

Příručka pro 2. stupeň *„Jak se učit a naučit“*



Cíle příručky:

- 1) Dát žákům a jejich rodičům přehled návodů a osvědčených tipů pro přípravu na vyučování
- 2) Umožnit žákům převzít větší odpovědnost za jejich školní výsledky
- 3) Přehledně zveřejnit společná „pravidla hry“

Obsah příručky

Můj typ smyslového vnímání	str. 2 – 4
Můj temperament	str. 5 – 7
Obecná doporučení	str. 8
Doporučení některých předmětů	str. 9 – 12

Jaký styl učení ti vyhovuje? Otestuj se a zjisti, co ti může učení zjednodušit.

MŮJ TYP SMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ

Lidský mozek funguje někdy tak trochu jako tvůj počítač. Informace, které se do něj dostávají, vstupují různými cestami. Do počítače můžeš informace vkládat z CD, z diskety, z internetu, z infraportu aj. Do mozku vstupují informace zrakem, sluchem, ale také hmatem, pohybem a zážitkem. Většina lidských mozků si nejlépe zapamatuje informace, které vstupují jedním nebo dvěma smysly. Ty mu pak nejvíce pomáhají při učení. Jak jsi na tom ty?



Snaž se odpovědět na otázky co nejrychleji. Vybírejte vždy jen jednu odpověď, která je ti nejbližší. Dejte její písmeno do kroužku.

- 1) Když se nudím nebo nemám co dělat
 - A Dívám se kolem sebe nebo si čmárám
 - B Povídám si se sousedem
 - C Posedávám, houpu se na židli, hraji si s věcmi v penále

- 2) Z umění mne nejvíce baví
 - A Kreslit obrázky nebo si je prohlížet
 - B Poslouchat oblíbenou hudbu
 - C Tancování

- 3) Před sebou mám úryvky ze tří knížek. Nejraději bych si přečetl/-a
 - A „Vidím záhonky květin na dvorku. Jejich barvy září a pohasínají s tím, jak se rozjasňuje a zatahuje obloha. Hlavičky květin se chvějí ve větru.“
 - B „Tichý hlas větru mi prozrazuje, že venku si vánek šustivě pohrává s listím. Slyším, jak v dálce zahoukal vlak.“
 - C „Běžel jsem a přitom cítil dech větru v zádech. Nohy střídavě dopadaly na pěšinku, krev mi dívoce proudila v žilách. Byl jsem čilý jako rybička.“

- 4) Když se mi povede najít řešení hádanky nebo rébusu, říkám
 - A „Už je mi to jasné!“
 - B „Už tomu rozumím!“
 - C „Mám to!“

- 5) Když něco vysvětluji kamarádovi, často říkám
 - A „Podívej se na to.“
 - B „Poslouchej, jak to udělat.“
 - C „Zkus to takhle.“

- 6) Když mám o něčem mluvit nebo něco vyslechnout
 - A Mluvím málo a nerad dlouho poslouchám
 - B Rád poslouchám, ale nemám dost odvahy déle mluvit
 - C Mluvení mi nevadí a hodně při tom hýbu rukama a dělám výrazná gesta

- 7) Ve svém volném čase se nejraději
 - A Dívám na TV nebo si čtu
 - B Poslouchám CD nebo rádio
 - C Hraji hry nebo sportuji

8)Když potkám po delší době známého člověka

- A Poznám ho podle obličeje, ale na jméno si nevzpomínám
- B Poznám ho podle jména, ale obličej mi není moc povědomý
- C Vzpomenu si na něj až při vyprávění společných zážitků

9)Když jsem naštvaný/-á

- A Zmlknu a potichu se vztekám
- B Nahlas vybuchnu a třeba i nadávám
- C Skřípu zuby, zatínám pěsti a nejraději bych se popral/-a

10)Když se na něco soustředím, ruší mne

- A Nepořádek
- B Hluk
- C Pohyb kolem mne

Teď spočti, kolikrát se ti písmeno objevilo jako zakroužkovaná odpověď a skóre zapiš k písmenům.

A B C

O tom, který typ smyslového vnímání ti vyhovuje nejvíce, vypovídají písmena, u kterých máš nejvyšší počet bodů. Pozor, jen málokdo je tak vyhraněná osobnost, že výrazně převažuje jen jedno písmeno. Většinou jsme kombinací více typů.

V následujícím textu jsou popsány typy vnímání tak, jak odpovídají jednotlivým písmenům.

A ZRAKOVÝ TYP (názorný)

- učí se nejrychleji pomocí zraku
- to, čemu se učí, potřebuje vidět
- dělá si výpisky, přehledy
- potřebuje pozorování a pokusy
- dobře si vybavuje, co bylo na stránce v učebnici
- může mít tzv.fotografickou paměť
- obvykle je dobrým čtenářem
- umí se dobře orientovat v mapách
- vyskytuje se často u malířů a výtvarníků

B SLUCHOVÝ TYP (slovní)

- učí se nejrychleji pomocí sluchu
- to, čemu se učí, potřebuje slyšet
- vyhovuje mu, když učitel něco vykládá
- potřebuje se při učení ptát
- učí se čtením nahlas nebo předříkáváním si
- dobře si vybavuje podrobnosti z výkladu učitele
- nemusí se potom doma již tolik učit
- mívá dobrý hudební sluch
- poměrně lehce se učí cizí jazyky

C KINESTETICKÝ TYP (praktický)

- učí se nejrychleji pomocí pohybu či vlastního zážitku, potřebuje informace nějakým způsobem pocítit
- vyhovuje mu práce s názornými pomůckami
- rád provádí vlastní pokusy, modeluje, maluje (časté u výtvarníků, řemeslníků, sportovců, herců, tanečníků)
- při učení často vstává, chodí, mění polohu
- rád se učí v parku nebo v přírodě
- vyhovuje mu slovní rytmy (text si říká jako básničku, písničku nebo rappuje)

MŮJ TEMPERAMENT

Učení je pro většinu lidí docela složitá záležitost. Důležitou roli v ní hraje i to, co nám příroda nadělila jako jedinci. To podivné slovo temperament je vlastně stručný popis tvé povahy. Tento test ti může pomoci porozumět sám sobě. Pak si můžeš při učení zvolit takové postupy, které ti učení sice neodstraní, ale přece jen zjednoduší a zlepší.



K nedokončeným větám přiřazuj 1 dokončení z nabídky A-D, se kterým nejvíce souhlasíš (prostě jako by to bylo napsáno o tobě). Snaž se odpovědět na otázky co nejrychleji. Písmeno vybrané možnosti zakroužkuj.

1)Mám rád/-a

- A pořádek ve svých věcech i v tom, co dělám
- B když mi nic nebrání chovat se k ostatním upřímně, kamarádsky a srdečně
- C řešení různých hlavolamů a hádanek, baví mne matematika
- D když něco podnikám a vymýšlím, potřebuji dobrodružství a hodně volnosti

2)Při učení mi vyhovuje

- A mít pořádek na stole
- B učit se ve skupině, společně něco tvořit
- C řešit úlohy po svém, raději pracovat sám/-a
- D vědět přesně, co mám dělat a jak to mám dělat

3)Při učení mi vyhovuje

- A klid na práci bez okolního hluku
- B pomáhat druhým
- C něco rozebírat na součásti
- D pracovat s pomůckami, nevadí mi nepořádek

4)Největší radost mám, když

- A se mi něco povede a ostatní lidé mne oceňují
- B si s kamarádem/kamarádkou nebo s mým zvířátkem můžu povídat
- C můžu vymýšlet nové věci a objevy
- D zvítězím nad ostatními

5)Největší radost mám, když

- A jsem užitečný/-á
- B to,co svěřím nejlepšímu kamarádovi/nejlepší kamarádce, se už nedozví nikdo jiný
- C mohu dělat něco, co většina lidí nedělá
- D prožívám něco hodně vzrušujícího

6)Nejvíce mi vadí

- A nepořádek
- B když se lidé ke mne chovají nefér
- C nespravedlnost
- D když mne někdo omezuje

7)Nejvíc mi vadí

- A když se kolem mne pořád něco mění
- B když si mne lidé vůbec nevšímají
- C když se něco děje a já nechápu, proč to tak je
- D když mi někdo poroučí nebo prostě jen frajeří

8)Od kamaráda/kamarádky očekávám

- A že bude věrný/-á
- B že nevyzradí naše tajemství
- C že mne bere takového/takovou, jaký/-á jsem
- D že spolu vymyslíme něco zvláštního

9)Od kamaráda/kamarádky očekávám

- A že bude slušný/-á
- B že bude citlivý/-á
- C že nepotřebuje ode mne vodit za ručičku
- D že spolu zažijeme hodně legrace a vzrušení

10)Ostatní o mě říkají, že

- A jsem slušný/-á
- B jsem férový/-á
- C jsem chytrý/-á
- D jsem vtipný/-á

11)Ostatní o mě říkají, že

- A jsem pracovitý/-á
- B jsem starostlivý/-á
- C jsem vynalézavý/-á
- D jsem obratný/-á

12)Ostatní o mě říkají, že

- A jsem spolehlivý/-á
- B jsem umělecky nadaný/-á
- C jsem čestný/-á
- D jsem statečný/-á

Ted' spočti, kolikrát se ti písmeno objevilo jako zakroužkovaná odpověď a skóre zapiš k písmenům.

A B C D

O tvém temperamentu vypovídají písmena, u kterých máš nejvyšší počet bodů. Pozor, jen málokdo je tak vyhraněná osobnost, že výrazně převažuje jen jedno písmeno. Většinou jsme kombinací více typů.

V následujícím textu jsou popsány typy temperamentu tak, jak odpovídají jednotlivým písmenům.

A ZLATÝ (melancholik)

Člověk, který se řídí úsudkem a stanovenými pravidly.

Při učení

- potřebuje přesně vymezený řád a pravidla hry
- dokáže jít za svým cílem
- potřebuje se učit na takových příkladech, který zná z běžného života
- vyhovuje mu časté opakování a práce s pomůckami
- učí se všechno od základu
- vyhýbá se zmatku a nepořádku

B MODRÝ (choleric)

Člověk, který se řídí srdcem.

Při učení

- potřebuje citové bezpečí
- potřebuje povzbuzení a uznání
- potřebuje být otevřený a zapojený do akce
- vyhovuje mu skupinová práce bez zbytečných hádek
- rád vyjadřuje svůj názor
- potřebuje zajímavé nápady od ostatních

C ZELENÝ (flegmatik)

Člověk, pro kterého je nejdůležitější myšlení a nejméně se spoléhá na svůj mozek.

Při učení

- potřebuje vědět „PROČ?“
- odhaluje hlavní myšlenky
- potřebuje čas na přemýšlení
- se vyptává
- potřebuje trpělivého učitele
- potřebuje znát odpovědi na své otázky
- má rád zajímavé problémy, na které si může udělat svůj vlastní názor
- očekává uznání své inteligence, rozumu
- potřebuje vymezit čas na zadaný úkol

D ORANŽOVÝ (sangvinik)

Člověk, který spoléhá na svou obratnost, tělesné dovednosti a smysly.

Při učení

- potřebuje soutěžení, riskování a protihráče
- používá naučené věci v běžném životě
- spíše UMÍ než VÍ
- se učí činnostmi, pokusem a pozorováním
- se potřebuje hýbat a projít se
- rád objevuje
- potřebuje rozmanité zkušenosti
- potřebuje „společníky“

- má zodpovědnost a k učitelům se chová vždy slušně
- očekává viditelné uznání a odměnu
- dodržuje kázeň
- vyžaduje spravedlnost založenou na předem daných pravidlech

Nevyhovuje mu

- riskování a soutěžení
- změna a nejistota

- potřebuje být členem týmu a někam patřit

Nevyhovuje mu

- hádky
- když si ho druzí nevšímají
- opakování známých věcí pořád dokola
- když neví, co od něj druzí očekávají

- raději pracuje sám, bez zasahování druhých
- potřebuje vědět, PROČ má dodržovat pravidla

Nevyhovuje mu

- přílišné zasahování ostatních
- týmová práce
- časté opakování
- rozvláčné povídání
- spěch a příkazy
- nedostatek informací

- potřebuje usměrnit a být klidně, ale důsledně veden

Nevyhovuje mu

- dlouhé mluvení nebo dlouhé naslouchání
- dlouhé sezení na jednom místě
- nuda
- práce o samotě
- vyjadřovat své city

OBECNÁ DOPORUČENÍ

- * Mozek je součástí těla a pokud se starám o své tělo, bude lépe fungovat i můj mozek. Proto každé ráno snídám, do školy si nosím alespoň 1 litr pití (nejlépe voda, voda se šťávou, čaj – ale stačí i voda z kohoutku!) a pokud možno zdravou svačinu (pečivo, sýr, šunka, jogurt, ovoce, zelenina).
- * Při výuce dávám pozor. Co je napsané na tabuli, mám napsané i v sešitě. Co je napsané v sešitě, to se doma pořádně naučím.
- * Všechny úkoly si zapisuji do žákovské knížky v části Domácí úkoly. Budu vědět, jaký mám úkol, na kdy a rodiče mi mohou pomoci s kontrolou.
- * Domácí příprava : prolistuji sešit – zjistím, zda probranou látku chápu, rozumím jí, ovládám, dokáži o ní souvisle mluvit, „vím, o co go“
- * Když se připravuji na vyučování, používám rozvrh, který mám v žákovské knížce zapsaný. Připravím si hromádky podle jednotlivých předmětů a dobře si zkontroluji, že mám vše potřebné (učebnice, sešit, rýsovací pomůcky, psací potřeby, portfolio, kalkulačku...).
- * Každý den kontroluji penál, zda mám všechny pomůcky v pořádku a v použitelném stavu. Pokud mi něco chybí, co nejdříve si to doplním nebo dokoupím.
- * Mohu si učivo zdarma procvičovat i na <http://www.kaminet.cz/>, <http://www.testpark.cz/>
- * Referáty a dlouhodobé domácí úkoly zpracovávám postupně a po menších částech. Pro plánování využiji kalendář ve své žákovské knížce. Tak docílím toho, že práci odevzdám včas a v dobré kvalitě. Pokud referát jen stáhnu z internetu a obsah neumím vlastními slovy říci, moje práce bude hodnocena velmi špatně. Naopak referátem, který si napíše vlastní rukou, vlepím nebo nakreslím k němu obrázky apod., se hodně naučím a také získám dobrou známku.
- * Během dne si v duchu často kladu jednu báječnou otázku - PROČ?. Když i v každodenních situacích přemýšlím o tom, proč se co děje, proč to tak je, proč jsem řekl, co jsem řekl ..., rozvíjím své logické uvažování a navíc zjistím spoustu užitečných věcí, které se mi hodí i v běžném životě.

Dobré rady pro vás...

Úspěch ve škole závisí především na osobnostních vlastnostech žáka a vnějších podmínkách.

Osobnostní vlastnosti: pile, návyk na učení, svědomitost, vůle, sebekázeň v životě.

Vnější podmínky: pomoc rodiny, učitelé, pomůcky, prostor k domácí přípravě.

Zásady správné přípravy na vyučování:

- Začíná pozorným sledováním výkladu ve škole, nutné je vést si přehledné poznámkové sešity (portfolia) do každého předmětu
- Pravidelná domácí příprava je nezbytná
- Přípravu začít po určité době odpočinku po návratu ze školy
- Ještě v den školního výkladu si látku přečíst, protože si žák pamatuje z výkladu nejvíce
- Každý den v týdnu si stanovit pravidelný čas, kdy se žák bude věnovat učení (doporučení - o víkendu se 1 den neučit, nejlépe v sobotu)
- Přípravu začít oblíbeným předmětem
- Pořadí předmětů: za sebou by měli následovat předměty co nejméně příbuzné (např. M, Čj, Ch, D)

- Dodržovat přestávky – 5 až 10 minut, vyvětrat, zacvičit si apod.
- Důležitější než délka učení je pravidelné opakování
- Neučit se s plným žaludkem, v přetopené místnosti, vyvarovat se zbytečného hluku – i rádio může rušit a přivodit pocit únavy
- K učení zvolit místo, kde se vám daří dobře soustředit

Jak postupovat při vlastním studiu

- Přečíst si celou látku kvůli pochopení souvislostí
- Číst znovu a podtrhávat nejdůležitější informace, nejlépe zapisovat si je do bloku, lépe se pak pamatují, vytvoří se osnova
- Číst znovu a reprodukovat z paměti
- Poslední fáze – z paměti nahlas zopakovat naučenou látku
- Cizí jazyky se učit vždy nahlas, dodržet zásadu: bez učení slovíčkům ani den. Opakovat slovní zásobu. Naučit se mnoha novým slovům najednou, ale po částech a psát si je. Postupně tvořit věty.

Některé zásadní problémy

Chybí motivace k učení: Žádná učební látka není nezajímavá, rozhoduje, co si o ní myslíme! Nevzdávejte nic předčasně a myslete na to, co vám studium přinese.

Nechci biflovat: Něco se nabiflovat musí – básně, definice, vzorce, slovíčka.

Potíže soustředit se: Vytvořit si příjemné prostředí, klidná, větraná místnost, pořádek ve věcech, dostatek tekutin, vytvořit si zvyk učit se denně v určitou dobu.

Nedostatek času: nalézt ztrátové časy, využít čekání ve frontě, jízdu autobusem apod.

Tréma: pomůže správně dýchat, učit se doma mluvit, představit si, co nejhoršího by nás mohlo potkat, přiznat učiteli trému

Závěr

Nezaspi na startu a snaž se vstoupit do nového školního roku co nejlépe a poctivě pracovat od samého začátku. Začátek není rozhodující, ale přesto je velmi důležitý!

DOPORUČENÍ NĚKTERÝCH PŘEDMĚTŮ

MATEMATIKA

- * matematiku se nenaučím jinak, než že budu počítat a rýsovat
- * trénuji počítání příkladů z paměti (bez kalkulačky)
- * dělám důsledně DÚ – počítám a rýsuji samostatně
- * Pokud chápu postup výpočtu, je ještě nutné si podobné typy příkladů několikrát propočítat. Ne proto, že „su snad úplně blbě“, ale že jenom při počítání příkladů zjistím, kde dělám časté chyby a proč (třeba si pořádně nepřečtu zadání, přehlédnu se ve znaménku, do vzorce dosadím špatný údaj apod.)
- * Při řešení slovních úloh si nejprve označím v zadání důležité údaje (čísla a slova, která mi napoví, jaké znaménko mám zapsat v příkladu). Popřípadě si udělám jednoduchý náčrt nebo schéma, abych si ujasnil, co že to mám vlastně řešit.
 - Slova, která napoví znaménko v příkladu:
 - + přijelo, dostal, našel, dohromady, celkem, o více
 - odjelo, utratil, ztratil, zůstalo, zbylo, o méně
 - x krát více, krát starší, krát dražší, celkem, dohromady
 - : krát méně, rozdělil, zůstalo, zbylo
- * Při rýsování si hlídám, abych to měl nejen správně, ale i čistě a můj výkres aby nebyl jak „prasečí nohou“. Proto mám vždy ořezanou tužku nebo mikrotužku . Také je dobré mít rýsovací pomůcky, a to pokud možno v neponičeném stavu.
- * Řeším různé hádanky, kvízy, sudoku apod., opět trénuji logické uvažování
- * dobrovolné: hraji strategické hry a rozvíjím logické myšlení (deskové hry, šachy, dámu, piškvorky, Ekopolis <http://www.ekopolis.cz/hmenu/o-projektu.aspx>, go, sudoku.....)

CHEMIE

- * doma si ze sešitu pročtu poslední 3-4 probrané látky
- * naučím se značky – pracuji s PSP (periodickou soustavou prvků)
- * respektuji pravidla chemického názvosloví – naučím se je
- * vypracovávám PL s pomocí sešitu, knihy, internetu, referáty odevzdávám v termínu
- * pokud ani toto nezvládnou, konzultuji se spolužáky, s rodiči, popř. učitelem

CIZÍ JAZYKY

- * průběžně se učím novou a opakuji probranou slovní zásobu a gramatiku (slovíčka se učím vyslovit i napsat)
- * pročtu si nahlas text v učebnici – pokud nerozumím – pracuji se slovníkem

- * zopakují nebo vlastními slovy popíší hlavní myšlenky textu
- * nebojím se mluvit – klidně i chybně – ale mluvím!!!!
- * důsledně plním DÚ
- * dobrovolně: pomůže mi řešení a tvorba kvízů, poslech písniček, sitcomy v TV, filmy v originálech, návštěva cizí země.....

ZEMĚPIS

- * používám mapy i atlasy, abych byl v obraze, která oblast se právě probírá
- * základní údaje probírané oblasti uvedené v portfolio musím ovládat
- * probírané učivo doplňuji zajímavostmi či obrázky z internetu, založím do portfolio
- * portfolio vedu od 6. do 9. ročníku

FYZIKA

- * používám pomůcky (tabulku převodů, kalkulačku, metr, teploměr....)
- * převody a výpočty doma procvičím – případný problém si poznamenám – ve škole vysvětlíme – vezmu s sebou i domácí přípravu
- * portfolio zpracovávám co nejúhledněji, obrázky a písmo dostatečně velké a přehledné!
- * probírané učivo doplňuji zajímavostmi či obrázky z internetu, založím do portfolio
- * projekty vypracovávám svědomitě, barevně a vlastní rukou

ČESKÝ JAZYK A LITERATURA

- * čtu s porozuměním - každý text (učební látka v sešitě, kniha) si přečtu svým tempem tak, abych věděl, o čem je
- * když neznám cizí slovo, podívám se do slovníku. Když něčemu nerozumím, musím si to přečíst pomalu a víckrát.
- * číst, číst, číst - dělám to pro sebe - rozšiřuji si slovní zásobu a budu méně chybovat v pravopisu
- * zadání úkolu si přečtu raději víckrát, abych se vyhnul tomu, že odpovídám na něco úplně jiného
- * novou látku si doma procvičím a není-li mi něco jasné, požádám o pomoc učitele
- * při mluveném i psaném projevu si uspořádám myšlenky a připravím si, co přesně a komu chci sdělit. Vyřčená slova nejdou vzít zpět.
- * důsledně plním DÚ
- * svědomitě vedu portfolio (JV, LV, sloh)

* Jazyk je užitečná věc, kterou používá každý z vás, tak ho využívejte naplno!!!

PŘÍRODOPIS

* na hodinách dávám pozor, snažím se vnímat novou látku všemi smysly, ukládám ji do paměti, snažím se ji chápat v souvislostech. Kvalitně si vedu sešit.

* aktivně se účastním opakování učiva

* nosím všechny pomůcky, které zadal vyučující na danou hodinu

* pracovní listy a další úkoly, které nejsou v sešitě, zakládám do portfolia

* referáty odevzdávám v termínu

VÝCHOVA K OBČANSTVÍ

* vedu si portfolio

* zápisky se naučím

* sleduji světové události

* vypracovávám referáty vlastní rukou

DĚJEPIS

* V dějepise mohu uspět ve 3 okruzích dovedností. Je dobré pracovat v určité míře na každém z okruhů: válečník, kouzelník, bard.

Válečník se nebojí bitvy. Rozvíjí Aktivitu. Hlásí se, aktivně pracuje ve skupině, diskutuje, přináší zajímavosti. V hodinách pracuje jako drak.

Kouzelník rozvíjí Vědění. Jeho pole působnosti jsou především testy znalostí. V hodinách pak může poskytnout dobrou radu druhým, vyřešit záhady.

Bard je mistrem příběhu. Píše Referáty, hledá informace, luští pracovní listy. Jeho předností je píle. Jeho nástrojem je dobrá organizace – zná termíny a podmínky.

* Neztrácím čas v hodině!

Dávám pozor, snaž se zapamatovat si co nejvíc, účastni se, ptej se, plň zadané úkoly.

Co necháš na doma, to sotva doženeš.

* Učivo z hodiny si opakuj.

Ještě toho dne. Znovu před další hodinou. Znovu před testem. Uč se průběžně.

Kdo se rychle učí, rychle zapomíná a nechápe.

* Když se učím, rozlišuji tvrdá fakta a výklady.

Tvrdá fakta (jména, názvy, místa, letopočty) - zapomínám nejrychleji. Tvrdá fakta se učím mechanicky – pomocí kartiček, rytmickým opakováním. Dokud se pletu, dokud se rozmýšlím, ještě neumím a zapomenu.

Výklady (vysvětlení pojmů, popisy událostí, zdůvodnění) říkám nahlas vlastními slovy. Poprosím o pomoc někoho zkušenějšího, zda věci vysvětluji správně.