

kudrnasobkova.cz

10 tipů pro lepší učení



KUDRNA
SOBKOVÁ

Předmluva

Digitální technologie dokážou podpořit dětské učení, ale pokud nejsou využívány správně, mohou mu naopak škodit. Mohou nás rozptylovat, vyrušovat a ve výsledku musíme věnovat mnohem více energie a času, abychom své úkoly dokončili. Pomozme dětem, aby jim šlo učení lépe.

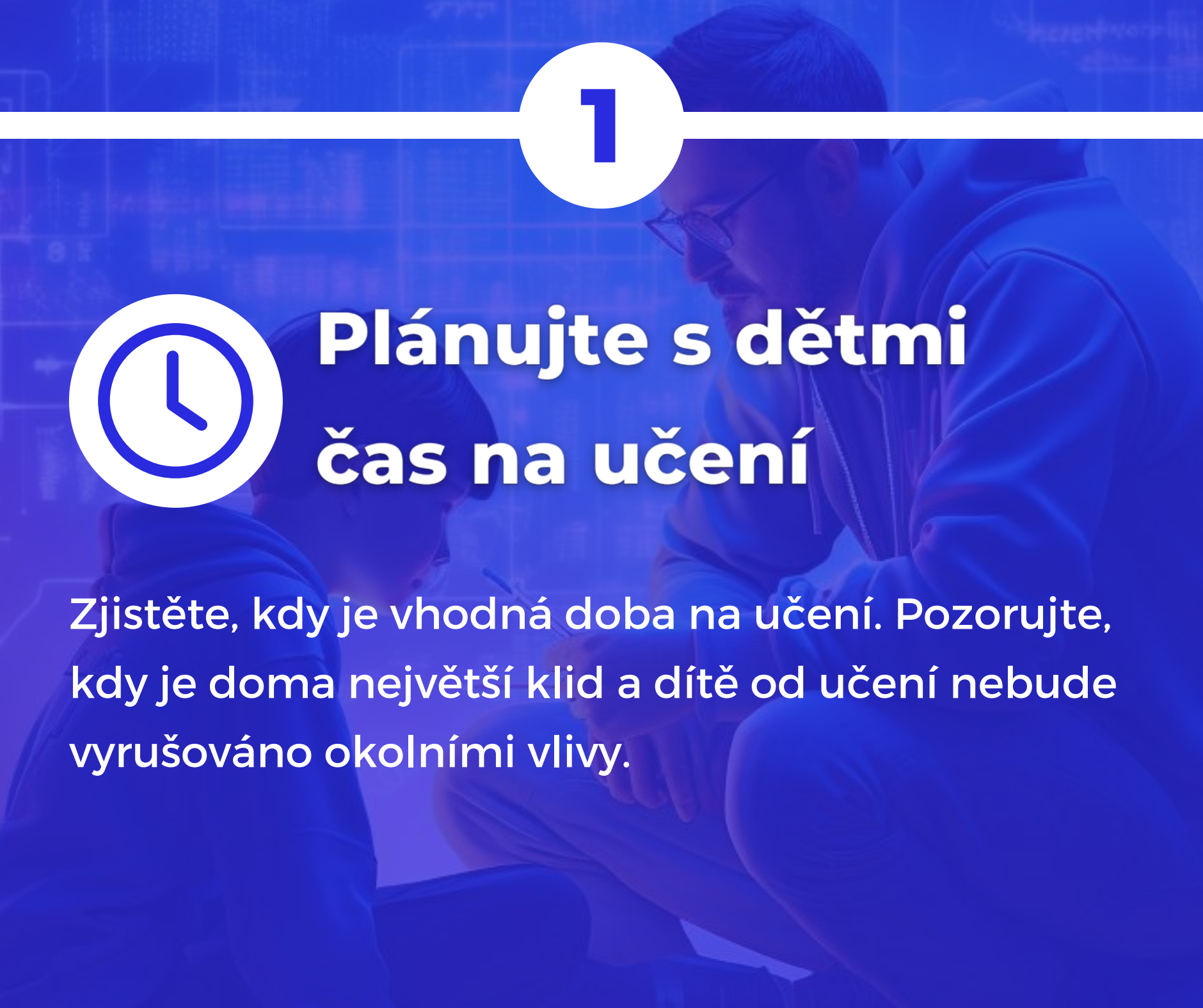


petra@kudrnasobkova.cz



@petra_kudrna_sobkova





1



Plánujte s dětmi čas na učení

Zjistěte, kdy je vhodná doba na učení. Pozorujte, kdy je doma největší klid a dítě od učení nebude vyrušováno okolními vlivy.

2



Uklidte s dětmi jejich pracovní stůl

Čím méně věcí na stole, tím méně rušivých elementů. Pomozte dětem lépe se soustředit pomocí tohoto jednoduchého triku.



Uklidte s dětmi plochu zařízení

Pokud se dítě učí na počítači (s mobilem) měla by platit stejná logika jako s pracovním stolem. Čím méně nepořádku a ikon v nichž musí dítě něco hledat, tím lépe.

4



Proměňte zařízení v jednoúčelové

Učte děti pracovat pouze s tím, co potřebuje ke splnění daného úkolu. Čím méně tříští svou pozornost a přerušuje tok myšlenek, tím efektivněji svou práci dokončí.



Vyhněte se skrytému multitaskingu

Rádio, televize nebo aplikace na poslech hudby. Někdy je vnímáme jako kulisu, ale pro mozek je to podnět se kterým musí pracovat. Neberme z jeho kapacity na nepotřebné.



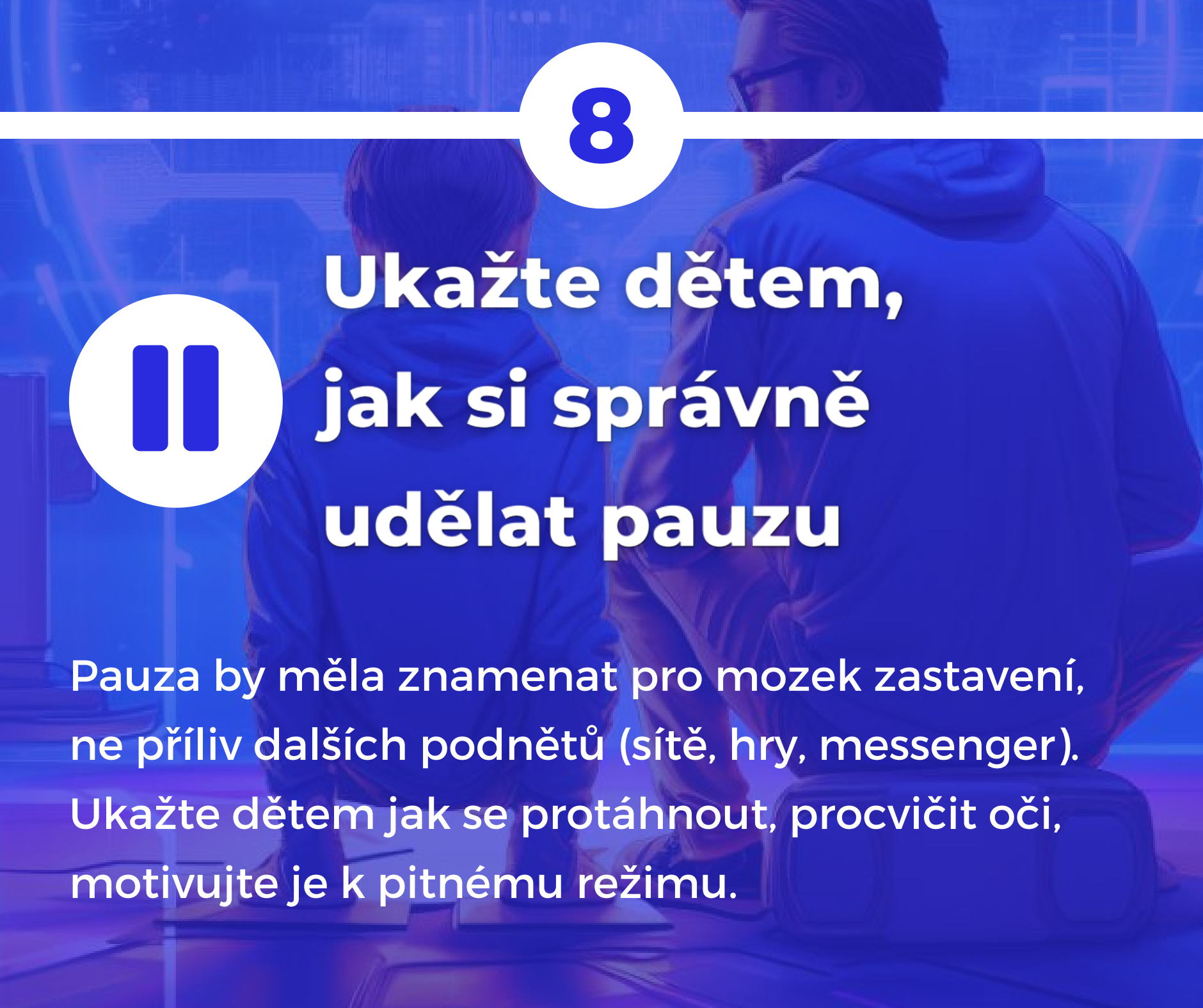
Motivujte děti, aby odložily mobil

Při učení by dítě mělo nakládat s mobilem jako s horkými kamny. Raději vůbec nesahat. A nejlépe jej mít úplně z dosahu. Jen tak se vyhne neustálému kontrolování.



Učte děti střídat práci a odpočinek

Člověk je efektivní pouze určitou dobu (cca 5 až 50 minut) podle druhu práce. Poté dochází k tzv. přepálení a sahá po rozptýlení. Učte děti střídat fáze učení a odpočinku.



8



Ukažte dětem, jak si správně udělat pauzu

Pauza by měla znamenat pro mozek zastavení, ne příliv dalších podnětů (sítě, hry, messenger). Ukažte dětem jak se protáhnout, procvičit oči, motivujte je k pitnému režimu.



Vysvětlete dětem, proč je lepší hrát hry až po učení

Po hraní se dětem do těla vyplavuje řada hormonů (oxytocin, dopamin nebo třeba adrenalin), proto může být těžké věnovat se racionálním aktivitám.



Naplánujte s dětmi off-line aktivity po učení

Děti stráví velkou část dne sezením. Motivujte je k hledání offline aktivit, při kterých budou v pohybu.

Rozvíjíme digitální dovednosti zážitkem

Objevujeme s lidmi
digitální technologie
a pracujeme na tom,
aby bylo Česko
prosperující a
bezpečnou zemí.

