Jak se efektivně učit doma

Příručka pro žáky

Učení je práce jako každá jiná. To znamená, že i zde musíme vynaložit určitou dávku sil, vůle a aktivity. Učení nám půjde lépe, když budeme vědět, jak na to, když poznáme, co výsledky učení ovlivňuje, jaké metody a postupy můžeme k učení využít. Zde je 20 nápadů, jak můžeš své učení zefektivnit.

1. **Úvodní otázky k zamyšlení:**
    a) Kolik času věnuješ učení týdně / denně?
    b) Učíš se pravidelně? V jakou denní dobu?
    c) Jaké způsoby učení využíváš (např. z poznámek, učebnice, opakuješ si látku nahlas, děláš si výpisky, učíš se se spolužákem)?
    d) Co ti při učení dělá největší potíže?
    e) Jak zvládáš stres při učení?
    f) Necháš se snadno od učení vyrušit, např. sledováním sociálních sítí?
2. **Chybovat je lidské.** Chyby jsou nedílnou a užitečnou součástí procesu učení, chápej je tedy jako učební pomůcku a pouč se z nich. Nevyčítej si chyby z minulosti, soustřeď se na budoucnost.
3. **Soustřeď se na jeden předmět**, pak až na další. Pracuj v časových blocích. Přelétáš-li od jednoho předmětu studia k druhému, tvoje paměť nefunguje optimálně.
4. **Dělej si pravidelné přestávky**, zhruba po 30–45 minutách. Každá přestávka by měla trvat alespoň 5 minut a v ideálním případě má být naplněna oddechovou aktivitou (krátké cvičení, popovídání si s někým, svačina, čaj). Uč se v pravidelných, stejně dlouhých časových úsecích, např. 30 minut.
5. **Doplňuj pravidelně energii,** jez a pij. Vyhni se stravě, která obsahuje rafinovaný cukr, lepší je např. ovoce, zelenina, nebo ještě lépe bílkoviny.
6. **Sestav si časový plán** pro každý den, získáš více času na studium, ale i na vlastní zájmy, kamarády a rodinu. Napiš si, kdy se budeš učit, kdy půjdeš sportovat, kdy budeš mít volno nebo se setkáš s přáteli.
7. **Výkonnostní křivka** během dne **kolísá**, nemůžeme pracovat celý den na 100 %. U většiny lidí je výkonnost na maximu kolem 10. hodiny dopoledne a pak kolem 18. hodiny navečer. Ideální čas na domácí učení je tedy mezi 17. a 20. hodinou. Po 21. hodině už pozornost výrazně klesá.
8. **Látku si pravidelně opakuj**, vracej se k nejdůležitějším bodům. Po každých 10 minutách učení si látku 5 minut opakuj. Paměť bude pracovat efektivněji. Cílem je přenést informaci z krátkodobé do dlouhodobé paměti.
9. Nauč se efektivně **pracovat se svými poznámkami a s texty.** Zapoj svoji kreativitu, vytvoř si vlastní přehledný systém. Tvoř odstavce, používej barvy, zvýrazňovače, nadpisy, obrázky, symboly. Samozřejmostí je zapisovat si poznámky přímo ve škole během výkladu učitele.

Vypisuj si z učebnice důležité informace a části. Vyzkoušej práci s myšlenkovými mapami. Chaotické poznámky člověka od učení odpuzují.

10. **Zajisti svému mozku dostatečnou hladinu kyslíku**, pravidelně větrej místnost, zacvič si. Náš mozek spotřebuje celých 20 % celkové zásoby kyslíku v těle.
11. **Pokládej sám sobě otázky** týkající se studované látky, tak si ji lépe zapamatuješ a můžeš odhalit místa, která jsi dobře nepochopil. Je to mnohem účinnější než si jen látku dokola mechanicky opakovat.
12. **Využívej** efektivně **moderní technologie**. Při hledání informací si ověřuj jejich správnost, raději čerpej alespoň z 2–3 zdrojů. Nerozumíš něčemu? Zkus požádat o pomoc umělou inteligenci, ovšem musíš dobře formulovat svoji otázku. Potřebuješ si více procvičit učivo? Najdi si vzdělávací online hru na dané téma.
13. Je dokázáno, že si **lépe pamatujeme začátek a konec**, prostředek pak nejhůře. Proto je potřeba měnit pořadí učiva, které si chceme zapamatovat. Učíš-li se např. slovíčka, rozděl si je do menších skupin a uč se je v různém pořadí.
14. **Vytvoř si dobré podmínky a prostor**, kde se můžeš dobře soustředit. Místo na učení by mělo být klidné, kde tě nic a nikdo nebude rušit. Denní světlo podporuje výkonnost mozku. Ideální je mít vlastní pracovní stůl, který je uklizený. Nemělo by na něm být více než 5-8 věcí. Každá věc má mít svoje místo.
15. **Měj pod kontrolou sítě**, nenech se rozptylovat technologiemi. Pokud si potřebuješ vyhledat informaci k učení, otevři si danou stránku, informaci najdi, poté hned internet zavři. I krátká návštěva webů tříští tvoji pozornost. Vyhraď si na sociální sítě, hry nebo email pravidelný čas, trénuj svoji vůli a neutíkej od učení do virtuálního světa.
16. Převezmi **zodpovědnost za své vlastní učení**, stanov si plán, jasný realistický cíl a postupy, jak jej dosáhnout.
17. Nezapomeň **se odměnit** za svoji práci a své úspěchy!
18. **Znáš svůj styl učení**, nebo svůj převládající typ inteligence? Který smysl při vnímání okolí u tebe hraje prim? Jsi vizuální (obrazový), auditivní (zvukový), nebo kinestetický (pohybový) typ?

    Vizuální typ člověka si nejsnáze zapamatuje to, co na vlastní oči viděl. Učí se lépe četbou, při zkoušení se mu vybavuje obraz studovaného textu a poznámek. Při studiu používá zvýrazňovače, podtrhává si hlavní body. Pomáhají mu nákresy, pracovní listy, obrázky, diagramy, videa, tabulky, ilustrace, myšlenkové mapy, kartičky, plakáty, prezentace atp. Vypisuje si z textu důležitá slova, používá značky a symboly. Informace, které se chce naučit, si má vizuálně představovat. Pokud si poznatky propojí s obrazy, uchová si je v paměti.

    Auditivní typ člověka si zapamatuje spíše slyšené, preferuje hudbu, potřebuje slyšet výklad látky. Vede rozhovory sám se sebou a má rád diskusi. Učí se poslechem nejen výkladu, ale i diskuse, poslouchánim nahrávek, vysvětlováním, jazykovými hrami. Je pro něj důležité hlasité čtení textu, zpracování informací do říkanky, mnemotechnické pomůcky, analogie apod. Přeříkává si látku nahlas. Je pro něj přínosné, pokud jej z látky někdo přezkouší, pokud diskutuje o učivu a pokud si nahlas opakuje hlavní body.

    Kinestetický typ člověka výrazně upřednostňuje prožívání „v sobě“ a pohyb. Nestačí mu učivo vidět ani slyšet, potřebuje si jej zažít a vykonávat různé aktivity. Nejprve vykoná akci, pak teprve mluví. Potřebuje si věci osahat a prozkoumat je. Učí se tím, že aktivně prozkoumává, pohybuje se, dotýká. Ve třídě se jedná o práci s kartičkami, vytváření plakátků,

vlepování atp. Doma se může učit např. při chůzi nebo cvičení. Je přínosné, pokud vykonává praktická cvičení, osvojuje si znalosti hrou nebo metodou pokus – omyl. Rád napodobuje činnosti a při učení používá celé tělo a všechny smysly.

Existuje spousta dalších pojetí učebních stylů či inteligence, v případě zájmu se podívej na web.

19. Lidská paměť je jako sval – bez pravidelného tréninku se její výkon snižuje. Výzkumy dokazují, že **člověk si zapamatuje** přibližně:
    - 10 % z toho, co slyší
    - 15 % z toho, co vidí
    - 20 % z toho, co současně vidí i slyší
    - 40 % z toho, o čem diskutuje
    - 80 % z toho, co přímo zažije a dělá
    - 90 % z toho, co se pokouší naučit druhé.

    Jedním z nejefektivnějších způsobů je proto **učení ve skupině a vzájemné vysvětlování** probíraného učiva.
20. **Únava a stres znemožňují učení a blokují paměť**. Nezbytnou podmínkou efektivního učení je dostatečný spánek, v dospívání je to 8-10 hodin denně. Se stresem ti můžou pomoci relaxační cvičení, jako je např. toto:

Posaď se pohodlně na židli nebo do křesla. Opři si ruce o opěradla a nech nohy mírně od sebe. Začni třemi hlubokými nádechy a výdechy, dej si při tom ruku na břicho. Cítíš-li, jak se břicho pohybuje, dýcháš správně. Dvakrát nebo třikrát se správně zhluboka nadechni a vydechni, pak se znovu nadechni a zadrž dech na tři vteřiny. Pak šest vteřin pomalu vydechuj. Při tom si v duchu opakuj slovo „uvolnění“ a sleduj, jak se při postupném vydechování stále více uvolňuješ. Poté se znovu zhluboka nadechni a zadrž dech na pět vteřin. Vydechuj ještě pomaleji na deset vteřin. Opět se při vydechování v duchu soustřeď na slovo „uvolnění“.

Nyní zavři oči, dýchej volně a vypusť z mysli všechny myšlenky. Teď se soustřeď na uvolnění různých svalových skupin. Uvědom si pocitový rozdíl v každém svalu, který uvolňuješ. Začni od rukou. Uvolni prsty, veškeré napětí povol. Máš uvolněné dlaně i zápěstí. Nech uvolnění postoupit z dlaní do paží a loktů. Soustřeď se na slovo „uvolnění“ a sleduj, jak jsi sám více a více uvolněný. Postupuj k nadloktí a zcela je povol. Nyní se soustřeď na uvolnění ramen a svalstva mezi rameny. Postupuj dolů podél páteře a zbav postupně svaly veškerého napětí.

Teď upři pozornost na krk a povol napětí z krčních svalů. Stále přitom mysli na slovo „uvolnění“. Nech vyprchat veškeré napětí z okolí úst a rtů. Rozevři mírně zuby, pak povol bradu, čelisti a hrdlo. Nezapomeň rovnoměrně a klidně dýchat, s každým výdechem se víc a víc uvolňuješ. Všechno napětí z tebe odchází, jsi stále uvolněnější. Nyní by ses už měl cítit velmi pokojně a klidně. Nech uvolnění sestoupit do hrudníku, povol tam veškeré napětí. Uvědom si uvolnění břišních svalů. Dále se uvolnění šíří do stehen a kolen, do lýtek, kotníků, chodidel a postupuje až do konečků prstů na nohou. Ještě chvíli nech pocit uvolnění dále působit a narůstat, až se budeš cítit zcela klidně a pohodlně. Pak si v duchu napočítej do tří a otevři oči, pomalu vstaň a protáhni se.

(Při nácviku tohoto cvičení ti zezačátku může několikrát pomoci někdo blízký, kdo ti bude klidným hlasem pomalu číst instrukce.)

Zdroje:

- BOŘIL, Lukáš, 2021. *Psychologie učení aneb jak se efektivně učit.* Gymnázium Žďár nad Sázavou, Dostupný z: https://www.gymzr.cz/studium/materialy-dokumenty,
- FONTANA, David, 2014. *Psychologie ve školní praxi.* Praha: Portál. 384 s.
- HOLEČEK, Václav, 2015. *Psychologie v učitelské praxi.* Praha: Grada. 224 s.
- KINCL, Libor, 2011. *Styly učení.* Brno: MUNI. Dostupný z: https://is.muni.cz/el/phil/podzim2012/UEV_21/STYLY_UCENI-VAK-na_sirku-3str..pdf
- SVOBODA, Michal, 2011. *Metody efektivního učení z pohledu psychologie učení.* Plzeň: FPE ZČU. Dostupný z: https://docplayer.cz/23788450-Metody-efektivniho-uceni-z-pohledu-psychologie-uceni.html

Zpracovala Mgr. Petra Baxová, Gymnázium, Stříbro, Soběslavova 1426

Únor 2026