SEBEŘÍZENÉ UČENÍ PŘI PŘÍPRAVĚ NA MATURITU

Sebeřízené učení (SRL) je proces, kdy aktivně řídíš svoje učení, což je klíčové pro úspěšnou přípravu na maturitu. Tenhle přístup zahrnuje plánování učení, efektivní strategii učení, motivaci, monitorování, sebehodnocení a regulaci učení. Při přípravě na zkoušky je důležité správně se motivovat, efektivně si rozvrhnout čas, vytvořit si podnětné prostředí pro studium, využívat aktivní strategie učení a pravidelně hodnotit svůj pokrok.

1. ZAMYSLI SE NAD SVOU MOTIVACÍ.

I když se to na první pohled nezdá, každého může při učení na maturitu motivovat něco jiného. Motivace je naší hnací silou a umožňuje nám u věcí vydržet po delší dobu, což je pro úspěšné učení a přípravu na maturitu zásadní.

Podle některých odborníků je motivace vztah mezi přesvědčením o vlastní schopnosti uspět (očekávání úspěchu) a hodnotou, kterou tomuhle úspěchu přikládáš. V případě maturity může tvoje motivace k učení vycházet z tvých osobních cílů, jako je třeba vytoužená kariéra či studium na vybrané univerzitě. (Jestli se zamýšlíš i nad tím, co po maturitě, klikni SEM, poradíme ti.) Pokud jsi přesvědčený/přesvědčená, že tvoje úsilí povede k úspěchu, který pro tebe má velký osobní význam, tvá motivace ke studiu bude vyšší.

Příklad:

Cíl porozumět tématům do hloubky, a ne jenom úspěšně složit maturitu, může posílit tvou vnitřní motivaci učit se, což vede k efektivnějšímu studiu a k větší radosti z učení.

Úkol:

Zamysli se, jak souvisí úspěch u maturity s tvými dlouhodobými cíli a osobními hodnotami.

Autorka materiálu: Mgr. Kamila Urban, PhD., Katedra psychologie FF UK a Ústav výskumu sociálnej komunikácie SAV, v. v. i.

2. KDYŽ VÍŠ, CO TĚ MOTIVUJE, VYTVOŘ SI PLÁN.

Potřebuješ dobře strukturovaný studijní plán, který ti rozdělí objem učení na zvládnutelné části. Zvaž, kolik času budeš na učení potřebovat, a nezapomeň připočítat několik dnů na opakování! Strukturovaný plán pomáhá efektivně rozdělit čas a mentální zdroje. Navíc máš jistotu, že se zvládneš podívat na všechny otázky.

Začni tím, že si projdeš maturitní otázky. U každé z nich zhodnoť, jak obtížné bude se ji naučit a jak dobře ji už umíš. Při plánování učení se hodí střídat těžká a jednodušší témata. Když se začneš učit, je lepší začít náročným tématem, abys využil/a čerstvou mysl a energii. Když máš tohle za sebou, přejdi na téma jednodušší nebo příjemnější, aby si tvůj mozek odpočinul. Tohle střídání ti může pomoci udržet si motivaci. Věnuj každému tématu pevný časový úsek, abys maximalizoval/a efektivitu učení a zapamatování.

Můžeš vyzkoušet i techniku pomodoro. Po každém 24minutovém studijním bloku si udělej 6minutovou přestávku. Systematické pauzy mají příznivý vliv na motivaci a pozornost.

Příklad:

Studijní plán, který zahrnuje termíny pro učení jednotlivých otázek a zahrnuje přestávky a následné opakování:

Ústní maturitu mám ze 4 předmětů, každý z nich zahrnuje 20 otázek, dohromady se tedy musím naučit 80 otázek. Do maturity mi zbývá 8 týdnů. Protože mám dost času, mohu si nechat volné víkendy na odpočinek a průběžné opakování. Učit se tedy budu 5× v týdnu, celkem 40 dnů. To vychází na 2 otázky za den. Protože to není moc, mohu si ještě každý den zopakovat otázky z předešlého dne. Učení si rozvrhnu tak, aby mi zbyly ještě 2 nebo 3 dny na opakování všeho, co jsem se naučil/a.

Pokud máš na učení k maturitě méně času, budeš muset stihnout víc otázek za den. I tak ale nezapomínej na průběžné opakování a vyhraď si před maturitou ještě alespoň 1 nebo 2 dny, kdy si všechno znovu projdeš. Pokud máš času naopak více, můžeš si učení rozvrhnout tak, abys měl/a celý svaťák jen na opakování.

Úkol:

Vytvoř si studijní plán, který zahrnuje distribuované učení a přiděluje jednotlivým otázkám určité časové bloky.

Nezapomeň, že takzvané distribuované učení, neboli rozložení studia v čase, je účinnější než hromadné učení (anglicky cramming), kdy se snažíš vstřebat velké množství látky v krátkém čase, obvykle těsně před zkouškou. Tenhle způsob vede k rychlému zapomínání a je považován za méně efektivní pro dlouhodobé učení a porozumění ve srovnání s distribuovaným učením.

Ale neboj se, výzkumy ukazují, že pokud jsi nechal/a veškeré učení na svaťák, ale vypracované otázky si efektivně a několikrát zopakuješ, určitě si u maturity alespoň na něco vzpomeneš. Jen tomu možná nebudeš tak dobře rozumět, což se pravděpodobně odrazí ve tvé odpovědi. A rychleji to také zapomeneš.

3. VYTVOŘ SI PŘÍJEMNÉ STUDIJNÍ PROSTŘEDÍ,

které podporuje soustředění a minimalizuje rušivé vlivy.

Vyber si klidné a pohodlné místo určené výhradně k učení. Mělo by v něm být dobré osvětlení, minimum rušivých elementů a všechny potřebné materiály bys měl/a mít po ruce. Můžeš se zamyslet i nad uspořádáním stolu a úrovní hluku. Nezapomeň pít a případně si vzít zdravou svačinu. Důležité! Vypni si všechna oznámení na telefonu a odlož ho stranou až do plánované přestávky. Může ti pomoci si ho dát někam, kde na něj nevidíš, třeba do tašky. Tu si ulož tak, abys na ni přímo ze své židle nedosáhl/a. Nebude tě potom tolik lákat po něm sáhnout.

Zkus si během přestávky zacvičit a po učení vyrazit na procházku do přírody. Věnuj se relaxačním aktivitám a nezapomeň se pořádně vyspat. To vše přispěje ke tvé pohodě a umožní ti efektivně se připravovat.

4. VYUŽÍVEJ AKTIVNÍ STRATEGIE UČENÍ.

Ty zlepšují porozumění a zapamatování informací, což usnadňuje jejich vybavování přímo u maturity.

Využívej techniky, jako je stručné shrnování, vysvětlování učiva druhým nebo sobě, sebetestování, elaborativní dotazování (neboli tvoření otevřených otázek, které ti popíšeme o pár odstavců níže) a vytváření myšlenkových map. Uč se z více zdrojů včetně učebnic, online materiálů, poznámek nebo vzdělávacích videí (třeba na ČT edu). Tím získáš různé pohledy na to, co se zrovna učíš, a budeš tomu lépe rozumět.

Příklad:

Shrň téma vlastními slovy a diskutuj o něm se spolužáky. To posílí porozumění a odhalí případné mezery ve tvých znalostech. Po přečtení vícero materiálů k otázce si napiš krátké shrnutí vlastními slovy. Následně vysvětli látku, kterou ses v ten den učil/a, spolužákovi/spolužačce nebo členovi rodiny.

Co můžeš ještě udělat? Zorganizujte se spolužáky zkušební maturitu. Učení s druhými ti pomůže lépe pochopit látku, také si procvičíš prezentační dovednosti. Je to dobré ozvláštnění učení, které pro tebe jinak může být trochu rutinní.

Pokud zrovna nemáš po ruce žádné ochotné spolužáky, vysvětluj látku sám/sama sobě tak, že si vytvoříš otevřené otázky. Ty by měly začínat zájmeny „proč", „jak" a „s čím souvisí" a podobně. Pokud to maturitní otázka vyžaduje, přidej otázky na fakta („kdy", „kde", „co"). Například při učení se o fotosyntéze si můžeš položit otázku: „Proč jsou chloroplasty nezbytné pro proces fotosyntézy?" Tím musíš přemýšlet o vztazích a propojení různých částí látky, kterou se učíš.

Další metoda, s jejíž pomocí si informace můžeš lépe propojit, jsou myšlenkové mapy. Ty podporují učení tím, že umožňují vizuálně organizovat informace. Pomáhají tak vytvářet jasné a strukturované přehledy, což podporuje začlenění nových informací do už známých. Nevíš, jak by to mělo přesně vypadat? Podívej se SEM.

Úkol:

Vyzkoušej si aktivní strategie učení na tématu, které se právě učíš. Zhodnoť, která z uvedených strategií nejlépe odhalí mezery ve tvém porozumění látce.

5. ZHODNOŤ SVÉ UČENÍ.

Na konci každého dne své učení zhodnoť. Abys mohl/a sledovat svůj pokrok nebo identifikovat oblasti, které je třeba zlepšit, pravidelně se zamýšlej nad svým porozuměním jednotlivým tématům.

Úkol:

Do svého studijního plánu, ve kterém máš rozložena jednotlivá probíraná témata, přidej část, do které budeš zapisovat, co se ti dařilo nebo nedařilo. Když zjistíš, že něčemu nerozumíš nebo si to nepamatuješ, poznamenej si to do plánu. Budeš potom vědět, že máš otázce věnovat víc pozornosti při opakování.

Pravidelně hodnoť svůj pokrok u jednotlivých strategií učení, které využíváš. Pokud přijdeš na to, že konkrétní strategie ti nevyhovuje a nepřináší ti výsledky, změň ji.

6. PŘEHODNOŤ A UPRAV UČEBNÍ PLÁN.

Pokud zjistíš, že se ti nedaří držet krok se svým plánem, nepanikař! Prvním krokem je přehodnotit a upravit učební plán tak, aby reálně odrážel tvoje tempo učení a časové možnosti. To může znamenat upřednostnění nejdůležitějších témat nebo rozdělení úkolu na menší, zvládnutelné části. Pak se zaměř na faktory, které tvé učení zpomalují – ať už jde o špatný time-management, rozptýlení pozornosti, nebo neefektivní strategie. Zapracuj na jejich odstranění nebo zlepšení (například tím, že se znovu vrátíš k bodům 2–5 a vyhodnotíš si, zda není potřeba tvé provedení upravit). Zachovej si pozitivní přístup a připomeň si, že je OK, když věci vždy nejdou podle plánu. Není to konec světa!

7. JE TU SVAŤÁK – OPAKUJ!

Zaměř se na aktivní metody opakování.

Stanov si priority: věnuj se tématům, u kterých sis označil/a, že v nich máš mezery (buď jim nerozumíš, nebo si je nepamatuješ). Můžeš se také na základě rad tvých předchůdců nebo učitelů víc zaměřit na oblasti, u kterých víš, že přes ně u maturity nejede vlak.

Vytáhni si otázky, které sis vytvořil/a během učení, a zkus na ně odpovědět zpaměti, aniž by sis materiál znovu přečetl/a. Pak si najdi svá shrnutí. Pokud zjistíš, že máš mezery, projdi si znovu všechny materiály, které máš k tématu k dispozici. Vytvoř si kartičky s klíčovými pojmy a definicemi. Zapoj se také do skupinového opakování, abys mohl/a diskutovat se spolužáky a vysvětlovat látku ostatním.

A HLAVNĚ?

Pamatuj na svůj vlastní wellbeing. Můžeš se inspirovat v materiálu TADY, kde ti poradíme dechové techniky na zvládání stresu a spoustu dalšího.