v dni, keď sa budeme učiť. Skúsme nájsť také hodiny, ktoré máme voľné každý deň. Alebo aspoň väčšinu dní. V tomto čase sa vždy učme. Nech sa deje čokoľvek, dodržiavajme ho. Rande si dohodneme na inokedy, rodičov poprosíme aby od nás v tomto čase nič nechceli, neskúšajme sa pozerať, či náhodou nejde niečo v telke, jednoducho sa vtedy učme. Zo začiatku sa do toho zrejme budeme musieť nútiť. Nájdeme si kopec výhovoriek, prečo ešte niečo iné musíme urobiť. Ale ak budeme na sebe pracovať, ten čas dodržiavať, postupne sa učenie v pravidelnom čase pre nás stane zvykom. A to je dobré. Začneme mať pocit, že je úplne normálne, že sa od piatej do siedmej večer učíme a nerobíme nič iné.

Pokiaľ nemáme možnosť dodržiavať presne čas, môžeme to skúsiť inak: napr. učiť sa budeme každý deň hneď po tom, ako prídeme domov, hneď ako vyvenčíme psa, atď. Bez ohľadu na to, či prídeme zo školy, z krúžku alebo stretnutia s kamarátmi, našim zvykom sa stane napr. vyvenčiť psa, najesť sa a potom si hneď sadnúť k učeniu.

Dôležité je tiež vedieť si rozdeliť čas a učenie naplánovať. Veľa ľudí nestíha svoju prácu len preto, že ju nevie zaradiť do svojho pracovného dňa. Naplánujme si, čo v daný deň budeme robiť a koľko nám tá ktorá činnosť bude trvať. Potrebné sú samozrejme aj prípadné časové rezervy. A pokiaľ sa nám podarí niektorú činnosť skončiť skôr ako sme mali v pláne, môžeme sa tešiť z voľného času.

**Ráno alebo večer?**

Niektorým ľuďom vyhovuje učiť sa ráno, iným cez deň alebo celú noc. Na strednej škole človek až tak veľmi na výber nemá (cez deň je v škole a v noci musí spať, aby ráno vládal vstať). Ale aj napriek tomu sa skúsme zamyslieť, kedy sa nám učí najlepšie. Vyhovuje nám vstať ráno o dve hodiny skôr a naučiť sa vtedy? Alebo to urobiť okamžite po príchode zo školy, aby sme na to už viac nemuseli myslieť a mali voľný večer? Alebo radšej po večeri, keď už sa vonku zotmie...

Každému vyhovuje niečo iné. Sú však aj určité objektívne výhody a nevýhody takéhoto učenia sa.

Ranné vstávanie a učenie – mozog je čerstvý, oddýchnutý, ľahšie si učivo zapamätáme. Na druhej strane, môžeme prísť do školy už unavení a po celom dni v škole zistíme, že večer si už takmer nič z ranného učenia nepamätáme.

Hneď po škole – učenie máte rýchlo z krku, nemusíme zaťažovať svoju myseľ neustálymi myšlienkami na to, čo nás ešte čaká. Je príjemný pocit mať večer voľno. Negatívom však je, že pokiaľ nemáme silnú vnútornú disciplínu, určite nám bude vnútorný hlas hovoriť „do večera je ďaleko, ešte máš kopu času“ a to môže spôsobiť, že sa budeme aj tak učiť dlho a až do noci. A po príchode zo školy je nevyhnutné si oddýchnuť.

Večer – všetko, čo sa naučíme sa nám počas spánku ľahšie a na dlhšiu dobu v hlave uloží. V noci na nás nevplývajú rôzne rušivé vplyvy. Na druhej strane, máme za sebou celý deň plný zážitkov a informácií, sme unavení a učenie pôjde pomalšie a ťažšie. Zvážme preto všetky pre a proti, zamyslime sa nad svojim denným rytmom (kedy sa nám učí najľahšie) a podľa toho si vyberieme ten správny čas na učenie.

Toto boli tie najjednoduchšie spôsoby ako zefektívniť svoje učenie. Nestoja nás takmer žiadnu námahu a napriek tomu sú účinné len do istej miery. Ďalšie typy, ako sa lepšie učiť si už vyžadujú prácu na sebe a odhodlanosť niečo zmeniť a zlepšiť.

**Motivácia**

To, či sa pre nás učenie stane mukou alebo zábavou záleží len a len na nás. Rozhodujeme o tom svojim postojom k učeniu. Úplne najlepšou motiváciou je radosť z práce a záujem o vec, ktorú robíme. Ak nás nejaký predmet zaujíma, pravdepodobne nemáme problémy s jeho učením sa. Dokážeme sa pustiť do učenia, dokážeme udržať pri ňom pozornosť a učenie nám ide. Často sa ale musíme učiť niečo, čo nás nebaví. Postoj „musím“ kvalitnému učeniu sa neprospieva. Je potrebné ho zmeniť na „chcem“. Skúsme nájsť na danom učive aspoň kúsok pozitíva, pre ktoré sa oplatí chcieť sa učiť. Motivovať sa môžme aj odmenou. Určite to poznáte: Keď sa dnes naučím túto časť, pôjdem večer do kina, kúpim si niečo dobré, pozriem si televízor, jednoducho si urobím radosť. Primerané pochválenie samého seba pomáha. Najmä vtedy, ak nie je na blízku nikto, kto by to urobil za vás.

**Mnemotechnické pomôcky**

Človek sa oveľa jednoduchšie učí ak majú veci, ktoré sa učí určitú logiku, sú s niečím spojené, niečo mu pripomínajú. Preto si niektorí ľudia veľmi účinne vytvárajú tzv. mnemotechnické pomôcky. Ide o vytváranie básničiek, viet, súvislostí, ktoré napomáhajú zapamätaniu nesúvisiacich a nelogických informácií.

Mnemotechnika úspešne využíva ľudskú predstavivosť. Tak napríklad, ako si zapamätať rímske číslice?

L 50, C 100, D 500, M 1000 znamená LaCo DoMa. Alebo Lev Cúva Do Manéže. Alebo čokoľvek, čo si vymyslíme.

Šetri sedem oslov znamená vlastne: šesť tri sedem osem, čo je 6 378 teda polomer Zeme.

Mnemotechnické pomôcky sú najúčinnejšie, ak si ich vytvoríme sami. Pomôckou môžu byť obyčajné znaky, farby alebo zvuky, rytmus, básnička, veta.

**Organizovanie učebných činností**

*Návod na prípravu učenia sa doma:*

Pripraviť si časový rozpis učenia sa podľa náročnosti predmetov, stanoviť si priority, rozdeliť si úlohy , včas ukončiť úlohy, upraviť si podmienky učenia sa.

***Pracovné prostredie***

Pracovný stôl by mal byť umiestnený pri okne. Aby sme si nepreťažovali zrak, umelé svetlo by malo dopadať pre pravákov z ľava, pre ľavákov z prava. Stolová lampa by nemala vyžarovať príliž silné intenzívne svetlo, ale ani príliž slabé, aby sme sa rýchlo neunavili. Po umytí okien, alebo po odsunutí záclony, možno náš výkon zvýšiť až o 5 %.

V prostredí poriadku a čistoty je aj náš výkon lepší, prebytok vecí rozptyľuje pozornosť. Farby v pracovnej miestnosti by mali byť skôr teplejšie, vhodná je oranžová.

Šport a pobyt na čerstvom vzduchu výrazne podporuje myslenie. Telo potrebuje kyslík aj odreagovanie sa, vyčistením mysle sa výkonnosť zvýši. Ale ani športom to netreba preháňať, neprepínajme sily aby nám zostalo dosť energie na učenie sa.

**Prečo musíme športovať?**

Pravidelné športovanie vplýva na utváranie psychickej pohody a fyzických a charakterových vlastností.

Učí nás zlepšovať výkony, prekonávať strach a neúspech, učí nás prispôsobiť sa, spolupracovať, utvára priateľstvá, pestuje v nás vytrvalosť, ceľavedomosť, odvahu, sebadisciplínu a samostatnosť, pravidelný šport dodáva sviežosť, silu a dobrú náladu, zabezpečuje aktivitu, zdravie a psychickú odolnosť.

Niečo sa naučme pred tréningom, niečo si nechajme na večer.

**Čo sa kedy učiť?**

Po príchode zo školy si nezabudnime oddýchnuť, nabrať nové sily na domáce učenie. Stanovme si časové ohraničenie na jeden vyučovací predmet, medzi predmetmi si dávajme prestávku /napr. 10 minút na vzduchu, cvičenie, počúvanie hudby, nezabudnime na spánok – popoludňajší 20 minútový na regeneráciu síl, atď./.

Psychofyziologické hľadisko vyžaduje zaradiť: učenie sa ťažkých predmetov v čase, kedy vládzeme najviac, kedy je náš organizmus najvýkonnejší.

Inde o individuálne pocity, každý by si mal poznať svoje telo, približne určiť najvhodnejší čas na učenie sa.

**Popoludnie** je vhodné na odborné predmety a matematiku, takisto jazyky.

**Večer** je vhodný na slovenčinu, dejepis a jednoduchší jazyk.

Nie je však vhodné učiť sa dva podobné predmety za sebou / nemecký jazyk a anglický jazyk, pedagogika a psychológia, dejepis a literatúra/.

Praktické predmety alebo domáce úlohy je vhodné zaradiť pomedzi náročné predmety, pokiaľ nám nezaberú príliž veľa času, aby sme sa koncentrovali aj po ich ukončení na nasledujúci náročný predmet /napr. hra na nástroji, kresba, matematický príklad/. Nemusíme dokončiť naraz všetky príklady napr. z matematiky, pokračovať budeme po doučení sa nového učiva zo slovenčiny/.

**Alternatívne metódy**

*Učenie sa v spánku*

Táto metóda sa zakladá na zmenách hladín, v ktorých pracuje mozog počas spánku. Pre jej hlbšie preskúmanie odporúčame literatúru s témou hladiny alfa.

Podstatou učenia sa v spánku je, že si učebný text nahráme na kazetu alebo na diktafón, mobil a niekoľko dní ju počúvame v spánku. Táto metóda si vyžaduje určitý tréning. Preto sa ju nesnažme prvýkrát použiť, keď máme tesne pred skúškou. Funguje, len ak sme úplne uvoľnený a neočakávame prílišný úspech.

Pred samotným textom, ktorý sa chceme naučiť nahráme (na magnetofónovú pásku, diktafón, na mobil, atď) zhruba 20-minútovú odmlku, teda ticho. To slúži k uvoľneniu a navodeniu spánku. Zároveň pripravuje mozog na prijímanie informácií. Zo začiatku nahovorme maximálne tri desať minútové pasáže. Postupom času môžme čas učenia individuálne zvyšovať. Text si prehrávajme tri noci po sebe. Týmto spôsobom si text určite uložíme v pamäti.

Učenie v spánku je účinnejšie, ak sa kombinuje s učením tesne pred spaním. Dôležité je občas do textu nahovoriť pár motivačných viet tak, aby sme skutočne mali pocit, že učivo zvládneme.

*Učenie sa "preťažením"*

Ľavá hemisféra mozgu sa zameriava analytické rozpracovanie logických záverov. Prijíma informácie v podobe obrazov, slov a písmen. Zahŕňa rozhodnutia, ktoré pripisujeme nášmu vedomiu.

V dnešnom školstve sa využíva na spacovávanie učebných látok. Zároveň sa však zoznamujeme so skôr emotívnou pravou hemisférou. Prijíma väčšinou citové podnety a komunikuje s nami prostredníctvom "intuície".

Mnoho jazykových kurzov, sa zameriava na využívanie tohto potenciálu. Profesor Thomas H. Budzynsky vytvoril metódu učenia sa "preťažením".

O čo ide? Ľavá-analytická hemisféra je jednoducho preťažená sledom nezmyselných úloh. Učiaci sa je podnecovaný k opakovaniu nezmyselnému sledu čísel. Tie sú nahovorené do pravého sluchádka mierne zvýšenou intenzitou, zatiaľ čo do ľavého ucha prijímame učebnú látku. Občas sa môže stať, že jednoducho nebudeme schopný prijať danú látku. Na druhý deň však bude znovu všetko v poriadku. Tento fenomén dosiaľ nebol objasnený.

Výhodou je, že toto učenie si nevyžaduje žiadny zvláštny tréning. Navyše sa obsah týchto informácií dá vyvolať v ktoromkoľvek časovom okamihu. Je to most medzi vedomím a podvedomím. Často sa preto využíva aj pre terapeutické účely.

**Samostatné učenie sa pomocou iných zdrojov**

- vyhľadávanie informácií v inej knihe ako je učebnica z dôvodu porovnávania informácií, uisťovania sa a dopĺňania si informácií

- vyhľadávanie v slovníkoch, na mapách, v tlači, na internete

Spracovala Mgr . J.Očkaíková