



Spolufinancováno
Evropskou unií



Manuál Jak se učit doma

Tento manuál vznikl na základě projektu Prevence předčasných odchodů ze základní školy – Karviná (ZŠ Družby) a shrnuje rady, jak se efektivně učit doma i v nepříznivém prostředí. **Nabízí jednoduché tipy** pro žáky (ale i pedagogy, asistenty a rodiče) – jak porozumět látce, jak si ji zopakovat a plánovat, jak využít své silné stránky a motivovat se. Doporučení vycházejí z ověřených postupů projektu.

Autor: Helping young people, z.s.



Tři kroky k úspěšnému učení doma

1. Zorientuj se

Předtím, než se začneš učit, projdi si, o čem látka je. Podívej se na nadpisy, obrázky, otázky v textu.

2. Zapamatuj si a pochop

Čti pomalu a představuj si, o čem čteš. Vysvětli si nová fakta vlastními slovy – třeba jako bys to říkal/a kamarádovi.

3. Opakuj si látku

Učit se jednou nestačí! Zopakuj si probírané téma krátce za 20 minut po učení, pak večer a znovu druhý den. Tak si ho zapamatuješ navždy.

Tip: Neuč se ve spěchu. Tři hlavní kroky – přečíst si látku, vysvětlit si ji, zopakovat – zvládne každý. Opakování napomáhá ukládat nové znalosti do paměti.

Co když nerozumíš nějakému slovu?

Někdy se při učení objeví slova, kterým nerozumíš. A to vůbec nevadí. I když vypadají jednoduše, nemusíš hned vědět, co znamenají. Třeba slova jako „sňatek“ nebo „jít okolo“.

Když takové slovo najdeš, udělej toto:

- Podtrhni si ho nebo si ho zvýrazni.
- Zkus si napsat, co si myslíš, že znamená.
- Zeptej se paní učitelky, rodičů nebo staršího kamaráda.

Když víš, co slova znamenají, učí se ti mnohem snadněji



8 tipů, jak se učit chytře

- **Čti pomalu a v klidu.** Když nespěcháš a opravdu se soustředíš, zapamatuješ si víc.
- **Uč se bez rušení.** Najdi místo bez mobilu, televize, hluku nebo hádek.
- **Nerozumíš? Zkus to znovu.** Jestli ti něco nejde, vrať se o kousek zpět a učivo si znovu přečti. Opakování je důležité.
- **Vyznač si klíčová slova a nápady.** Zvýrazni důležitá slova fixou nebo je napiš vlastními poznámkami. Můžeš si nakreslit myšlenkovou mapu (pavouka): téma do středu a kolem hlavní body.
- **Uč se všemi smysly.** Text si přečti nahlas, nakresli si obrázky, můžeš se učit i s hudbou nebo vytleskávat rytmus slov. Každý to má jinak – zkoušej, co ti pomáhá nejvíc.
- **Dělej si vlastní poznámky.** Píš látku vlastními slovy, uč se tím nejlépe.
- **Bud'aktivní.** Učení není jen pasivní čtení. Povídej látku nahlas, vysvětli ji mamince, sourozenci nebo kamarádovi – tím ji ovládneš ještě lépe.
- **Vytvoř si svůj styl učení.** Řekni si: „udělám si učení po svém“. Můžeš používat barevné papíry, kresby, mašinky, písničky... Podstatné je, abys na zápisky nebo cvičení rád koukal a dokázal si je zapamatovat.
- **Co si zopakovat a kdy:** Látku si zopakuj hned po učení (do 20 minut), pak večer, další den, za týden a za měsíc – zvlášť, pokud to potřebuješ mít „v paměti navždy“.



Kde a kdy se učit doma

- **Najdi si klidný koutek.** Nemáš-li svůj pokoj nebo stůl, nevadí – vyber si klidnou chvíli a malý prostor, který využiješ jen na učení. Může to být kuchyňský stůl, postel s malým stolem, nebo roh pokoje, kde si sedneš na zem s sešitem na klíně.
- **Požádej o chvilku klidu.** Řekni mamce, tatínkovi nebo sourozencům: „Ted’ se učím 15 minut, pak si můžeme povídat.“ Na začátku či v průběhu učení vysvětli, aby tě nerušili.
- **Vyhrad’ si pravidelný čas.** Uč se každý den ve stejnou dobu – třeba po škole nebo po obědě. Mozek si na to rychle zvykne a soustředění půjde snáz.
- **Uklidni si pracovní místo.** Když se začneš učit, měj u sebe jen to nejnutnější – sešity, knihy a pomůcky. Odlož hračky, mobil, jídlo a další rozptylující věci, abys mohl/a dobře soustředit.
- **Málo klidu? Použij sluchátka.** Pokud v domácnosti panuje hluk, pomůže ti hudba do sluchátek (klidná bez zpěvu) nebo obyčejné ztlumovací špunty do uší.
- **Uč se s kamarádem nebo rodiči.** Někdy stačí, když se s kamarádem či sourozencem navzájem „doučujete“ – čtete si nahlas a vysvětlujete si látku. Skupinové učení někdy udržuje motivaci a pomáhá si uvědomit, že v učení nejsme sami. Rodičům zase můžete nahlas přečíst to, co jste se naučili – to vše látku upevní.



Co dělat, když doma nikdo nepomůže

- **Zeptej se učitelů a asistentů.** Paní učitelka nebo pan učitel i asistent pedagoga ti vždy rádi poradí. Vysvětlí ti, co je nejasné, nebo doporučí, jak látku pochopit jinak.
- **Napiš si plán učení.** Domluv se třeba: „Každý den po obědě se 15 minut učím.“ Tak tě bude snáze učení bavit a nepůjdeš do školy zaskočený/á. Plán dodržuj postupně – učení je jako trénink, zlepšuje se každý ve svém tempu.
- **Měj trpělivost.** Učení někdy nejde napoprvé, a to je normální. Nezlob se na sebe, když něco nevyjde hned, a nezoufej – každý začíná „od něčeho“. Čím častěji se učíš, tím lepší z toho budeš mít pocit.
- **Využij školní družinu a kroužky.** Školní klub či kroužky (např. školní kluby, doučování, sport, tvořivé dílny) mohou být skvělou odpočinkovou formou učení. Při hrách a tvoření mimo běžnou výuku děti často získají odvahu a sebedůvěru. Díky volnočasovým aktivitám si žáci spojili školu s přátelskou zábavou.
- **Věřte v malý úspěch.** Každý rozdíl se počítá. Pokud se ti trochu zlepší známka nebo se paní učitelka pochválí za tvůj pokrok, dej si třeba diplom nebo úsměv na srdce – každý malý úspěch je skvělá motivace. Právě malé úspěchy (a jejich sdílení s učiteli i rodiči) podle našich zkušeností pomáhají dětem vydržet učení a cítit se na správné cestě.



Komunikace, přátelství a motivace

- Úspěch ve škole stojí i na dobrých vztazích. Každé dítě potřebuje cítit, že do kolektivu patří a může se svěřit. V našem projektu se osvědčilo, když se děti učily pravidelně otevřeně mluvit o svých pocitech a problémech. Např. na začátku a konci každého workshopu (i třídní hodiny) sedíme v **komunitním kruhu**, kde každý může „vyslechnout“ ostatní. Komunitní kruhy podporují otevřenou komunikaci – žáci se naučí vyjádřit, co potřebují, ale také oceňovat úspěchy druhých.
- Doma i ve škole si proto vždy promluv, když se něco nedaří – a stejně tak, když se ti něco povede. S rodiči i kamarády sdílej své plány a výsledky. Řekni jim třeba: „Zlepšil/a jsem se v příkladech, díky!“ nebo „Dneska mi to s učením šlo lépe“ – uvidíš, jak pozitivní zpětná vazba posílí tvou motivaci. Odborníci doporučují, aby škola i doma **stále komunikovala a chválila pokroky** – tím roste sebedůvěra dítěte a chuť učit se dál.