**Metoda „5 P“**

*Učení není žádná věda, jen vědět, jak na to. Zkuste to podle jedné z metod učení - volně upraveno z příručky „Jak se efektivně učit“ od Mgr. Lenky Novotné, psycholožky z pedagogicko-psychologické poradny v Praze 10.*

**Nastavte si svých PĚT P podle svých potřeb:**

**1.   Podmínky při učení**

**2.   Plánování času pro studium**

**3.   Přestávky při práci**

**4.   Poznámky při výuce**

**5.   Paměť**

***1. P – Podmínky při učení**

*potřebujete klidný a **stabilní kout**(ideálně vlastní pokoj)

*před učením pořádně **vyvětrejte**(teplota v místnosti by měla být kolem 19 stupňů)

*myslete na**dobré osvětlení**(měla by stačit  60W žárovka)

*pro koncentraci potřebujete **ticho** (nezapomeňte přepnout mobil na tichý režim). Pokud už chcete při učení zvukovou kulisu, pusťte si tichou hudbu s cizojazyčným textem

*učení v posteli moc vhodné není, ale nejde-li to jinak, dělejte pravidelné přestávky. Vstaňte a něco dělejte. Zkuste to ale někdy **vsedě u stolu** a porovnejte, co je lepší.

*nezapomeňte na **pitný režim** a k učení si připravte nějaké pití

*pořádek kolem sebe a příprava pomůcek pomáhá soustředit se jen na učení, neustálé hledání něčeho (sešitu, tužky) zbytečně rozptyluje.

***2. P – Plánování času pro studium**

**„Nemám čas“. „Nestíhám“.** Jak často tuhle starou známou výmluvu používáte? Ve skutečnosti máme času dost, ale mnoho z nás ho neumí využít nebo si svoje aktivity špatně plánuje.

Jedna ze základních dovedností je **umění plánovat svůj čas**(tzv. time management). A platí to nejen pro učení a práci, ale i v osobním životě. Budete se divit, kolik času dobrým naplánováním získáte pro sebe, své koníčky i odpočinek.

**Zamyslete se nad těmito otázkami:**

***Jak vypadá váš pracovní den – co a kdy děláte a kolik času na to potřebujete?***

***Co vám zabírá nejvíc času?***

***Při čem nabíráte největší časové ztráty?***

***Co by se s tím dalo udělat?***

***Jak by měl podle vás vypadat účelně naplněný den, abyste stihli školu, učení, pomoc doma i volný čas?***

***Co by šlo zorganizovat líp?***

**Sestavte si denní harmonogram tak, aby na sebe aktivity navazovaly bez časových ztrát!**

*zapisujte si všechny akce a důležité termíny (např. písemky, zkoušení)

*učte se **každý den** přibližně ve stejnou dobu

*sestavte si **plán učení**– určete čas, kdy se budete učit (pokud vám nebude vyhovovat, zkuste to další týden **znovu a jinak**)

*na velkou písemku se připravujte s časovou rezervou, ideálně dva dny předem. Rozhodně to nenechávejte na poslední chvíli.

*před učením si napište **seznam činností**, které potřebujete ten den udělat (např. úkol z matiky, naučit se 15 slovíček, příprava na písemku z dějepisu, dopsat si sešit).

**3. P – Přestávky při práci**

*po škole si dejte hodinu až dvě **pauzu** a dělejte něco, co vásbaví

***učte se v krátkých blocích**, např.:

***30 minut učení - 10 minut pauza - 15 minut učení - 5 minut pauza -  a pokračujte takto dál (15 minut práce, 5 minut pauza)***

*vyplňujte **přestávky** při učení nenáročnou činností, která neodvádí pozornost úplně –  přečtěte si článek v časopisu, vyvětrejte, protáhněte se, něco malého snězte, uvařte si čaj, osprchujte se... Lépe udržíte koncentraci po celou dobu učení.

*dostatečně spěte – **spánek je podmínkou**, abyste byli schopni zapamatovat si hodně věcí a událostí. Únava a ospalost negativně ovlivňuje paměť. Vyzkoušejte si, kolik hodin spánku potřebujete. Když se po probuzení budete cítit svěží, je to OK.

**4. P – Poznámky při výuce**

Dělat si **dobré poznámky z výkladu** ve škole umí málokdo. Přitom poznámky mají velké výhody, protože:

****je to zkratka dlouhého výkladu vyučujícího***

****je to základní informace o tom, co byste měli umět – vše doplňující a vysvětlující najdete v učebnicích, na internetu apod.***

****je to osobitý záznam vašeho myšlení – lépe porozumíte vlastním poznámkám*** a postřehům (samozřejmě pokud jsou čitelné a smysluplné).

*psaní poznámek při výkladu **udržuje vaší pozornost**

*už při zápisu si informace **ukládáte do paměti**

*poznámky si dělejte **přehledně**, používejte barvy, podtrhávejte, text čleňte do jednotlivých oddílů a stručných bodů

*výpisky dělejte i doma, např. z učebnice -naučíte se zachytit nejdůležitější, tzv. **klíčové informace**

*někdy postačí jen zápis školního výkladu, pak si ho několikrát přečíst a informace zůstanou v paměti.

**Nejčastější problémy při psaní poznámek a jak je odstranit:**

o   ***nejste schopen soustředit se na výklad učitele -****posaďte se blíž k učiteli*

o   ***učitel přednáší rychle******a vy nestíháte -****požádejte ho o mírnější tempo nebo pokládejte doplňující otázky, které výklad zpomalí*

o   ***učitel při výkladu přeskakuje z myšlenky na myšlenku –****zachyťte základní myšlenky a doma si téma doplňte z učebnice*

o   ***učitel má špatnou výslovnost -****požádejte ho o zápis slova na tabuli, nebo si zapište slovo, jak ho slyšíte, do závorky a doma ho vyhledejte v učebnici.*

**5. P – Paměť**

Zapamatování informací a jejich zapomínání jsou **složité procesy**, které nepřetržitě běží proti sobě (známe to z každodenního života, zapomínáme klíče, mobil, jména lidí apod.). Cílem učení je zabránit nebo alespoň zpomalit zapomenutí poznatků.

**Paměť funguje** tak, že informace vstoupí přes naše smysly do mozku a tam se stupňovitě usidluje v určitém typu paměti podle toho, jak ji budeme využívat. Každý typ paměti k něčemu potřebujeme. Pro praktický život potřebujeme všechny, pro studium je třeba, aby si jednotlivé paměti informaci předávaly (násobilka, vyjmenovaná slova, vzorečky...). K tomu je třeba **neustále informaci používat**.

Zapomínání po jednom přečtení dvoustránkového textu vypadá takto:

*první den – pamatujete si 50 - 60 % informací (vzpomenete si na některé pojmy a budete je umět i vysvětlit)

*druhý den - množství informací klesne na nepatrný zlomek (30 % informací a méně)

*za týden - mlhavě si vzpomenete, že jste cosi četli, ale možná si ani nevybavíte o co šlo.

**Opakování – matka moudrosti**

***Víte proč si pamatujete svoje jméno nebo třeba narozeniny? Protože tyto informace používáte dost často.***

***Pamatujeme si hlavně to, co k životu nezbytně potřebujeme.***

**Při učení používejte více smyslů**

**Poznatky potřebujete přesunout z krátkodobé paměti do dlouhodobé.**Někdo se lépe učí, když informace vidí (čtení textu), jiný si lépe zapamatuje slyšené (výklad od druhé osoby, přeříkávání látky nahlas), další si potřebuje psát a kreslit, přepisovat texty, podtrhávat klíčové výrazy. **U většiny lidí se fixují poznatky přes více cest najednou**.

***Najděte si takovou kombinaci cest, která vám nejvíc sedí a tu pak při učení používejte, např. čtení v knize s přeříkáváním látky nahlas, s podtrháváním a kreslením.***

*poznatky si spojujte do logických celků, neučte se pouhé jednotlivosti – stručně si před učením nové látky zopakujte, co jí předcházelo, na co navazuje a co rozvíjí. Tím ukotvíte nové informace.

*systematicky si opakujte – pročtěte si poznámky ze sešitu ještě týž den, co jste látku ve škole probírali (to si pamatujete nejvíc informací)

*při učení na velké písemky si rozdělte text na **kratší úseky** a učte se několik dní dopředu. Den před písemkou si vše několikrát přeříkejte nahlas. V technických předmětech a matematice si příklady spočítejte a zapište i několikrát za sebou bez pomoci vzorových řešení.

*kreslete si schémata, náčrtky, obrázky, spojujte si slova s obrázky.