

## **Jak se učit – na I. a II stupni?** **(pomůcka pro žáky i jejich rodiče)**

### **Základní úvahy žáka, případně návody pro rodiče, jak se ptát:**

1. Jak vypadá moje práce v hodinách? Vnímám? Rozumím? Nebo spoléhám na to, že se vše naučím až doma? Možnosti:
  - a) Vnímám a rozumím – doma si vše jen utřídím a připomenu.
  - b) Něco si pamatuji, ale mám v tom zmatek – čeká mne více práce doma.
  - c) Vůbec nevím, co a o čem jsme se učili – ouvej, doma mne čeká spousta práce.
2. Reálné zhodnocení, kolik času musím věnovat domácí přípravě, aby moje školní výsledky byly v souladu s mým (mých rodičů) očekáváním.
3. Moje domácí příprava přináší výsledky, ve škole jsem úspěšný. Výborně – pokračuj tak dále.
4. Moje domácí příprava nepřináší očekávané výsledky, zjišťuji tedy proč:
  - a) Zvolený způsob domácí práce není pro mne vhodný, hledám nový (viz text níže)
  - b) Moje domácí příprava je maximální z pohledu metod i času, přesto nejsou výsledky uspokojivé. Bohužel, ne každý dokáže vše zvládnout. Pokud jsi ale pro to udělal maximum, můžeš být spokojený. Učitel to určitě pozná a ohodnotí.
5. Moje domácí příprava přináší úspěch jen v některých předmětech. Asi jsi výrazně humanitní nebo technický typ. Někde to jde skoro „samo“, jinde je ale potřeba více péle a třeba také jiné způsoby domácí přípravy.
6. V hodině sleduji, doma se připravuji, ale učivu nerozumím. Máš plné právo požádat vyučujícího o pomoc v rámci hodiny nebo si s ním domluvit konzultační schůzku.

## **A nyní trochu podrobněji a odborněji:**

### **Východiska:**

Dnešní, velmi často, liberální výchova není založena na pravidelnosti a dodržování denního režimu. Děti si většinou tvoří svůj program samy a příprava do školy v něm nebývá na předních místech. Za ideální stav lze považovat, když se dítě naučí připravovat do školy pravidelně již od 1. třídy a bude v tom pokračovat v průběhu celého studia. Takovýchto dětí je však velmi málo. Většina žáků se začne cíleně „učit“ až ve chvíli, kdy se objeví první problém ve zvládnání učiva (včetně zhoršené klasifikace). Této fázi většinou předchází nárazovité pokusy „se učit“ těsně před plánovaným zkoušením nebo větší písemkou. Nejefektivnější je „naučit se učit“ již v průběhu I. stupně ZŠ – kdy má dítě o školu přirozený zájem, zatím nemá žádné závažné problémy a ještě se u něj neprojeví puberta, tudíž je větší předpoklad, že si nechá od rodičů poradit. Na II. stupni pak již dokáže pracovat samostatně a v dalším studiu svůj učební styl postupně upravuje dle nároků ze strany školy a vlastních schopností a dovedností. Postup v přípravě na výuku se v jednotlivých obdobích studia liší – zejména v souvislosti s vývojem osobnosti. Další odlišnosti v rámci jednotlivých období se ještě objevují v souvislosti s případnými poruchami učení, paměti, pozornosti apod. Základ je však vždy stejný – podrobněji viz níže.

### **Základ:**

1. Rozumím = umím, stačí přečíst, utřídit, procvičit (nejdůležitější pro II. a III. stupeň), na I. stupni (zejména zpočátku) někdy stačí jen mechanické učení. Jde však jen o dočasnou, vývojovou fázi. U dětí se slabším nadáním trvá déle, někdy po celou dobu studia. U dětí inteligentních naopak podstatně kratší dobu.
2. Nerozumím = učím se mechanicky, z paměti, „plavu“ v učivu, rychle zapomínám, hledám pomoc. Řešení = udělat cokoli, abych učivu rozuměl.

### **Základní principy a postupy:**

1. Motivace – lépe se učí to, co nás upoutá, zaujme.
2. Od mechanického zapamatování (začátek I. stupně) k logickému (II. a vyšší stupeň).
3. Málo, ale pravidelně.
4. Od učení pod vedením rodičů, postupně až k samostatné práci – kontrola a pomoc na vyžádání dítěte (studenta).

5. Pracovat vždy stejným způsobem, v obdobnou hodinu, za stejných podmínek (pracovní místo) – šetří čas i vloženou energii.
6. Být ochotný změnit učební styl (často překonat úzkost ze změny), pokud se začne jevit jako výhodnější (souvisí s vývojem dítěte, co vyhovovalo na I. stupni, nemusí fungovat na II. a později).
7. Vybrat, co je důležité, významné – zpočátku dělají rodiče, od konce II. stupně zvládá žák sám.
8. Napomáhat s uspořádáním = názorně, přehledně, jasně a stručně.
9. Představivost – využívají ji všechny paměťové techniky, pokud si chceme posílit paměť, musíme představivost rozvíjet a procvičovat. Zapojit co nejvíce smyslů – zrak (nejjednodušší – tzv. vizualizace), zvuk, chuť, hmat, čich, pohyb. Představivost zapojuje do činnosti i pravou mozkovou hemisféru a tím pomáhá přemísťovat informace z krátkodobé do dlouhodobé paměti, dochází k tzv. zakódování.
10. Zapamatování si většího množství informací – nové informace seskupit do určitého systému, nezaměřovat se na detaily (nutné rozumět termínům, nesmí být složité, abstraktní).
11. Pravidelně opakovat – paměťové stopy nedostatkem posilování slábnou.

### **Volba učebního postupu, stylu:**

1. Dědičnost – jak se učil táta, máma, případně sourozenec nebo jiný příbuzný. Je šance, že na optimální postup už přišli sami, stačí ho jen přijmout a případně upravit (zrakový typ, sluchový, pohybový, jejich kombinace). Většinou je však nutné jednotlivé styly kombinovat, obzvláště při potřebě naučit se větší množství látky.
2. Jak se učí spolužák, kamarád? – vyzkoušet, upravit.
3. Využít dostupnou literaturu k danému tématu – snažit sám sebe (rodič dítě) zařadit k jednotlivým učebním stylům, případně požádat o pomoc odborné pracoviště, např. Pedagogicko – psychologickou poradnu.

### **Příprava na I. stupni**

#### Cíl:

Naučit dítě pravidelné přípravě do školy. Zavést systém v této činnosti. Zpočátku za úplné spolupráce s rodiči. Později, záleží na dítěti, vést k co největší samostatnosti (tak aby bylo schopné se na II. stupni připravovat samo). Dítě musí tuto činnost považovat za naprosto přirozenou a běžnou. Pozor na žáky, kteří v tomto období s

učením nemají naprosto žádný problém – na případné neúspěchy v období puberty reagují daleko hůře, než děti, které se již s určitými prospěchovými obtížemi setkaly. U těchto dětí mohou rodiče daleko rychleji přejít do fáze minimální dopomoci – ale je nutné neustále sledovat a kontrolovat, zda dítě postupuje při přípravě systematicky. Čím důkladněji se nám to povede, tím méně starostí budeme mít se svými dětmi v tomto směru v budoucnu. Využít základní výhody dané věkové skupiny – mechanická paměť, tvárnost a přizpůsobivost, radost ze hry. Pozor – inteligentní dítě daleko dříve než jeho vrstevníci ztrácí schopnost převážně mechanického zapamatování a k učení potřebuje přistupovat již jako žáci z II. stupně (logická úvaha, hledání souvislostí apod.)

### Specifika:

1. Již od 1. třídy dělit přípravu na tři základní části:

a) písemné úkoly a přímé požadavky učitele

b) běžné opakování učiva na druhý den, zejména paměťového – slovíčka z cizího jazyka, pravidla pravopisu, násobilkové spoje, později příprava na ústní zkoušení

c) opakování učiva, které dělá dítěti problémy, včetně nácviku u dětí s SPU a jiné

2. Začít se učit až po určité době odpočinku, po návratu ze školy

3. Střídat úkoly vyžadující logické myšlení s krátkodobým učením paměťovým

4. Naučit dítě, že to, co je barevně podtrženo, snáze si zapamatuje.

5. Stěžejní učivo, které se nedaří zapamatovat – napsat velkými písmeny a umístit v bytě na místa, která má často na očích.

6. K zapamatování již v této době využíváme propojování s informacemi, které dítě zná z jiných zdrojů – z encyklopedií, z rodinných výletů (historické památky, výlety do přírody), využíváme dětskou zvědavost (zájem, otázky dítěte).

7. Často pochválit, povzbudit.

8. Pokud dítě něco nebaví, předcházejícím krokem je, že mu daná věc nejde. Pokud mu daná věc nejde opravdu značně, dítě to nejen nebaví, ale může se i zaseknout a odmítnout pracovat. Cílem je najít i na neoblíbeném předmětu něco, co dítěti jde nebo se mu daří alespoň trochu, ocenit to a na tom dále stavět. Náprava obtíží nikdy nezačíná od problematického místa, ale je nutné se vrátit v látce do místa, které dítě ještě plně chápe a zvládá

9. Vymezit dítěti pro učení konkrétní čas – vhodně ho zakomponovat do denního programu. Dodržovat přesně určený čas na úkoly a na zájmovou činnost. Je možné

větší přestávkou oddělit činnosti 1. a) + 1. b) od činností 1. c) – aby příprava na výuku nebyla v jednom celku příliš dlouhá. Činnosti z oblasti 1. c), zejména SPU nácvik nesmí přesáhnout 10 minut, večerní čtení je možné orientovat do rituálu ukládání k spánku – dle volby rodičů

10. Práci dělit na kratší úseky, prokládané odpočinkem (vypětí 10-20 minut, pauza 5 minut a opět vypětí 10-20 minut, atd., později lze fázi vypětí prodloužit na 20-30 minut, pauzy až na 10-15 minut)

11. Vymezit prostor pro učení, mít připravené učení, rozmyslet si postup činností (začít s nejllehčím úkolem, navázat nejtěžším, dokončit zbývající)

12. Vyloučit rušivé podněty, dítě nesmí být hladové, žíznivé, ospalé....

13. Vymezit pravidla, důsledně je vyžadovat, nesmějí však být ani příliš těsná ani příliš volná

14. Pravidelně opakovat učivo, obměny činností v rámci jednoho tématu – písemné zpracování, ústní zkoušení, opakování prostřednictvím her, soutěží, kvízů, práce s výukovými programy na PC, situaci upravit tak, aby dítě bylo úspěšné alespoň v některých činnostech

15. Umožnit kvalitní relaxaci po učení – nejlépe pohyb na čerstvém vzduchu. Platí ale, že pokud jsme nuceni domácí přípravu příliš řídit a je díky problémům dítěte delší, než je běžné, do zálib dítěte a způsobu trávení volného času příliš nezasahujeme

16. Podporovat zájmy a koníčky dítěte a pomoci mu najít činnosti, ve kterých bude úspěšné, budou mu přinášet radost. Děti takto úspěšné daleko lépe zvládají případné školní neúspěchy.

## **Příprava na II. stupni**

### **Cíl:**

Naučit dítě (pokud to ještě z předchozího období neumí), že příprava na výuku se skládá ze tří hlavních částí:

a) písemné úkoly a přímé požadavky učitelů

b) běžné opakování učiva na druhý den, zejména paměťového – slovíčka z cizího jazyka, pravidla pravopisu, literární pojmy, násobilkové spoje, později příprava na ústní zkoušení

c) opakování učiva, které dělá dítěti problémy, včetně nácviku u dětí s SPU a jiné

Výhodou této skupiny je především rozvíjející se schopnost logického myšlení a schopnost nacházet souvislosti mezi předchozím a novým učivem. Velkou nevýhodou (včetně ustupující schopnosti mechanického zapamatování) jsou změny související s probíhající pubertou. Toto období je pro rodiče nejtěžší, pokud chtějí s vedením k přípravě na výuku začít právě teď. Většinou je potřeba trvat na svém, i když je výsledný efekt ve škole minimální až nulový a počkat, až nejhorší fáze puberty pomine. Díky tomuto postupu nevzniknou z tohoto období tak velké mezery v učivu a je pak na co navázat na III. stupni – kdy už se sice dítě (student) učit chce, ale výsledky jsou mizivé (není na co navázat). Rada pro rodiče v depresi z neustále opozice svého pubertálního dítěte – pokud ustoupím (což je cílem puberťáka) a do učení ho nutit nebudu, bude výsledek ještě horší. Pokud se dítě ve škole nelepší, ale ani nehorší, je to vlastně velké plus.

### Specifika:

1. Platí vše výše uvedené – pozor! dítě již nedokáže zvládat učení jen formou memorování, biflování, musí používat logické vazby, souvislosti mezi dříve naučeným a současnou látkou, využívat všeobecný přehled a překrývání jednotlivých předmětů, snažit se získávat informace i z jiných zdrojů než jen ze zápisů ve školním sešitě.
2. Pokud se s dítětem dosud pravidelně nepracovalo a k řízenému učení dochází až v souvislosti se školním neúspěchem, lze očekávat, vzhledem k probíhající pubertě, vzdor, opozici – nutno se obrnit trpělivostí, nastavit priority (někdy je bohužel cílem učení jen „nepropadnout“ a být úspěšný alespoň v některých předmětech) – platí zde hlavně bod č. 8 z přehledu pro I. stupeň.
3. Většina dětí v tomto období s rodiči nebojuje o plnění písemných úkolů – zde je spíše problém mít vše zapsané, často žáci řeší situaci kolem úkolů tak, že si schválně zadání nezapíší, za zapomenutý úkol sice dostanou pětku, ale mají volné odpoledne na své aktivity – osvědčuje se, domluvit se s učitelem, aby do žákovské knížky uváděli – „zapomněl Dů z Čj, str. 55, cv. 4“. Rodiče tak mají šanci dítě donutit k dodatečnému vypracování, což je pro přípravu na výuku přínosné. Při poznámce typu „Zapomněl Dů. Opět zapomněl Dů. Opakovaně zapomíná Dů“, rodiče sice mohou dítě potrestat, ale výukově to žádný efekt nemá (vlastně ani výchovně, puberťák totiž dosáhl svého a z běžných trestů si většinou nic nedělá).

4. Někteří žáci jsou přesvědčeni, že „učit se“ – tzn. běžné opakování učiva na druhý den a opakování učiva, které dítěti dělá problémy, je něco špatného, co je vyřazuje z běžné vrstevnické skupiny. Často jim totiž úspěšní spolužáci nepřiznají, že se doma pravidelně učí, a jejich výborné výsledky se pak jeví jako známka nadprůměrné inteligence (kdo se učí, je šprt a zbabělec, nemůžu za to, že mi to jde samo). Kompromisem je dítěti vysvětlit, že se učit bude, ale nebude to spolužákům říkat – vhodné je zvolit takovou dobu učení, aby nekolidovala s běžnými vrstevnickými aktivitami (aby dítě nemuselo ostatním říkat, že s nimi jít ven nemůže, protože se musí učit). Sice se nedoporučuje tzv. „noční učení“ po 20. hod., ale některým žákům to naopak vyhovuje více, než se učit v odpoledních hodinách.

#### **5. Nejdůležitější je:**

**základ = umím, stačí přečíst, utřídit, procvičit**

**pokud neumím, nerozumím a rodiče mi to nedokáží vysvětlit – je potřeba zapojit do přípravy na výuku další osoby, např. formou doučování (někdy látku dítěti úspěšněji vysvětlí spolužák nebo starší kamarád, než vyučující nebo jiný dospělý)**

Některé pasáže převzaty, případně upraveny z webu PPP Česká Lípa

<https://pppcl.cz/informace-pro-rodice/jak-se-ucit-na-i-ii-a-iii-stupni-pomucka-pro-rodice-a-studenty/>