

ORGANIZACE UČENÍ ANEB UČÍME SE DOMA

PLÁN



- Učte se každý den, ideálně ve stejnou dobu.
- Sestavte si denní, dvoudenní nebo týdenní plán.
- Na začátku učení si sestavte plán učení – seznam činností, které budete v ten den dělat (např. úkol z matiky, naučit se 15 slovíček...).
- Sepište si vše, co musíte udělat. Nezapomeňte připojit i věci, které vám dělají radost a dodávají energii.
- Velké úkoly si rozložte na menší.
- Odhadněte čas nutný pro splnění úkolu.
- Podle důležitosti a naléhavosti určete pořadí plnění úkolů.
- Po každém splněném kroku se **odměňte**, dopřejte si malou radost (seriál, film, dobré jídlo, sladkost, hru).

VHODNÉ PODMÍNKY



- Zabezpečte si podmínky vhodné pro učení.
- Předem si připravte nějaké pití.
- Najděte si **stabilní** místo, kde se vám dobře učí.
- Nachystejte si vše, co budete potřebovat. Ukliděte stůl, na stole byste měli mít jen tužku, sešit a potřebné pomůcky.
- V místnosti si před učením vyvětrejte, dopřejte si kyslík. Zabezpečte si teplotu kolem 20 stupňů.
- Mějte k dispozici dostatek světla. Osvětlení by měla zajistit 60W žárovka (v lampičce).

- Učte se v tichu nebo s hudební kulisou, která neruší (ideálně s cizojazyčným textem). Vše, co ruší, odložte stranou.

PRÁCE S TEXTEM



Jak pracovat s textem:

- Pokud se dítě učí z učebnice nebo ze sešitu, nejprve by si mělo přečíst celý text, který se má naučit a získat tak rychlý přehled o tom, co text obsahuje.
- Poté by si mělo text přečíst podruhé, důkladněji a vyznačit to, co je podle něj důležité.
- Při dalším čtení by již mělo text přečíst důkladně, nesrozumitelné pasáže i vícekrát, vhodné je číst nahlas.
- Dítě by si mělo dělat krátké přestávky na vstřebání textu.
- Následuje aktivní práce s textem: dítě by si mělo dělat poznámky, výpisky (zaznamenat jen klíčové informace), zvýraznit (nápisy např. vyznačit barevně) a podtrhávat důležité informace.
- Při práci s textem si dítě může označit jednotlivé informace symboly např.:
 - to už znám
 - to je pro mě nové
 - tomu nerozumím. Informace, kterým dítě nerozumí, by si mělo vypsát a následně se na jejich význam zeptat rodičů, najít si je na internetu, ověřit si je atd.
- Na závěr by dítě mělo celou látku zopakovat, ideálně nahlas, popř. se nechat členem rodiny vyzkoušet.
- Dítě by mělo dále látku průběžně opakovat.

PŘESTÁVKY



- Nezapomínejte na pravidelné přestávky, uče **se v kratších blocích**, např. 30 minut učení, 10 min. pauza, 15 min. učení, 5 min. pauza a dále opakujte (15 minut práce, 5 minut pauza)
- Přestávky mezi učením věnujte krátkému odpočinku nebo aktivitám, které však neodvedou pozornost dítěte úplně – utřít nádobí, vyvětrat, zacvičit si, udělat si čaj atd.

NA ZÁVĚR

- Vytvořte si denní režim.
- Pravidelně jezte a pijte.
- Dopřejte si kvalitní a pravidelný spánek.
- Ke zlidnění využijte např. relaxační cvičení.
- Zacvičte si doma.
- Udržujte kontakt se svými blízkými (chat, telefon, email atd.).
- Omezte přílišné sledování médií, nezahlcujte se informacemi ze sociálních sítí.
- Stanovte vlídné, ale zároveň pevné hranice.
- Vytvářejte společné rodinné aktivity – např. si zahrejte hru.
- Buďte tolerantní a trpěliví.
- Nechte děti mluvit o tom, co je trápí, nechte je vyjádřit jejich emoce.

V případě dotazů či jiných potíží se neváhejte obrátit na školního psychologa nebo speciálního pedagoga školy – kontakty na stránkách školy.