

Jak se učit na střední škole

/Pomocný text pro třídní učitele 1.ročníků – třídní schůzky s rodiči žáků SPŠD Motol, dne 21. 11. 2006

Co možná nevíte, ale měli byste vědět

Jak je to se schopnostmi, nadáním a školním prospěchem ? Myslíte, že člověk s vysokým IQ, má ve škole vyhráno ?

Korelace, to je vzájemný vztah, v našem případě mezi rozumovými vlastnostmi, nadáním - jak se často zjednodušuje IQ – a školním prospíváním, je v jakékoliv skupině na světě vždy pouze cca 0,4. Jinými slovy : Kdybyste podrobili 100 osob ze stejné třídy, školy, města atd. u nás i kdekoliv v cizině některému z testů IQ a pak je seřadili od nejlepšího k nejhoršímu jednou podle školního prospěchu a jednou podle zjištěného IQ, zjistili byste, že jen cca 42 z nich obsadí stejnou nebo přibližně stejnou příčku na obou žebříčcích. Znamená to tedy, že **o školním prospívání nerozhoduje přednostně výše IQ. Těch 58% zbylého podílu představují různé osobní vlastnosti a podmínky.** Z osobních vlastností to mohou být na jedné straně :

píle, návyk na učení, motivace, svědomitost, vůle, sebekázeň, spokojenost (protože jsou úspěchy), na druhé straně to mohou být :

lenost, nechť k učení, lhotejnost, lehkomyšlnost, neochota přemoci se, chaos, těkání, nespokojenost (protože nejsou úspěchy – což není osobní vlastnost, ale stav, tedy již podmínka, ale jedna z nejdůležitějších) Mezi podstatné podmínky patří i **kvalita učitelů.**

Rady pro chvíle „velkého rozhodnutí“

Pokud jste se rozhodli pracovat na svých lepších školních výsledcích, pozorně čtěte další řádky, byste věděli, jak bude vše probíhat, s čím musíte počítat a aby Vás nepřešla chuť, když se výsledky nedostaví okamžitě. Se zřetelnějšími výsledky naznačeného způsobu studia, pokud jej budete skutečně důsledně uplatňovat, lze počítat až po delší době, za čtvrt až půl roku. Pocitu pevnějších vědomostí, lepšího porozumění, a tím i větší jistoty v předmětech je však možno dosáhnout podstatně dříve.

- 1) **Byla-li příprava do školy dosud nárazová** nebo jen minimální, je vhodné nerozšiřovat ji najednou hned na požadované 2 hodiny, tuto radikální změnu byste patrně nezvládli. Pro začátek stačí rozšířit ji přiměřeně, únosná bývá jedna hodina. Po vypracování studijního návyku nebývá postupně rozšíření přípravy podle skutečné potřeby takovým problémem.
- 2) **Pořadí předmětů**, na něž se připravujete, volte takové, aby za sebou předměty následovaly co nejméně příbuzné, eventuálně co nejméně zatěžující stejné psychické funkce. Vhodnější je například kombinace matematika – literatura – chemie – dějepis než zařazení literatura - dějepis – matematika – chemie. Začínat je možno drobným úkolem z oblíbeného předmětu.
- 3) **Přestávky mezi předměty** by se neměly protáhnout na více než 5 – 10 minut a měly by být vyplněny aktivitou jiného charakteru.
- 4) Při obtížnější koncentraci pozornosti, hlavně jste-li **teprve na začátcích vytváření studijních návyků**, volte spíše kratší doby souvislého studia, 20 až 30 minut, oddělené přestávkami.
- 5) **Při rozsáhlejší látce, například při opakování**, doporučujeme projít velmi zhruba nejprve celou látku, potom ji rozdělit podle představy, kterou si uděláte o její náročnosti a rozsahu, do jednotlivých partií. Pamatujte při tom, že učivo osvojované uprostřed se pamatuje nejhůře. Pozor na paniku při zjištění celého rozsahu látky, při omezených časových možnostech je samozřejmě nutný výběr.
- 6) **Ještě v den školního výkladu si látku doma přečtete** a osvojte si alespoň **její logické jádro**. Je důležité, abyste je zformulovali. Před následující hodinou látku zopakujte a doplňte detaily.

Osvědčuje se začít takto nejprve s několika předměty, se dvěma, třemi, a postupně přidávat další.

Toto jsou rady pro ty, kdo jsou na startu. Pro ty, kdo chtějí porovnat vlastní zkušenost, nebo jsou ochotni vyslechnout o náležitostech práce do školy ještě více, jsou následující rady.

Zásady správné přípravy do školy

- 1) Domácí příprava, tj. vlastně adaptace látky přednesené ve škole, je na střední škole nezbytnost. Měření dokazují, že **prospěch na střední škole je více závislý na délce domácí přípravy než na míře nadání.** „Norma“ pro studenty, kteří chtějí mít výborné a chvalitebné je **cca 2 – 3 hodiny domácí práce denně.**
- 2) Domácí příprava začíná pozorným sledováním školního výkladu.

Pozorné sledování výkladu se projeví :

- a) Chytrým a prozíravým **vedením poznámkových sešitů**, a to takovým **grafickým členěním** záznamového výkladu, aby odpovídalo logické struktuře výkladu. Záznamy členíme odleva doprava. Dodržujeme zásadu, že informace na stejné úrovni zaujímají v grafické struktuře zápisu vždy stejné místo, to je začínají vždy na stejném místě.
 - b) Nastraženýma ušima, **tedy cílevědomou pozorností pro tzv. klíčové informace**. Tím se rozumí takové sledování výkladu, abyste v něm zaregistrovali významné body logické vazby tématu., například příčiny jevu, o němž je výklad, vymezení jeho platnosti, podstatný znak jevu, hledisko jeho zařazení do systému, nebo fyzikální zákon, o němž se opírá funkce vykládaného přístroje, v matematice zdůvodnění významného obratu při řešení úlohy. Termín „klíčová informace“ si dobře pamatujte.
- 3) **Domácí příprava na předmět by měla začít týž den, kdy byla látka ve škole vyložena.** Budete-li tak postupovat, ušetříte tak nakonec spoustu času a navíc získáte příznivější mínění o svých schopnostech. **Křivka zapominání** totiž praví, že týž den si zapamatujete z výkladu velmi mnoho (cca 90%) látky, ale po 2 či 3 dnech (již jen cca 30%) budete musit vynaložit na jeho osvojení tolik námahy, že si budete klást otázku, kde jste byli, když se výklad ve škole konal.
- 4) Každý den v týdnu byste měli **mít svůj stálý čas, kdy sedáte k učení**. Tedy podle rozvrhu školní a mimoškolní činnosti budete např. každé pondělí začínat v 18.00, každé úterý v 16.00 atd. až do konce týdne. Je to pro pořádek a je to i další trik, jak pomoci sobě samému. Málokdo se totiž nemůže dočkat až rozloží učení, naopak většina lidí je taková, že odkládá, odkládá....až odloží. Navyknete-li si však na pravidelný režim, ozve se vaše svědomí a např. v pondělí v 18.05 vytáhnete učebnice. Pokud máte pocit, že tato naše rada by z vás učinila šedivé pedanty protivné druhým i sobě, navrhuje vám alespoň kompromis : udělat si večer jasný a uskutečnitelný plán na druhý den. Samozřejmě s respektem k patřičnému bloku času na učení. Pamatujte, že příprava do školy vás bude bavit jen tehdy, když v učivu objevíte zajímavé podrobnosti, ale abyste je objevili, musíte si na ně dát čas.
- 5) Je dobré moudře **řadit předměty** uvnitř časového bloku. Nezačínajte nikdy pro vás nejobtížnějším, ztratili byste náladu a sebedůvěru. **Začněte tím, který vám jde snadno**. Úspěch podepře vaši vůli (nejlepší doping je úspěch) a také budete mít dojem, že z hory práce před vámi již už něco uspokojivě ubylo. Učivo na pamatování střídejte s učivem na úvahu a úsudek, případně předměty na úsudek prokládejte krátkodobým učením paměťovým, jako jsou vzorce, slovíčka, básně, gramatická pravidla, systémy.
- 6) Při každém osvojování učiva si představujte, **že budete mít na dané téma referát**. Připravte si látku ke zkoušení tak, aby vám profesor nemusel do zkoušení zasahovat, aby jenom potěšeně hleděl a naslouchal. To nastane tehdy, když bude váš výklad takový, kdy se na prvním místě říkají ony klíčové informace o podstatě a podstatných souvislostech tématu a teprve potom se přechází k popisům, detailům, dějům literárního díla, vymezení či platnosti funkce. Postupujte při zkoušení takto, nikdy obráceně.
- 7) **Při vlastním studiu postupujte takto :**
- a) **Nejprve si přečtete v učebnici a v sešitě celé téma** bez ohledu na to, že máte k osvojení jen jeho úsek. Lépe pochopíte klíčové souvislosti.
 - b) Čtete znovu úsek, který si máte osvojit, a **to s tužkou v ruce**. Tužkou si podtrháváte stavební kameny výkladu, nikoliv bezmyšlenkovitě celé řádky. Podtrháváním vlastně provádíte první logickou analýzu textu. Již to zanechává stopu ve vaší paměti. Doporučujeme též *poznámkový papír na dosah*, některé věci se pamatují ještě lépe, když se zapíší. Neopisujte však učebnice! Kromě toho si na poznámkový papír můžete zapsat osnovu svého budoucího výkladu tématu ve škole. Podtrhávání a poznámkování poslouží též k udržení vaší pozornosti. Jestliže pracujete bez psacího náčiní, zjistíte často na konci stránky, že nemáte ani zdání, o čem jste četli.
 - c) **Čtete znovu spolu s pokusy částečně reprodukovat z paměti** bez nahlížení do pomůcek.
 - d) **Poslední fáze je cvičné proslovení výše uvedeného „referátu“**, to je zopakování zvládaného učiva nikoliv trpně, jak jde za sebou v učebnici, ale po svém a v souvislém nepřerušovaném výkladu. Ten se může odehrát i „v duchu“, potichu, ale i plně formulovanými slovy a větami. Pokud provede v duchu pouze vizuální revizi stránky učebnice, dopouští se sebeklamu, neboť zaměňujete evidenci toho, o čem se mluvilo, za to, co se o věci pravilo. A vy při zkoušení máte sdělit obojí, tj. o čem se pravilo a co se o tom pravilo. Proto doporučujeme raději provést závěrečnou rekapitulaci zejména všem těm, kdo jsou trémisté, nedokonalí řečníci a na naučené se rozpomínají teprve po zkoušení cestou z lavice a v lavici. Závěrečnou hlasitou reprodukcí osvojovaného učiva si vlastně zkontrolujete, zda jste si jej opravdu zapamatovali, připravíte si slova, kterými ve škole výklad podáte – znáte tu nešťastnou výmluvu „já to umím, ale neumím to říci“. Při zkoušení si budete jisti, neboť budete vědět, že jste látku již uměli. Hlasitou reprodukcí doporučujeme i těm, kdo si myslí, že jsou výmluvní a že ve škole uplatní i víc, než se naučili. Nepodceňujte učitele, nemají v povaze dát se opít rohlíkem. Při zjištění, že vaše reprodukce učiva je chatrná a že „referát“ by byl spíše trapnou záležitostí, znovu a rychle zopakujte ještě třetí a čtvrtou fázi učení znovu.

- 8) Učení *matematice a eventuálně i fyzice a chemii* začíná vskutku tím nejpozornějším sledováním školního výkladu. I když je sebekomplikovanější, snažte se neztratit nit, zaznamenat všechny významné obraty ve výkladu i řešení úloh i s jejich zdůvodněním, poznámky si dělejte obzvlášť přehledně a pište čitelně. Doma si celou látku projděte, přehlédněte znovu všechny úlohy řešené ve škole, potom vypracujte domácí cvičení (doma, samostatně, a když s pomocí, tak přesto doma, abyste si postup ještě osvojili) a posléze ze Sbírký úloh spočítejte něco příkladů navíc.
- Opisování domácích cvičení od spolužáků nemá logiku, navíc se ocitáte v trapném a závislém postavení. Požádat někoho o pomoc s vysvětlením látky se však neostýchejte, tuto pomoc by vám odmítnout neměl.
- 9) Další rady ke studiu :
- Nemusíte se učit v naprostém tichu, ale velice varujeme před „pop music“, kterou při učení tak milujete. Zkuste si poctivě přiznat, že odvádí vaši pozornost, připomíná zážitky a vzpomínky na ně, což je sice příjemnější než učení, ale vy máte v danou chvíli úmysl se rychle naučit. Tak si práci neztěžujte.
 - Jazykům se učte vždy nahlas** a nebraňte se memorovat celé texty v cizím jazyce. Utkvějí vám v hlavě správná spojení a přesné a používané výrazy a lépe se zmocníte toho, čemu se říká „duch jazyka“.
 - Na zaznamenání studijních a jiných povinností si ved'te diář: k libým lidským pocitům patří odškrtnutí splněného úkolu.
 - Sobotu a neděli** řešte tak, že jeden den se nebudete učit vůbec – nejlépe v sobotu – druhý den však začnete s učením co nejčasněji, nejlépe v 9.00. Bylo by smutné, kdybyste teprve ve volném týdnu před maturitou učinili objev, že od 8.00 do 12.00 se udělá neuvěřitelné množství práce a že tou dobou je člověk jakoby i nějak nadanější.

Praha-Motol - 9. 11. 2006