

PLÁNOVANIE UČENIA (dôležitá súčasť učenia sa v domácom prostredí)



Tento príspevok je písaný v čase pandémie koronavírusu a teda v čase, kedy sme mnohí z nás „vytrhnutí“ z bežného, známeho a teda aj bezpečného rytmu plynutia dní (škola, škôlka, práca, voľnočasové aktivity, stretnutia s blízkymi,...) Vyrovnávanie sa s aktuálnym stavom sa týka nás všetkých, či sme deti, alebo dospelí a odlišnosti v práve tomto vyrovnávaní sú rôzne, závislé od nášho spôsobu prežívania, osobnostných predispozícií, psychickej odolnosti, ale aj od prostredia, v ktorom žijeme „tu a teraz“ a ten sa v tomto období značne zúžil, ak nerátame virtuálny svet☺

V tomto príspevku sa chceme venovať niektorým zásadám, ktoré napomáhajú efektívnemu učenia aj počas prerušenia vyučovania v tomto období, pretože jednou z dôležitých zásad plynulej adaptácie na aktuálny stav spojený s pandemiou je aktívne trávenie času a u detí, ktoré sú v týchto dňoch doma, je potrebnou súčasťou aktívneho trávenia času aj učenie.

Aby toto učenie nebolo mučenie (ako sa v žiackych a študentských kruhoch občas hovorí☺), je dôležitou úlohou, či už rodičov detí na prvom stupni, alebo postupne žiakov na druhom stupni základných škôl a študentov stredných škôl, dať tomuto učeniu **štruktúru**. A aby toto učenie bolo aj efektívne, štruktúru je dobré kombinovať aj s dávkou **dôslednosti** (predsa len je to jedna z najvýznamnejších ľudských vlastností).

Za „normálnych“ okolností každý z nás približne vie, čo ho cez deň čaká, je to náš rytmus dňa, ktorý sa pravidelne opakuje - pracovný týždeň a víkend, pracovný týždeň a víkend,....

škôlka/škola

práca

poobedné aktivity

večerné aktivity

Práve škôlka/škola a opakujúce sa činnosti v nich tvoria významnú a niekedy aj prevažnú časť štruktúry dní detí a to je to, čo by sme mali vnieť do ich dní aj počas prerušenia vyučovania v tomto období. Niekomu v tomto plánovaní pomáha aj naďalej učiteľ prostredníctvom elektronického vzdelávania alebo aj vyučovania cez obrazové spojenia, ale aj táto pomoc je efektívna, ak domáce učenie má danú štruktúru a pravidelnosť. Pri nej je dôležité **plánovanie času**

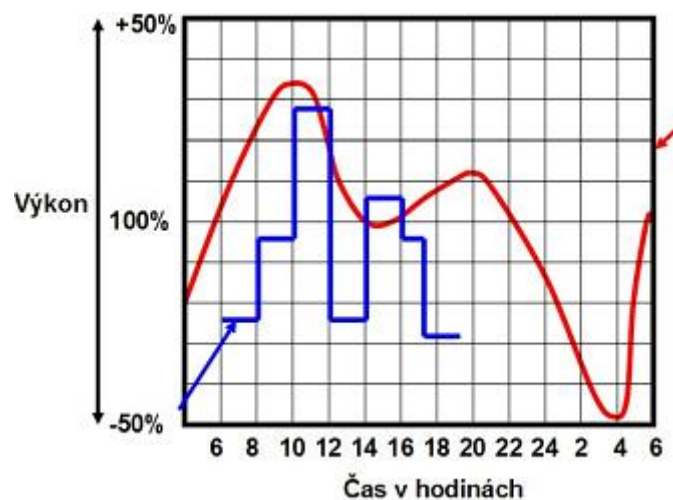
Čas pre učenie (spolu s prestávkami)

Voľný čas

Čas pre učenie

Pri plánovaní času, ktorý strávime učením je veľmi prospešné vytvoriť si plán – čo všetko nás čaká, zoznam činností, ktoré je potrebné spraviť (ak máme takýto zoznam, možno budeme na záver vyhradeného času prekvapení, koľko sme toho stihli, čím sa môže zvýšiť miera spokojnosti z dobre vykonanej práce☺). Veľmi dôležité je aj predbežné plánovanie aktivít počas prestávok, tie by mali byť vyplnené najmä psycho/hygienickými aktivitami (vetranie, krátka fyzická aktivita pri otvorenom okne robí zázraky, vyskúšajte☺). Toto plánovanie aktivít počas prestávky sa môže niekomu zdať „pritiahnuté za vlasy“, ale skúste si v mysli zrekapitulovať, koľkokrát vaše prestávky skĺzli k dlhému prezeraniu si sociálnych sietí, prípadne písaniu si s kamarátom alebo hraniu PC hier. Preto odporúčame pre zvýšenie efektivity učenia (=čo možno najviac naučeného/pochopeného učiva v primeranom časovom období) si plánovať aj tieto aktivity. Časovému rozvrhu prestávok doma môže napomôcť aj kopírovanie rozvrhnutia prestávok v škole, platí pravidlo, že pri menších deťoch častejšie prestávky.

Kedy sa učiť? Výskumy ukázali, že náš výkon sa počas dňa mení. Pri plánovaní času vyhradeného na učenie môže pomôcť aj tento graf, ktorý ukazuje, že naše telo a myseľ sú pripravené dosiahnuť najlepší výkon počas doobedia – medzi 8.00 a 12.00. Počas obeda a krátko po obede náš výkon výrazne poklesne. Stúpať začne opäť medzi 14.00 a 16.00 hod. Po 20.00 hodine efektivita nášho učenia opäť výrazne klesá. Medzi ľuďmi však aj tu môžu byť určité odlišnosti. Nieкто je večerný a nieкто ranný typ. (zdroj: <https://www.camip.sk>)



K **voľnému času** píšeme len pár heslovitých poznámok, ktoré sú však, v našom vnímaní, dôležité nie len pre zefektívnenie učenia (a to či už doma, alebo neaktuálne v škole☺), ale aj celkového zvládania karanténnej situácie týchto dní...

- ✓ **Zdravé jedlo, zdravý pitný režim**
- ✓ **Pravidelný dostatočný spánok**
- ✓ **Fyzická aktivita/cvičenie**
- ✓ **A veľa drobností, ktoré tešia**

Mgr. Zuzana Hochel – psychológ CPPPaP v NMnV.