**Umění učit se**

Učení je pro každého z nás **velmi náročná práce**. Abychom ji zvládli, je **potřeba umět se učit**.

**Měli bychom**:

* zjistit, jaký způsob učení nám nejvíce vyhovuje a používat ho,
* uvědomit si, že dlouhodobé uchování učiva v paměti potřebuje procvičování
* naučit se soustředit na konkrétní práci
* umět odpočívat

Důležité při učení je **několik etap**: **1. plánování, 2. organizace práce, 3. pracovní metody, 4. soustředění, 5. duševní příprava 6. odpočinek**

1. **Plánování**

Při učení je vhodné si **vše správně naplánovat** – můžete si vyrobit plánovací kalendář, kde si budete psát důležité informace.

1. **Organizace práce**

Při přípravě na písemnou práci je vhodné: **učit se častěji**, činnosti co nejvíce **střídat**, předem si připravit **všechny materiály**, **neučit** se jeden předmět příliš **dlouho**, **poslední den** před zkoušením **se neučit** nic nového jenom **opakovat a odpočívat**.

1. **Soustředění**

Každý z nás potřebuje k soustředění **jiné podmínky**. Někdo potřebuje **klid** – absolutní ticho nebo se umí učit např. **s hudební kulisou**.

**Vymyslete alespoň 2 další příklady, které mohou rušit při učení.**

**Vnější rušivé vlivy při učení doma (co vás může rušit při učení doma)** - př. televize,

**Rušivé vlivy při vyučování (co vás může rušit při výuce ve škole)** – př. upovídaný spolužák,

**Poruchy motivace (co nás může od učení odvádět)** – př. důležitý zápas ve fotbale,

**Přechodné zátěžové situace (co nás může od učení odvádět – nárazově)** – př. nevolnost,

1. **Pracovní metody**

Každý člověk přijímá informace z okolí **jiným způsobem**. Někdo si dobře pamatuje, co viděl, někdo, co slyšel a někdo, co sám vyzkoušel.

**Typ zrakový (vizuální)**

Nejlépe si **zapamatuje, co vidí**

* vidí text, podtrhává si v něm, barevně zvýrazňuje

**Typ sluchový (auditivní)**

Nejlépe si **zapamatuje, co slyší**

* čte nahlas, poslouchá výklad učitele

**Typ pohybový (motorický)**

Nejlépe si **pamatuje to, co má spojeno s nějakou činností**

* dělá si výpisky z učební látky

**Smíšený učební typ**

* nikdo z nás není pouze jedním z uvedených typů, ale **z každého typu něco využívá**

Která metoda učení ti nejlépe vyhovuje?

1. **Duševní příprava**

Je dobré se na učení **připravit** a zároveň každý z nás má z písemných prací **strach**. Strach nás může povzbudit k větší aktivitě nebo naopak nám může způsobit problémy.

Co děláš, aby ses zbavil strachu před písemkou?

1. **Odpočinek**

Odpočinek je při učení **velmi důležitý**, **nezapomínej na něj.** Učení střídej s kratšími přestávkami.

Odpočinek můžeme rozdělit na **aktivní a pasivní.**

**Napiš příklady k aktivnímu a pasivnímu odpočinku. Pomůžou ti obrázky na str. 38.**

aktivní –

pasivní -

Jakým způsobem nejčastěji odpočíváš? Kterému odpočinku dáváš přednost?