Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Jana Dulinová

NAUČ SA UČIŤ, NAČO SA MUČIŤ

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Bratislava

2013

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor OPS/OSO:	Mgr. Jana Dulinová
Kontakt na autora:	Stredná zdravotnícka škola, Záhradnícka 44, 821 08 Bratislava, dulinova@szsbaza.sk
Názov OPS/OSO:	Nauč sa učiť, načo sa mučiť (pracovný zošit pre žiakov II. stupňa ZŠ a žiakov SŠ)
Rok vytvorenia OPS/OSO:	2013
Odborné stanovisko vypracoval:	

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Učenie, efektívne učenie, učebný štýl, myslenie, pamäť, sústredenosť, sebadôvera, motivácia k učeniu, motivačné techniky, techniky zapamätávania, tréma.

Stručná anotácia

Osvedčená pedagogická skúsenosť je zameraná na problematiku osvojovania a rozvíjania efektívnych metód učenia sa, ktoré sú jednou z kľúčových kompetencií vzdelávania. Prioritne je určená pre žiakov stredných škôl, ale prispôsobením úvodných kapitol je vhodná i pre žiakov II. stupňa základných škôl. Jej cieľom je praktickým, zrozumiteľným a zaujímavým spôsobom motivovať žiakov k samovzdelávaniu. Vo výchovno-vzdelávacom procese ju môže využiť každý pedagóg, ktorý potrebuje skvalitniť vzdelávacie výsledky žiakov v triedach, upevňovať správne učebné návyky, riešiť nezáujem a nemotivovanosť žiakov k učeniu.

OBSAH

ÚVOD 5
METODICKÝ POSTUP V PRÁCI S PROGRAMOM 7
OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI - PRACOVNÝ ZOŠIT 8
1. Čo ti dá táto príručka 9
1.1 Vyvaruj sa najčastejších „prešľapov“ prvákov na SŠ 9
1.2 Hlavné predpoklady učebných výkonov škole 10
2. Čo pre teba znamená učenie ? 10
2.1 Aká je tvoja najväčšia životná hodnota? 10
2.2 Vieš, čo všetko vieš ? 11
2.3 Aké výhody prináša učenie ? 12
2.4. Aké výhody prináša NEučenie? 13
3. Ako súvisí učenie s tvojou budúcnosťou ? 13
4. Aké máš ciele na tento školský rok ? 14
5. Spoznaj svoju motiváciu a sebadôveru 15
6. Ako sa môžeš k učeniu motivovať ? 18
6.1 Základné motivačné techniky 19
7. Máš málo času? Plánuj si ho ! 20
7.1 Buď sám sebe manažérom 20
7.2 Môj čas po škole 20
7.3 Môj čas na učenie 21
8. Nevieš sa sústrediť na učenie ? 21
8.1 Cvičenia na zvýšenie sústredenia 21
8.2 Prekážky v sústredení 22
9. V akom poradí sa učiť predmety ? 22
10. Vieš, aký je tvoj učebný štýl ? 23
11. Vieš, čo sa deje v mozgu, keď sa učíš ? 25
12. Ako sa naučiť nové učivo ? 26
12.1 Najčastejšie omyly pri učení 28
12.2 Nerozumieš učivu ? 29
13. Aj ty zabúdaš učivo ? Nezabúdaj opakovať ! 30
13.1 Systém opakovania 30
13.2 Ako sa učiť na písomky ? 31
14. Akú máš pamäť ? 31
15. Techniky zapamätávania alebo ako si učenie oživiť 32
16. Vieš, že prestávky učenie zrýchľujú ? 35
17. Z prehľadných poznámok sa učí lepšie 36
17.1 Otestuj si svoje poznámky 36
17.2 Návod na písanie poznámok 37
18. Mávaš trému ? 39
18.1 Ako zvládneš trému ? 39
19. Model úspešného študenta 42
20. Záverečný test 40
Príloha 1 42
ZÁVER 44
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV 45

ÚVOD

Vychádzajúc zo súčasných praktických skúseností pedagógov, získaných v rámci realizácie výchovno-vzdelávacieho procesu stredoškolskej mládeže sa do popredia čoraz viac dostáva problematika klesajúcich vzdelávacích výkonov žiakov. Za jednu z hlavných príčin tohto negatívneho javu je označovaná nedostatočná motivácia žiakov k učeniu, neplnohodnotné využívanie ich osobného potenciálu, absencia správnych učebných návykov. Študijné neúspechy detí spôsobujú nárast ich neprospievania, čo vyvoláva nespokojnosť pedagógov a frustráciu rodičov i samotných žiakov.

Za účelom riešenia danej problematiky vznikol program na rozvoj motivácie a osvojovania efektívnych učebných zručností žiakov. Program je koncipovaný ako pracovný zošit. Ponúka presný návod učebných metód a stratégií, poskytuje primerané množstvo nevyhnutných teoretických informácií a spolu s praktickými úlohami a dotazníkmi umožňuje sebapoznávanie žiakov a nácvik jednotlivých študijných techník.

Cieľ programu
Cieľom programu je napomôcť rozvíjaniu sebaedukačných zručnosti žiakov –osvojovať ich učebné zručnosti, poskytovať informácie o zákonitostiach učenia, prostredníctvom dotazníkov spoznávať ich vlastné učebné predpoklady, nacvičovať učebné metódy a naučiť plánovať ich žiacku i profesijnú kariéru.

Východiská práce
Program vychádza z dlhoročných skúseností autorky práce – školskej psychologičky pri riešení problémov súvisiacich s učením. Opiera sa o poznatky pedagógov, pohľady rodičov i názory žiakov, ktorí problémy s učením vnímajú vo vzdelávacom procese ako kľúčové. Teoretickým východiskom práce je téza J. Linharta: „Podstatou učenia je odráženie usporiadania objektívnej skutočnosti aj ich zmien a aktívne spracovanie a pamäťové uchovanie takto získaných obrazov. Subjekt tým mení, resp. zdokonaľuje svoje celkové správanie.“ (Linhart J.: „Základy psychológie učenia“, SPN, Praha 1988, s. 59).

V procese učenia sú významnou mierou zastúpené poznávacie procesy. Ide najmä o myslenie, pamäť a pozornosť, v rámci ktorých sa do popredia dostávajú osobnostné vlatnosti s aktivačno-motivačnými, vôľovými a sebaregulačnými vlastnosťami. Efektívnosti tohto procesu napomáhajú naučené učebné zručnosti.
Všetky z uvedených zložiek sa výrazne podieľajú na výsledkoch učenia, avšak praktické skúsenosti nás vedú k poznaniu, že najmä aktivačno-motivačné vlastnosti vo vzťahu k vzdelávaniu (záujmy, hodnoty, postoje) v súčasnosti najviac absentujú v štruktúre činiteľov učebných výkonov žiakov. „Motivačné presvedčenia vytvárajú akýsi rámec, ktorý riadi to, čo si žiaci o určitom školskom predmete myslia, čo cítia a ako v ňom konajú.“ (Medzinárodná akadémia vzdelávania UNESCO : Efektivní učení ve škole, Portál Praha 2005, s. 57). Vonkajšia motivácia v podobe primeranosti, zmysluplnosti obsahu a metód vzdelávania, výchovných pochvál a odmien, spoločenskej hodnoty vzdelania, atraktívnosti profesií, či ponuky a dopytu práce je podmienená jednotlivými zložkami spoločnosti. Vnútorná motivácia ako potreba po poznaní, intelektuálna zvedavosť, túžba po úspechu, snaha o spoločenský status je daná osobnosťou žiaka a má intenzívnejší a trvalejší vplyv na postoj a prístup žiakov k učeniu ako i celoživotnému vzdelávaniu. Práve na jej rozvoj je orientovaný program o sebaedukácii žiakov.

Cieľová skupina žiakov
Program je prioritne určený pre žiakov 1. ročníka stredných škôl, ale po prispôsobení praktických úloh a úvodných kapitol ju možno použiť pre žiakov 6. – 9. ročníka základných škôl. I keď bol program doteraz aplikovaný len na stredných školách, nazdávame sa, že z hľadiska veku je optimálne jeho zaradenie už na II. stupni základných škôl.

Cieľová skupina pedagógov a odborných zamestnancov
S programom môžu pracovať pedagogickí pracovníci rôzneho predmetového a funkčného zamerania a odborní zamestnanci školy. Na jeho realizáciu nie sú potrebné žiadne špeciálne kompetencie pracovníkov, iba reálny záujem o riešenie problematiky výsledkov učenia žiakov a pozitívny prístup k nim. Program môže viesť výchovný poradca s cieľom riešiť problémy tried v učení, učiteľ etickej výchovy v rámci rozvoja kľúčových kompetencií, či vyučujúci predmetu svet práce. Využiť ho môžu triedni učitelia na svojom vyučovacom predmete v snahe zlepšiť študijné výsledky triedy. Učitelia, ktorí pociťujú nezáujem o svoj predmet či zaznamenávajú nesystematickú prípravu žiakov na vyučovanie, či školskí psychológovia v rámci hromadného preventívneho poradenstva, alebo individuálnej práce so žiakmi.

Formy programu
Program možno aplikovať ako celok v rámci 6 – 8 lekcií, pričom ich odporúčaná frekvencia je 1-krát týždenne. Za týmto účelom dostáva žiak pracovný zošit. Možné je využitie len vybraných kapitol programu, kedy žiak dostáva len pracovné listy s vybranými praktickými úlohami a dotazníkmi, resp. témami ktoré vystupujú ako rezonujúci problém triedy (napr. tréma žiakov, nesprávne zapisovanie poznámok, nemotivovanosť k učeniu, nesústredenosť žiakov a pod.)

Metódy programu
Teoretické informácie je účelné sprostredkovať formou metódy pútavého a jednoduchého vysvetlenia a spojiť s diskusiou o skúsenostiach a názoroch žiakov o učení. Diskusia a spätná väzba je neoddeliteľnou súčasťou celého programu. V praktických úlohách postupujú žiaci metódou samostatnej práce, alebo práce vo dvojiciach.

Prispôsobenie programu škole a triedam
Jednotlivé časti programu je potrebné prispôsobiť typu, odbornému zameraniu školy a konkrétnemu ročníku žiakov. Ide o transformáciu praktických úloh a cvičení (v kapitole 15. „Techniky zapamätávania“), ktoré majú vychádzať z konkrétneho učiva daného ročníka, aby boli pre žiakov aktuálne a veku primerané. Učiteľ môže zo svojho predmetu vybrať časť z učebného textu, na ktorom úlohy na zapamätávanie precvičí. Úvodné kapitoly zamerané na študijnú adaptáciu žiakov na strednej škole sa na základnej škole prispôsobujú podmienkam prechodu z I. na II. stupeň školy, resp. prípravy na testovanie žiakov v 9. ročníku základnej školy.

METODICKÝ POSTUP V PRÁCI S PROGRAMOM

1. Program je vhodné zaradiť na začiatok školského roku 1. ročníkov stredných škôl ako preventívny program, ktorý napomôže žiakom formovať ich učebné návyky. Jeho cieľom je predchádzať zlyhávaniu žiakov v učení kvôli vyššej náročnosti štúdia.

2. Z rovnakého dôvodu je možné a vhodné zaradiť program aj pre žiakov 6. ročníkov základných škôl, pri prechode na II. stupeň, kedy sa obtiažnosť učiva zvyšuje. Nevylučujeme ani jeho zaradenie do iných ročníkov podľa aktuálnych potrieb tried.

3. Program sa zaraďuje 1-krát týždenne na 1 vyučovaciu hodinu. Je potrebné, aby si žiaci mohli doma učebné návyky dostatočne vyskúšať a nacvičiť. Celý program trvá spravidla 6–8 vyučovacích hodín, čomu zodpovedá doba 6–8 týždňov. Realizátor programu si však môže počet kapitol stanoviť flexibilne a trvanie programu prispôsobiť tempu žiakov.

4. Dôležitý je najmä celkový charakter hodín. Mal by byť aktivizujúci a diskutujúci s uvoľnenou pracovnou atmosférou. Je potrebné vyhnúť sa mentorskému prístupu k žiakom. Volíme povzbudzujúci a tolerantný štýl, aby sme dosiahli ich vyššiu otvorenosť. A zároveň, aby sme v nich podnietili schopnosť diskutovať a spolupracovať v programe, v ktorom nejde o motiváciu známkami.

5. Na začiatku programu realizátor rozdá žiakom pracovné zošity (príručky), ktoré si žiaci podpíšu a na konci každej lekcie ich vyzbiera. Je to preto, aby v častiach praktických úloh mohol nazrieť do žiackych odpovedí a získať tak vzhľad do ich názorov. A taktiež, aby predchádzal možnému zabúdaniu nosenia zošitov na lekcie, ktoré nie sú súčasťou stabilného týždenného rozvrhu hodín. Takéto čiastkové poznatky o žiakoch môžu zároveň slúžiť na poznanie niektorých spoločných charakteristík triedy, s ktorými môže realizátor oboznámiť kolegov.

6. Každá lekcia vždy začína otázkou, ktorá vzbudí u žiakov záujem. Otázky sú uvedené v názvoch jednotlivých častí lekcie s cieľom navodiť zamyslenie, evokovať skúsenosti a vyvolať diskusiu. Striedavo nasleduje teoretická a praktická písomná časť. V závere lekcie je vhodné dať opäť priestor na diskusiu.

7. Na každej nasledujúcej hodine (učebnej lekcii) sa zopakujú predchádzajúce vedomosti a zistí sa praktizovanie novo osvojených učebných metód a postupov v triede. Žiakov za ich neochotu bezprostredne využívať naučené vedomosti v domácej príprave nekritizujeme. Zmena osvojených návykov je veľmi zdĺhavý proces. Vyžaduje si najprv zmenu na mentálnej úrovni – uvedomenie si potreby zmeniť prístup k učeniu a začať so správnymi učebnými návykmi.

8. Ako motiváciu v domácom praktizovaní nadobudnutých vedomostí možno použiť príklad žiakov, ktorí s využitím nových učebných metód začali a majú z nich a zo seba dobrý pocit. Žiakov veľa povzbudzujeme, využívame pochvalu a pozitívnu spätnú väzbu.

9. O aplikácii programu v triede je vhodné informovať všetkých vyučujúcich kolegov, aby boli zainteresovaní pri povzbudzovaní žiakov v nových učebných návykoch a pôsobili súčinne a jednotne. Rovnako, s realizáciou programu je účelné oboznámiť aj rodičov, aby sa o nových spôsoboch učenia mohli s deťmi rozprávať a motivovať ich.

OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI - PRACOVNÝ ZOŠIT

- - -

NAUČ SA UČIŤ, NAČO SA MUČIŤ !

ako sa učiť efektívne

pracovný zošit pre žiakov II. stupňa ZŠ a žiakov SŠ

Mgr. Jana Dulinová

meno a priezvisko .....
trieda.....
šk. rok.....

1. Čo ti dá táto príručka?

Táto príručka ti má pomôcť ľahšie sa učiť, aby si sa nemusel „mučiť“ zbytočným bifľovaním a dlhým neefektívnym učením. Naučí ťa učiť sa správne, aby si v škole dosiahol lepšie výsledky a bol so sebou viac spokojný. Dozvieš sa, aký máš učebný štýl a aký spôsob učenia ti je „šitý na mieru“, ako si ľahšie zapamätať nové informácie, či prečo robiť prestávky v učení. Skrátka dozvieš sa to, čo ťa v škole ešte neučili – ako sa efektívne učiť!

Pochopíš, že:

- učenie nie je zložité, ak vieš ako na to,
- učenie môže byť zábavné,
- vďaka zručnosti vedieť sa učiť, si budeš viac veriť a budeš mať lepší pocit zo seba,
- učením to môžeš niekam dotiahnuť a mať lepšiu prácu, spokojnejší a kvalitnejší život.

1.1 Vyvaruj sa najčastejších „prešľapov“ prvákov na SŠ

Prváci na SŠ:

- **si nevedia zosúladiť učenie a voľný čas**, lebo majú dlhšie vyučovanie a tým menej voľného času než na základnej škole, na čo si dlhšie zvykajú,
- **učia sa nepravidelne**, zvyčajne až pred písomkou, lebo to tak robili na ZŠ,
- **učia sa naspamäť** bez dostatočného pochopenia, alebo len čítaním látky bez opakovania,
- **preceňujú sa**, že si dokážu opraviť zlé známky pred vysvedčením,
- **prestanú si veriť**, keď dostanú prvé zlé známky, až postupne stratia nádej a sebadôveru.

Podnikni zmenu vo svojich doterajších zvykoch a začni brať školu ako svoj job!

Na strednej škole budú na teba kladené oveľa vyššie nároky ako tomu bolo doposiaľ. Nenechaj sa tým zaskočiť a motivuj sa k tomu, že to zvládneš! Ide ti už o veľa – o získanie maturity!

Na to, aby sa ti to podarilo, potrebuješ disponovať niekoľkými dôležitými predpokladmi a aktívne ich pri učení sa, či vzdelávaní, aj využívať.

1. 2. Hlavné predpoklady učebných výkonov škole:

- **inteligenčné schopnosti a pamäť** (minimálne priemerne rozvinuté),
- **sústredenosť**,

- **motivácia** (záujem byť v štúdiu dobrý),
- **vôľa** (cieľavedomosť, vytrvalosť, zodpovednosť),
- **sebadôvera** (veriť, že máš na viac; vedieť zvládať trému),
- **zručnosť vedieť sa učiť** (používať správne a efektívne spôsoby učenia).

Úloha: Sebakriticky sa ohodnoť a napíš znamienko plus (+) pred vyššie uvedené predpoklady, ktoré u seba pokladáš za dobre rozvinuté a znamienko mínus (-) pred predpoklady, v ktorých máš rezervy a potrebuješ ich rozvíjať.

Táto príručka ti pomôže rozvíjať všetky z uvedených predpokladov.

2. Čo pre teba znamená učenie?

2.1 Aká je tvoja najväčšia životná hodnota?

Pre každého človeka je dôležitejšie niečo iné. Pre niektorých je na 1. mieste zdravie, iní za svoju najväčšiu životnú hodnotu považujú lásku, priateľstvo, rodinu, peniaze, moc a pod. Ako vyzerá rebríček tvojich životných hodnôt?

Otestuj sa:

Očísluj nižšie uvedené životné hodnoty podľa poradia dôležitosti v tvojom živote. Z ponúknutých možností daj na 1. miesto tú, ktorá má v tvojom živote najvyššiu prioritu a číslom 10 zase tú najnižšiu:

… priateľstvo	… sloboda a nezávislosť
… zdravie	… rodina
… imidž	… výzor
… vzdelanie	… láska
… peniaze	… vlastné záujmy a koníčky

Výsledok testu:

Čím vyššie sa hodnota **vzdelania** nachádza v rebríčku tvojich životných hodnôt, tým viac si začínaš uvedomovať potrebu vzdelania pre tvoj budúci život.

- Ak si hodnotu vzdelania umiestnil **do 5. miesta**, vzdelanie patrí medzi tvoje dôležité hodnoty.
- Ak si vzdelanie zaradil **od 6. miesta** na nižšie priečky (6 - 10) potrebuješ svoje poradie hodnôt prehodnotiť. Zamysli sa ešte raz a prečísluj poradie hodnôt tak, aby si niektorú hodnotu presunul za hodnotu vzdelania.

Na základnej škole si si nemusel uvedomovať význam vzdelania, ale na strednej škole je to už iné, ide o získanie vzdelania, vďaka ktorému budeš môcť mať kvalifikované zamestnanie, zaujímavú prácu a dobrý plat, a preto vzdelanie zo SŠ pre teba nadobúda iný zmysel a význam.

Úloha: Aký význam má pre teba vzdelanie? Čo pre teba zamená? Napíš čo najviac odpovedí.

……
……
……

2.2 Vieš, čo všetko vieš?

Vieš čo všetko si sa už v živote naučil? Určite by to bolo zaujímavé zistiť, ale program na odhalenie všetkých našich doterajších vedomostí a zručností ešte nikto nevymyslel! Určite však vieš:

- na čo si naozaj hrdý, čo si sa v živote naučil? (môže to byť to, čo oproti ostatným dobre ovládaš v škole, alebo mimo školy)

……
……
……
……

- aké predmety v škole sa celkom rád učíš?

……
……

- z akých oblastí života máš viac vedomostí, lepšie sa v nich vyznáš a dokážeš o nich viac rozprávať ? (hudba, šport, móda, ľudia a ich problémy, zvieratá, PC, autá atď.)

……
……
……

Väčšinu z toho čo dnes vieš, dokážeš a ovládaš je vďaka tomu, že ťa to bavilo, zaujímalo. Alebo ti šlo o to získať z nejakého predmetu dobrú známku, dosiahnuť úspech, či získať si niekoho pozornosť. Skrátka, že si sa naučil, ako to dosiahnuť. Bez učenia by si nevedel čítať, písať, počítať...Učíme sa, dozvedáme sa, objavujeme a tým si celý život zdokonaľujeme a robíme veci, ktoré nás bavia, živia a dávajú zmysel života.

2.3 Aké výhody prináša učenie?

Úloha: Rozdeľte sa do skupín a odpovedzte na otázku, aké výhody prináša učenie, v čom nás mení a čo si učením rozvíjame? Predtým si zakryte nižšie nápísané výhody učenia. Víťazí skupina s najväčším počtom odpovedí. Dvojnásobne sa bodujú ojedinelé odpovede, ktoré iné skupiny nenapísali. Potom si prečítajte nižšie uvedené výhody učenia, ktoré sme uviedli my.

……
……
……
……
……

Aké výhody prináša učenie?

- ✓ *rozvíja inteligenčné schopnosti,*
- ✓ *zvyšuje kapacitu pamäti,*
- ✓ *zlepšuje koncentráciu,*
- ✓ *rozširuje vedomostný rozhľad,*
- ✓ *zvyšuje sebadôveru,*
- ✓ *narastá samostatnosť, zodpovednosť a vytrvalosť,*
- ✓ *pozitívne naladenie z úspechu,*
- ✓ *dobré vzdelanie,*
- ✓ *lepšie možnosti pracovného uplatnenia,*
- ✓ *lepší plat, vyššia životná úroveň.*

Čo všetko získavaš učením vo vzťahu :

- k rodičom……
- k učiteľom……
- k spolužiakom, priateľom……

Ako vidíš učenie ti môže veľa dať. Nie je to len drina pri učebnici ako si veľakrát myslíš, ale aj dobrý pocit, zdravé sebavedomie a lepšie porozumenie s dospelými. Keď sa snažíš dobre učiť, rodičia a učitelia ťa budú viac brať a rešpektovať. Spolužiaci si spočiatku možno povedia, že sa hráš na vzorného, ale keď k ním budeš kamarátsky, pohodový a férový, budú ťa brať ako kamoša a nie ako bifľoša!

2.4. Aké výhody prináša NEučenie?

-možnosť zábavy
-veľa oddychu

– kopec voľného času

ale tiež:

– nezodpovednosť,
– nespoľahlivosť,
– pohodlnosť,
– lenivosť,
– neschopnosť plniť povinnosti,
– používanie výhovoriek,
– nedostatok sebakritiky,
– falošnú (predstieranú) sebadôveru.

A v budúcnosti ?

– málo vedomostí,
– neschopnosť učiť sa,
– slabé pracovné príležitosti,
– nízky plat,
– nižšia životná úroveň.

3. Ako súvisí učenie s tvojou budúcnosťou?

Učíš sa, aby si mal vedomosti, ktoré budeš vo svojej budúcej profesii a v živote potrebovať. Ak budeš o svojej budúcnosti premýšľať, ujasníš si svoje priania a ciele, tak si vytvoríš konkrétnu predstavu, **čo vlastne chceš** a potom si môžeš premyslieť plán **ako to dosiahnuť**.

K tomu ti pomôžu nasledovné nedokončené vety.

Úloha : Napíš svoje názory na nasledujúce **nedokončené vety.**

Rád by som pracoval ako……

Okrem tejto práce, by som mohol robiť ešte……

V práci môžem využiť niektoré svoje dobré vlastnosti, schopnosti, zručnosti.....
……
……
……

Mám na to dosiahnuť pozíciu - asistenta, vedúceho, manažéra, riaditeľa, živnostníka, podnikateľa (vyber a napíš pozíciu)……

Úspech v práci bude pre mňa, keď……

Chcem dosiahnuť vzdelanie (stredoškolské s maturitou, bakalárske – I. stupeň VŠ, úplné vysokoškolské –II. stupeň VŠ)……

Keď budem mať 30 rokov, chcem, aby ľudia o mne hovorili……
……

Mojim cieľom do budúcnosti je……
……
……

Tvoje profesijné plány budú iné, keď chceš pracovať napríklad ako zubný asistent – vtedy budeš potrebovať **stredoškolské vzdelanie**, ak chceš byť zubný technik - tak potrebuješ ešte **pomaturitné vzdelanie** a ak máš záujem o prácu zubného lekára – musíš mať **vysokoškolské vzdelanie**.

Podľa konkrétneho povolania a stupňa vzdelania aké budeš potrebovať, si môžeš zistiť, z akých predmetov budeš robiť prijímacie skúšky, aké podmienky prijatia na školu musíš splniť, aby si si všetko mohol vopred premyslieť a naplánovať.

4. Aké máš ciele na tento školský rok?

Citáty o cieľoch:

Človek veľa vydrží, ak má **cieľ**. (Tomáš Garrigue Masaryk)
Žiť **bez cieľa** je ako ísť na výlet a nevedieť kam. (Jean Paul)

Úloha:
Vytýč si ciele na tento školský rok. **Ciele musia byť konkrétne a dosiahnuteľné**. Je dobré začať známkami z konkrétnych predmetov.

Otázky: Na ktorých predmetoch ti najviac záleží a aké chceš mať z nich známky ? Aké známky by si chcel dosiahnuť z ďalších predmetov? Do tabuľky dopíš predmety a k nim známky.

Predmet	Známka na posled. vysvedčení	Známky, aké máš teraz	Cieľová známka
Sloven.j.			
Cudzí j.			
Matematika			

CIEĽ (čo) → PLÁN (ako) → POSTUP. KROKY (kedy) → ÚSPECH (dosiahol som, čo som chcel)

Moje ďalšie ciele (napríklad: robiť domáce úlohy, načas odovzdávať referáty, počúvať na hodinách, obmedziť čas pri PC, prihlásiť sa na kurz angličtiny a pod.)

.....

.....

Môj cieľ, ktorý chcem dosiahnuť na konci tejto školy (napr. byť vyznamenaný, mať priemer do 2,0, byť uznávaný v určitom predmete a pod.)

.....

.....

Ak si si premyslel, čo a ako chceš vo svojom živote dosiahnuť, choď za svojim cieľom! Nemusíš byť génius (ako Albert Einstein), alebo mať kopec šťastia, aby sa ti to podarilo, využívaj pozitívnu motiváciu, vytrvalosť a sebadôveru vo svoje schopnosti.

5. Spoznaj svoju motiváciu a sebadôveru

Otestuj sa nasledujúcimi dotazníkmi.

Mať motiváciu v škole znamená mať záujem o: určité predmety, určité témy, nové vedomosti, dobré známky, mať túžbu niečo dokázať, byť vzdelaný, úspešný, vidieť potrebnosť a užitočnosť vedomostí pre život. Ak máš motiváciu, tak máš v sebe „hnací motor“, ktorý keď zapneš, tak ideš a učíš sa. Ak ju nemáš, takýto „motor“ ti chýba a ty sa do učenia premáhaš a učíš sa, len keď ti už hrozia problémy, keď už musíš. Zisti, aký je tvoj „motor“, čo ťa „poháňa“ a otestuj svoju motiváciu v nasledujúcom dotazníku.

Mať sebadôveru v škole znamená zbytočne sa nebáť vlastných chýb, drobných zlyhaní, nesprávnej odpovede, neúspechov, zlých známok. Ak si veríš, cítiš sa viac uvoľnene, sebaisto, nepochybuješ o sebe, spoliehaš sa na svoje schopnosti a nielen vedomosti. Máš odhodlanie prekonávať nároky, ktoré sú na teba kladené. je znakom zdravého sebavedomia a sebaúcty. Dotazníkom si overíš, do akej miery máš sebadôveru rozvinutú.

Dotazník motivácie a sebadôvery

Z uvedených možností a) a b) vyber takú, ku ktorej máš najbližšie, ktorá u teba v učení prevláda a viac ťa vystihuje. Vybranú možnosť zapíš ako 1 bod do tabuľky na vyhodnotenie.

Aká je tvoja motivácia k učeniu?		
Otázka	ODPOVEĎ A)	ODPOVEĎ B)
1.	Učím sa, lebo chcem mať čo najlepšie známky.	Učím sa, aby som nemal zlé známky.
2	Učím sa iba pred skúšaním a pred písomkami.	Učím sa priebežne a systematicky.
3.	Pri učení sa spolieham na šťastie a trochu riskujem.	Pri učení sa spolieham na seba a svoje vedomosti.
4.	Učenie beriem ako svoju povinnosť.	Učenie beriem ako nutnosť, do ktorej ma nútia iní.
5.	Učenie ma nebaví, iba sa k nemu nútim.	K učeniu sa ľahko motivujem.

6.	Učenie nie je dôležité, všetko môžem nájsť na internete.	Učenie je dôležité, aby som mal viac vedomostí.

Akú máš sebadôveru ?		
Otázka	ODPOVEĎ A)	ODPOVEĎ B)
1.	V škole sa mi skôr darí, ako nedarí.	V škole sa mi skôr nedarí, ako darí.
2.	Myslím si, že v učení patrím k lepším žiakom.	Myslím si, že v učení patrím k priemerným alebo slabším žiakom.
3.	Rodičia sú s mojimi výsledkami v škole skôr nespokojní, ako spokojní.	Rodičia sú s mojimi výsledkami v škole skôr spokojní, ako nespokojní.
4.	Pred písomkami si skôr verím, že mi dobre dopadnú.	Pred písomkami sa skôr obávam, že mi dobre nedopadnú.
5.	Keď dostanem zlú známku, v učení ma to dosť odradí, ťažko sa prinútim doučiť sa učivo.	Keď dostanem zlú známku, nevzdám sa, verím si, že si ju dokážem, čím skôr opraviť.

Prameň: vlastný návrh

Ešte posledná 6. otázka:

Podčiarkni tie schopnosti učiť sa, o ktorých si myslíš, že ich máš.

- Viem sa dobre ústne vyjadrovať.
- Mám dobré logické myslenie.
- Mám dobrý systém učenia.
- Mám dobrú pamäť.
- Dokážem sa dobre sústrediť.

- Mám matematické schopnosti.
- Mám jazykové schopnosti.
- Mám záujem o nové vedomosti.
- Dokážem sa vyrovnať s trémou.
- Mám pevnú vôľu v učení.

Bodovanie dotazníka

HODNOTENIE TESTU	Akú máš motiváciu k učeniu:		Akú máš sebadôveru	
Číslo otázky:	Odpoveď a)	Odpoveď b)	Odpoveď a)	Odpoveď b)
1	1	0	1	0
2	0	1	1	0
3	0	1	0	1
4	1	0	1	0
5	0	1	0	1
6	0	1	1 bod za každú schopnosť	
Spolu:				

Vyhodnotenie dotazníka

I. Vyhodnotenie motivácie k učeniu :

1 - 4 body – **máš slabú motiváciu k učeniu**, pravdepodobne si si učenie nespojil s významom pre tvoju budúcnosť, chýba ti vôľa prekonávať sám seba. Rozmýšľaj, čo chceš v živote dokázať a vytýč si cieľ.

5 - 6 bodov – **máš vysokú motiváciu k učeniu**, uvedomuješ si, že učenie je pre teba a tvoju budúcnosť dôležité, nechýba ti pevná vôľa a potreba niečo dokázať.

II. Vyhodnotenie sebadôvery v škole:

1 - 8 bodov – **Máš nízku sebadôveru** vo svoje školské schopnosti, si neistý. Nevzdávaj sa, prestaň sa podceňovať a začni veriť, že máš na viac. Trénuj si odpovede nahlas, nebifli sa, nemysli stále na neúspech, ale na víťazstvo nad trémou.

9 - 15 bodov – **Máš dostatočnú sebadôveru**, veríš vo svoje školské schopnosti a vytrvalo ideš za svojim cieľom. Dúfajme ale, že si sa v odpovediach neprecenil a odpovedal úprimne, inak by bola tvoja vysoká sebadôvera bola predstieraná.

Kombinácia výsledkov dotazníkov:

-slabá motivácia a nízka sebadôvera .....nedostatočné predpoklady zvládnuť štúdium,

-slabá motivácia a dostatočná sebadôvera...nekritické sebahodnotenie, riskovanie v škole, spoliehanie sa na šťastie,

-vysoká motivácia a nízka sebadôvera.....zodpovedný prístup k štúdiu, ale vysoká citlivosť na vlastné neúspechy, častá tréma,

-vysoká motivácia a dostatočná sebadôvera....veľmi dobré predpoklady na zvládnutie štúdia.

6. Ako sa môžeš motivovať pre učenie?

Ak nemáš náladu na učenie, učenie odďaľuješ, či dokonca si ho znechucuješ, tak o to ťažšie a pomalšie sa budeš učiť. Sám budeš nespokojný a otrávený. Rozmýšľaj, ako to môžeš zmeniť.

Úloha: Čo sa ti osvedčilo a čo ti pomáha pri motivácii k učeniu? Čo si doteraz vyskúšal?

.....

.....

A teraz si prečítaj motivačné techniky, ktoré ťa môžu k učeniu inšpirovať.

6.1 Základné motivačné techniky

Spôsoby motivácie k učeniu	
maj k učeniu pozitívny postoj	ak si o učení budeš **myslieť**, **že je zbytočné** a otravné, **nikdy sa ti nebude chcieť učiť, radšej si hovor „Učenie je cool !“**
vytýč si cieľ, čo chceš v živote dokázať	ak **máš cieľ**, ľahšie **dosiahneš** to, **na čom ti** v živote **záleží**
uč sa v rovnakom čase	získaš tým zvyk a **zvyky nám uľahčujú život**
uč sa z rôznych zdrojov	**učenie** len zo zošita je časom nudné, **oživ** si ho napríklad **encyklopédiou, internetom, učebnicou, odbornou knihou, či časopisom**
zmeň spôsob učenia	**nevhodné spôsoby učenia ako napríklad bifľovanie, neprináša adekvátne výsledky a odrádza od učenia**
pochváľ sa za učenie	**nielen, keď urobíš niečo užitočné pre druhých, ale aj seba, je chvályhodné – „Dnes som sa neučil na poslednú chvíľu, premohol som svoju lenivosť !“**
odmeň sa za učenie	**vopred si premysli, ako sa odmeníš za učenie (pozrieš si obľúbený film, pôjdeš za kamarátmi)**
rozdeľ si učenie na časti	**najskôr sa nauč polovicu učiva, po prestávke druhú**
predstavuj si, ako ti bude, keď sa naučíš	**budeš mať potom kľud, budeš lepšie rozumieť novej látke , rodičia ti nebudú učenie stále pripomínať, atď.**
sprav si príjemnú atmosféru	**počúvaj potichu hudbu, priprav si na stôl džús, ovocie, či čokoládu, za chrbát polož vankúš a zapáľ vonnú sviečku**
uč sa so spolužiakom	**nebudeš sám, navzájom si pomôžete a spoločne naučíte (platí pre veľmi spoločenské typy)**
buď zdravo súťaživý	**snaž sa byť pripravenejší a lepší než ostatní a súťaž s najlepšími**
vyberaj si náročné úlohy	**prekonávanie ťažších úloh a problémov dodáva sebadôveru a chuť dokázať viac**

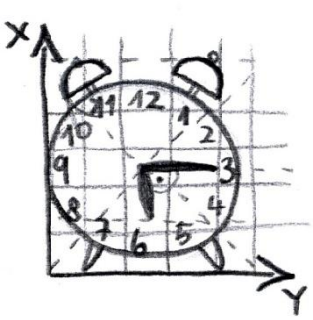
Prameň: vlastný návrh

Úloha: Označ tie navrhované spôsoby učenia, **ktoré ťa zaujali**, a ktoré doma vyskúšaš.

7. Máš málo času? Plánuj si ho!

7.1 Buď sám sebe manažérom

Máš málo voľného času, nestíhaš sa aj učiť, aj byť s kamarátmi, či chodiť na tréningy alebo krúžky? Potrebuješ sa naučiť plánovať čas, aby si ho pre seba čo najlepšie využil!



- na každý deň si naplánuj čas na učenie, aj svoj voľný čas,
- v škole si zapisuj všetky úlohy, ktoré máš urobiť,
- zadávaj si termíny na začiatok prípravy na písomky, referáty, prezentácie,
- stanovuj si priority, čo je najviac dôležité a čo menej dôležité,
- zohľadňuj svoj biorytmus (kedy počas dňa si schopný podávať najvyšší výkon, kedy bývaš unavený, o koľkej potrebuješ ísť spať).

Dobrý manažér dokáže seba spoľahlivo riadiť a organizovať!

7.2. Môj čas po škole

Minimálny čas, ktorý na strednej škole potrebuješ na učenie je orientačne 1 až 2 hodiny denne. Dĺžka času je pochopiteľne závislá od toho, ako rýchlo sa dokážeš naučiť a ako veľa sa potrebuješ naučiť. Takýto čas na učenie predstavuje zhruba štvrtinu tvojho času po škole, pričom ti zostanú až ¾ na ostatné činnosti!

Ak sa učíš menej, tak zistíš, že učivo dobre nevieš, niektoré veci nesprávne chápeš, novým informáciám dobre nerozumieš a tvoje výsledky v škole sa zhoršia. Rozloženie dňa na školské povinnosti a voľný čas ťa privedie k dobrému pocitu a celkovej spokojnosti.

Kedy je najlepší čas na učenie?

Máš určený čas, o koľkej byť v škole, o koľkej ti ide autobus, či kedy byť na tréningu, ale o koľkej sa máš učiť si môžeš rozhodovať sám, a preto zváž, kedy je pre teba **najvhodnejší čas na učenie podľa týchto odporúčaní:**

- učiť sa v rovnaký čas každý deň, alebo v rovnaký čas v určité dni vytvára užitočný zvyk,
- učiť sa v čase svojej najvyššej dennej výkonnosti (poobede ju má väčšina ľudí medzi 16 – 18 hodinou); zisti, v akom čase si najvýkonnejší ty,
- učiť sa keď si si oddýchol po príchode zo školy (za polhodinu až hodinu),
- neučiť sa, keď si veľmi unavený, prejedený alebo si bol predtým pri počítači či spal, vtedy je tvoja výkonnosť znížená.

Pozor! Učenie hneď po hrách na počítači je nekoncentrované a neefektívne. Pri počítači sa namáha zrak a pozornosť, ktoré využívaš pri učení, preto ísť od počítača k učeniu je plytvaním tvojho času.

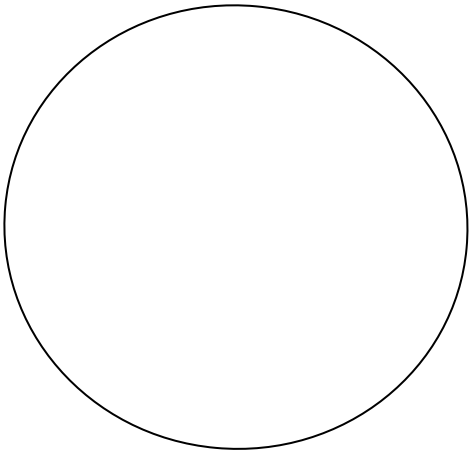
Presné určenie času na učenie ti umožní vytvoriť si zvyk a zvýšiť si v danom čase výkon, čo znamená, že sa nebudeš musieť k učeniu premáhať a učenie ti pôjde ľahšie.

Úloha:

Koľko času venuješ rôznym činnostiam po skončení školy? Rozdeľ na rôzne veľké zlomky kruh a zapíš do nich čísla činnosti, ktoré robíš až kým ideš večer spať. Najväčší zlomok bude znázorňovať činnosť, ktorej venuješ najviac času, najmenší činnosť, ktorej venuješ najmenej času.

činnosti:

1. pozeranie TV,
2. domáce práce,
3. učenie do školy,
4. čas s kamarátmi,
5. čas pri PC,
6. krúžky a tréningy,
7. záujmy, zábava doma,
8. iné (napíš čo).



Otázky: Zistil si, ktorej činnosti venuješ, najviac času? Ktorou z nich premárniš najviac času? Koľko času trávi pri učení? Z ktorej činnosti by si ubral, aby si mal dostatok času na učenie?

7.3 Môj čas na učenie

Úloha: Napíš si svoj rozvrh po škole. Vyznač políčka podľa návodu:
- čas príchodu domov ..... políčko vyčiarkuj,
- čas na učenie ..... políčka celé vyfarbi,
- voľný čas (záujmy, krúžky) .. vodorovne prečiarkni,
- čas spánku ..... vyznač krížikom.

H o d i n y

	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P											
U											
S											
Š											
P											

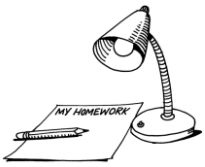
Tento rozvrh učenia si prepíš, či prekopíruj a daj si ho doma na viditeľné miesto. Snaž sa ho dodržiavať a uvidíš, že si sa rozhodol správne.

8. Nevieš sa sústrediť na učenie?

Väčšina ľudí sa dokáže sústrediť v priemere 20 – 30 minút, potom začína pozornosť kolísať a klesať. Niektorí môžu mať problémy s pozornosťou a dokážu sa koncentrovať len 5 – 10 minút. Zvyčajne sú to typy, ktoré majú radi pohyb, sú živí a neposední. Pri učení je to problém, ale poznáme jeho riešenie, ktoré učenie uľahčuje. Ak máš dlhodobé problémy s pozornosťou, alebo sa momentálne nevieš na učenie sústrediť, začni s krátkymi cvičeniami na zvýšenie pozornosti a celkové upokojenie. Vyber si niektoré nasledovné cvičenie. Používaj ho podľa potreby pred i počas učenia, a z času na čas ho vystriedaj iným cvičením.

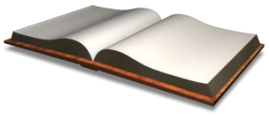
Cvičenia ti nezaberú viac ako 3 až 5 minút.

8.1 Cvičenia na zvýšenie sústredenia



A. Vyber si ľubovoľný bod v izbe, na ktorý sa pozeraj 1-2 minúty, pričom nesmieš uhnúť zrakom na iný bod. Nad bodom premýšľaj a klaď si rôzne otázky. Napr.: Kde sa tu vzal? Z akého materiáluje vyrobený? Aké má rozmery? Na čo všetko sa dá využiť?

B. Polož na stôl zovretú päsť prstami nahor a čo najpomalšie vystieraj jeden prst za druhým. Pozeraj sa pritom na každý prst, ktorý práve vystieraš a potom ako späť zovieraš.



C. Prečítaj čo najpomalšie dve vety v nejakej knihe, pričom každej slabike venuj asi dve sekundy. Pozerajte sa iba na práve čítané slabiky a nie na text ďalej.

D. Kresli oboma rukami na papier súčasne jednoduchý tvar, alebo napíš slovo. Cvičenie ťa zabaví, uvoľní a skoncentruje.

Prameň: Tepperwein, 1992, s. 57

8.2 Prekážky v sústredení

Ešte stále sa ti nedarí sústrediť na učenie? Možno ti v tom bránia niektoré prekážky:

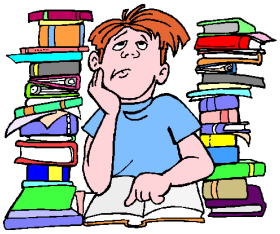
- **rušivé zvuky a hluk (hlasná hudba, zapnutý televízor, krik súrodencov?),**
- **robenie viacerých činností naraz (učíš sa a zároveň si na facebooku, hráš PC hry, či telefonuješ ?),**
- **chaos a neporiadok na stole (nevieš kde čo máš a stále niečo hľadáš?),**
- **chýbajúce učebné materiály a pomôcky (stratil si pravítko, nemáš poznámky ?),**
- **nepríjemná atmosféra (nepáči sa ti v izbe, necítiš sa tam dobre?),**
- **hlad alebo presýtenosť (nejedol si, alebo si sa práve prejedol?),**
- **únava a vyčerpanosť (mal si dostatok spánku a oddychu?),**
- **časový stres (učíš sa na poslednú chvíľu, máš veľa učenia naraz?),**
- **obavy a strach (bojíš sa, že sa to nedokážeš naučiť, máš strach z písomky?)**

Prekážky potrebuješ vopred odstrániť, inak bude tvoje učenie zdĺhavé a neefektívne. Nie vždy sa to všetko dá, ale snaž sa, aby sa prekážky neopakovali. Chceš sa predsa naučiť rýchlejšie, ľahšie a lepšie, aby bolo tvoje učenie efektívne?

9. V akom poradí sa učiť predmety?

Usporiadanie poradia predmetov, ktoré sa potrebujeme učiť za sebou, má isté pravidlá, ktoré nám umožňujú učiť sa rýchlejšie.

Úloha: Čo myslíš, aké predmety je ľahšie učiť sa za sebou ? Zakrúžkuj správnu odpoveď.
a) slovenský jazyk a anglický jazyk,
b) anglický jazyk a matematiku.



Správnu odpoveď sa dozvieš z nasledujúcich zásad.

Zásady usporiadania poradia predmetov pri učení

1. Začíname sa učiť stredne ťažký predmet, pokračujeme ťažkými a končíme najľahšími. V strede učenia sa učíme vždy najnáročnejšie predmety.

2. Za sebou sa neučíme podobné predmety. Napr.:

- matematika, fyzika, chémia,
- gramatika zo slovenského jazyka, cudzie jazyky,
- anatómia, stomatológia, biológia, latinský jazyk,
- literatúra, dejepis, občianska náuka, estetika,
- elektrotechnika, strojníctvo, fyzika.

Podobné predmety sa nám miešajú a prelínajú, mozog ich nedokáže kvôli podobnosti správne oddeliť. Druhý predmet, ktorý je podobný prvému sa preto učíme oveľa pomalšie.

3. Striedame písomné domáce úlohy s ústnou prípravou na predmety

- zmena činnosti zvyšuje aktivitu mozgu a robí učenie zaujímavejším;

Zásady sa nedajú vždy rovnako uplatniť, niekedy to skrátka skladba predmetov v rozvrhu dňa neumožňuje. Pokús sa, dodržať aspoň niektoré z nich, aby si sa vyhol ťažkostiam, ktoré z nesprávneho zoradenia predmetov vyplývajú.

10. Vieš, aký je tvoj učebný štýl?

Spôsob, akým sa učíme sa nazýva učebný štýl. Sú to vrodené postupy učenia, ktoré používame podľa toho, aký druh vnímania, schopností a pamäti máme silnejšie rozvinutý. Ak budeš vedieť aký je tvoj učebný štýl, dozvieš sa, ktoré metódy učenia sú pre teba najviac efektívne. Uľahčí ti to čas na vstrebávanie a zapamätávanie informácií a spôsob učenia ti bude akoby „ušitý na mieru".

Charakteristiky učebných štýlov

A. zrakovo - slovný učebný štýl **U č s a č í t a n í m!**

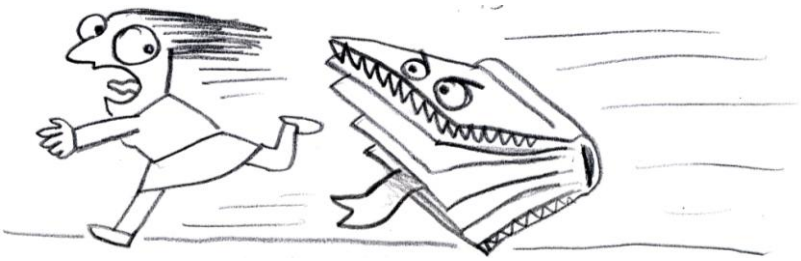
Charakteristika ľudí	Efektívne spôsoby učenia
lepšie si pamätajú napísaný, než hovorený text	opakovane čítať text, učiť sa z rôznych zdrojov,
učia sa najmä čítaním,	farebne podčiarkovať v poznámkach,
majú dobrú fotografickú pamäť,	text vyjadrovať iba vlastnými slovam,i
vynikajú abstraktným myslením,	písať si zhrnutie učiva, schémy,
dokážu študovať samostatne	grafy a tabuľky opisovať slovami učiť sa bez hudby

B. zrakovo – obrazový učebný štýl **U č s a k r e s l e n í m!**

Charakteristika ľudí	Efektívne spôsoby učenia
najlepšie si pamätajú to, čo vidia – obrazy,	znázorňovať slová graficky – symboly, znaky,
dobre si pamätajú tváre ľudí,	k textu kresliť grafy, obrázky, schémy,
majú dobrú obrazovú predstavivosť,	v mysli si predstavovať text v obrazoch – film,
vynikajú zmyslom pre detail,	poznámky čo najviac členiť, farebne zvýrazňovať,
pomalšie chápu a často nesprávne interpretujú	na písomky sa pripravovať písomne,
	učiť sa bez hudby

C. sluchový učebný štýl **U č s a p o č ú v a n í m!**

Charakteristika ľudí	**Efektívne spôsoby učenia**
najlepšie si pamätajú počúvaním,	čo najviac počúvať prednášky vyučujúcich
písané slová si pamätajú ťažšie,	učivo si opakovať nahlas,
pamätajú mená ľudí, príbehy, vtipy, melódie,	robiť si zvukový záznam textu a počúvať ho,
na prednáškach si zvyčajne málo píšu	vymýšľať rýmy na učenie cudzích výrazov
	použi rapp na učenie poučiek,
	učiť sa pri tichej hudbe



D. pohybový učebný štýl

U č s a v p o h y b e!

Charakteristika ľudí	**Efektívne spôsoby učenia**
dobre si pamätajú činnosti, ukážky, príklady,	učiť sa v pohybe – chodiť, striedať polohy,
učia sa metódou pokusu a omylu,	robiť častejšie prestávky – 2 až 5 minútové
majú zníženú pozornosť, sú neposední,	prepisovať poznámky,
vynikajú v priestorovej predstavivosti a v pohybovej koordinácii	kresliť schémy,
	zahrať si skúškovú situáciu,
	učiť sa pri tichej hudbe

Prameň: Turek, 2008, s. 68

Úloha: Vyskúšaj si dole napísaný text naučiť efektívnym spôsobom v tvojom učebnom štýle.

- ***zrakovo - slovný***: podčiarkni farebne dôležité slová, napíš si stručnú osnovu,
- ***zrakovo - obrazový***: zobraz niektoré slová pomocou znakov, symbolov,
- ***sluchový***: na odborné slová vymysli rýmy alebo logické spôsoby zapamätania,
- ***pohybový***: vytvor grafický koncept textu pomocou slov a symbolov, využívaj šípky, odrážky.

Panvová kosť (os coxae) je u dospelého človeka jednotná. Vzniká spojením troch pôvodne samostatných kostí : kosti bedrovej (os ilium), lonovej (os pubis) a sedacej (os ischii).

Bedrová kosť, tvoriaca hornú časť panvovej kosti, je plochá, lopatovitá (lopata bedrovej kosti), s ostrým hrebeňom bedrovej kosti, ktorý prechádza do hmatateľného predného tŕňa bedrovej kosti (spina). Na vonkajšej ploche lopaty je hlboká jama bedrového kĺbu – acetabulum. (Acetabulum je miesto, kde sa spájajú všetky tri kosti.

.....
.....
.....
.....
.....

11. Vieš, čo sa deje v mozgu, keď sa učíš?

Ak toto nepochopíš, nevieš ako myslíš.

Vedel si, že človek má za deň (vynímajúc spánok) asi 25 000 myšlienok ?

Mozog sa skladá z 1 bilióna mozgových buniek. Každá mozgová bunka (neurón) je ako komplikovaná chobotnica, ktorá má veľa chápadiel (synapsií), ktoré sa spájajú s chápadlami iných neurónov. Chápadlá sú ako spojenia cez ktoré sa prenášajú nové informáciu, ktorú sme práve prijali (počuli, čítali). Bunka môže vytvoriť až 20 000 takýchto spojení s 1 informáciou! Ide vlastne o vytváranie súvislostí medzi informáciami. Každá z buniek sa tak stáva mohutnejšia a komplikovanejšia než väčšina zložitých prístrojov výpočtovej techniky!!!

Čím viacej spojení je medzi bunkami, (teda viac súvislostí medzi informáciami), tým je mozog hustejší, výkonnejší, pružnejší a človek sa ľahšie sa učí. (Petlák, 2009, s.21)

UČÍME SA, keď **aktívne** prijímame informácie, premýšľame, snažíme sa porozumieť.

NEUČÍME SA, keď sa **bifľujeme**, **pasívne** počúvame výklad učiva, nesnažíme sa porozumieť, len pamätať. (vtedy nevytvárame súvislosti - synapsie).

- **učenie bez porozumenia.....60% učiva zabudneme.....za 2 hod.**
- **učenie s porozumením.....60 % učiva si pamätáme.....až 100 dní**

Mozog nepracuje ako pasívny ukladač informácií ako si väčšina z nás predstavuje.

Nechápeš ?

Ak určitú informáciu nedostatočne chápeš, môže to znamenať, že ťa nezaujíma, nemá pre teba význam, neprežívaš ju, chýbajú jej predchádzajúce súvislosti a vedomosti, alebo si nad ňou málo premýšľal, nesústredil sa. Takáto informácia sa uloží len veľmi krátkodobo a nesprávne a je ako vánok - „vyfučí ti z hlavy“.

Každú informáciu mozog porovnáva, vyhodnocuje a zaraďuje do priečinku podobných a súvisiacich oblastí.

Mozog reaguje na novú informáciu nasledovne*:*

Je to nová alebo stará informácia?
Kedy som sa stretol s touto informáciou?
Kam ju zaradím a uložím?
Je pre mňa silná a významná? (Petlák, 2009, s.23)

Využívame len časť mozgového potenciálu. 100 miliárd sú aktívne bunky a 900 miliárd sú nevyužité bunky. Je len na Tebe ako ich využiješ. Veď každý, teda aj ty, máš na niečo potenciál !!!

Tak mysli !

12. Ako sa naučiť nové učivo?

Myslíš si, že sa vieš učiť správne? Učíš sa spôsobom, ktorým sa naučíš za primerane dlhý čas (čas závisí od dĺžky látky) aj dostatok požadovaných vedomostí? Ak áno, tak sa učíš efektívne. Ak nie, tak potrebuješ vedieť ako na to. Tak poďme na to!

- **Logické učenie (učenie s porozumením) je najtrvalejším spôsobom zapamätania učiva!**

- **Bifľovanie (učenie bez porozumenia) je najrýchlejším spôsobom zabúdania!**

Niektoré výsledky výskumu o učení:

- ✓ Učením po častiach (odstavcoch) si pamätáme viac informácií, než učením celého textu naraz.
- ✓ Pamäť si dokáže naraz zapamätať približne 7 - 9 nových informácií (platí to aj pri učení slovíčok z cudzieho jazyka – neuč sa ich naraz viac!)
- ✓ Hneď po naučení nové učiva nastáva prudké zabúdanie.
- ✓ Po naučení nových informácií treba preto opakovať hneď.
- ✓ Ďalšie opakovania sú najúčinnejšie po určitej prestávke – (dozvieš sa v ďalšej kapitole).
- ✓ Novo naučené učivo, potrebuje isté „usadenie a uležanie“ v mozgu, čiže viac času, aby sa upevnilo v dlhodobej pamäti (preto robíme krátke systematické opakovania).

Postup pri učení textu :

1. Prečítaj si celý text - 1. x, potrebuješ vedieť najskôr jeho obsah, o čo v ňom ide,
2. Prečítaj si odstavec - rozmýšľaj o čom čítaš,
   - predstavuj si v obrazoch o čom čítaš,
     - sústreď sa,
     - pokús sa text vnímať ako zaujímavý (aspoň trochu),
     - chci si ho zapamätať,
     - naraz si zapamätáme iba 7 – 9 nových informácií,
3. Podčiarkni kľúčové slová - kľúčové slová zhrňujú podstatné informácie v texte,
4. Vytvor nadpis odstavca - je nápovedou k lepšiemu zapamätaniu,
5. Opakuj obsah odstavca - 2 – 3 x vlastnými slovami,
   - opieraj sa o kľúčové slová,
   - porovnávaj nové informácie so starým,i
6. Prečítaj ďalšie odstavce - uč sa ich podľa bodov 2 – 5,
7. Opakuj celý text - 2 x za sebou,
   - na 3. krát si opakuj v otázkach,
   - otázky striedaj z rôznych časti textu – z úvodu, konca, zo stredu a pod.

Prameň: vlastný návrh

Kľúčové slovo je kľúčom k lepšiemu zapamätávaniu

- je to slovo, ktoré je vo vete dôležité a podstatné, prinieslo ti novú informáciu,
- zvýrazni si ho farebným perom, aby si si ho lepšie zapamätal,
- podčiarknutím kľúčových slov si text zjednodušíš na podstatu, kedy obsah lepšie pochopíš,
- pri opakovaní ti stačí na neho pozrieť a hneď sa ti vybavia ďalšie fakty,
- vo vete môže byť niekoľko kľúčových slov, záleží to od dĺžky vety.

Úloha: Prečítaj si nasledujúci text a podčiarkni v ňom kľúčové (najdôležitejšie) slová.

Chromozómy

Chromozómy sú útvary v jadre bunky schopné uchovávať genetické informácie a odovzdávať ich bez zmeny ďalším generáciám. V nedeliacich sa bunkách zabezpečujú chromozómy tvorbu RNA, bez ktorej by sa nepreniesla genetická informácia z jadra (z chromozómov) na ribozómy v cytoplazme. Ľudské chromozómy majú tvar zahnutých tyčiniek.

Chromozóm sa skladá zo špirálovite stočených vláken, ktoré na daktorých miestach prechádzajú do klbiek. Vlákna sú vlastne molekulami DNA.

Otázky : Z čoho sú tvorené vlákna chromozómu?
Aké sú funkcie chromozómu?
Aký tvar majú chromozómy?

Otázka: Ktoré kľúčové slová si vo vete podčiarkol? Porovnaj ich so slovami, ktoré sme vyznačili my. Posúď, či by si sa ti z podčiarknutého textu učilo lepšie a rýchlejšie, než z nepodčiaknutého.

Chromozómy

Chromozómy sú útvary v jadre bunky schopné uchovávať genetické informácie a odovzdávať ich bez zmeny ďalším generáciám. V nedeliacich sa bunkách zabezpečujú chromozómy tvorbu RNA, bez ktorej by sa nepreniesla genetická informácia z jadra (z chromozómov) na ribozómy v cytoplazme. Ľudské chromozómy majú tvar zahnutých tyčiniek.

Chromozóm sa skladá zo špirálovite stočených vláken, ktoré na daktorých miestach prechádzajú do klbiek. Vlákna sú vlastne molekulami DNA.

Úloha: Nasledujúci text je vhodný pre žiakov stredných škôl s technickým zameraním. Prečítaj si text a podčiarkni v ňom kľúčové (najdôležitejšie) slová.

Odpor nelineárnych rezistorov

Odpor nelineárnych rezistorov nie je konštantný, ale závisí od veľkosti pripojeného napätia alebo od veľkosti pretekajúceho prúdu. Voltampérová charakteristika týchto prvkov je krivka. Nelineárnosť odporu rezistorov mení vlastnosti elektrických obvodov. Príkladom teplotne závislého nelineárneho prvku je žiarovka s uhlíkovým vláknom.

Nelineárne odpory možno rozdeliť podľa teplotnej závislosti na termistory (teplotne závislé odpory) a varistory (teplotne nezávislé odpory).

Otázky: Od čoho závisí odpor nelineárnych rezistorov?
Aký tvar má voltampérová charakteristika nelineár. prvkov?
Ako rozdeľujeme nelineárne odpory podľa teplot. závislosti?

Odpor nelineárnych rezistorov

Odpor nelineárnych rezistorov nie je konštantný, ale závisí od veľkosti pripojeného napätia alebo od veľkosti pretekajúceho prúdu. Voltampérová charakteristika týchto prvkov je krivka. Nelineárnosť odporu rezistorov mení vlastnosti elektrických obvodov.

Príkladom teplotne závislého nelineárneho prvku je žiarovka s uhlíkovým vláknom. Nelineárne odpory možno rozdeliť podľa teplotnej závislosti na termistory (teplotne závislé odpory) a varistory (teplotne nezávislé odpory).

12.1 Najčastejšie omyly pri učení:

„Prečítal som si celú látku 2-krát, rozumiem tomu, to mi stačí.“

Omyl – Čítanie nestačí! Učiť znamená rozumieť, zapamätať a reprodukovať a nie zapamätať si náhodne, čo mi utkvelo z čítania! Takto sa neučí, ale len číta!

„Všetky poučky a vzorce som sa radšej nabiflil, len tak ich budem vedieť.“

Omyl – Poučky a vzorce síce treba vedieť aj naspamäť, ale treba im aj rozumieť. Ak chce učiteľ zistiť ako rozumieš poučke na konkrétnom príklade, alebo či z nej dokážeš vyvodiť určité vzťahy, tak ti presné znenie poučky nepomôže, lebo jej poriadne nechápeš. Takto sa neučí, takto sa bifľuje!

„Nepotrebujem si opakovať, pamätám si to z hodiny.“
Omyl – Je fajn, ak máš dobrú pamäť, ale nie je možné pamätať si aj menej podstatné fakty. Ak si sa nepreskúšal a učivo nezopakoval, tak ho popletieš a s určitosťou aj veľmi rýchlo zabudneš. Takto sa neučí, takto sa zabúda!

„Najlepšie je učiť sa tesne pred písomkou, aby som to nezabudol.“
Omyl – Pamäť funguje práve opačne ! Novonaučené učivo potrebuje vytvoriť súvislosti s doterajšími vedomosťami, zaradiť ich medzi známe informácie a „uležať ich“. Ak sa učíš na poslednú chvíľu, vedomosti sa ti dostatočne neuležia a nezafixujú, lebo na to potrebujú dlhší čas. Takto sa neučí, takto sa bifľuje zabúda!

„Učím sa celú látku naraz, nechce sa mi opakovať po odstavcoch.“
Omyl – je dokázané, že z dlhšej látky si najlepšie pamätáme začiatok, potom koniec textu a najviac nám vypadávajú informácie zo stredu učiva. Aby nám informácie nevypadávali, potrebujeme si rozdeliť učivo na menšie časti (odstavce), ktoré si zopakujeme hneď po naučení a až potom ideme na ďalší odstavec. Takto sa učí neefektívne!(vydáš veľa zbytočnej námahy a času)

12.2 Nerozumieš učivu?

V žiadnom prípade sa nenechaj odradiť! Najhoršie spravíš, ak si budeš hovoriť:

- *Je to ťažké, nerozumiem tomu !*
  Nedokážem sa to naučiť.
  Asi som hlúpy, nemám na to !
  Tak toto sa v živote nenaučím !

Nenechaj sa ovplyvniť sklamaním alebo hnevom na seba. K pochopeniu učiva by ti to nepomohlo, len by si plytval svojou energiou a vytváral si negatívnu náladu. Nestalo sa ti predsa veľakrát, že si najskôr niečomu nerozumel a potom si to predsa len pochopil ? Veď je to normálne, že niektorým veciam nerozumieme hneď.

Skús to znovu !

– Pozri si predchádzajúce učivo, nájdeš v nich súvislosti na pochopenie novej látky.
– Nové učivo začni čítať pomaly, slovo po slove (nie vetu po vete) a predstavuj si v obrazoch to, o čom čítaš.
– Až keď pochopíš prvé súvislosti, pokračuj ďalej.
– Pomôž si nakreslením, jednoduchým zobrazením vety, ktorej nerozumieš. Keď si ju zobrazíš, pochopíš ju rýchlejšie.
– Nájdi si k téme texty na internete, v encyklopédii, v časopise a pod.
– Až keď si vyskúšal všetko a napriek tomu stále nerozumieš učivu, tak požiadaj o pomoc niekoho z rodiny, či zo spolužiakov. **Nevzdávaj sa !**

13. Aj ty zabúdaš učivo? Nezabúdaj opakovať!

Vieš, že zabúdanie je prirodzená a normálna funkcia mozgu ?

K rozsiahlemu zabúdaniu dochádza vždy po učení, ktoré sme riadne nezopakovali. Je dokázané, že ak učivo neopakujeme:

Do 1 hodiny	zabudneme až	40% učiva!
Po 2 hodinách	zabudneme až	60% učiva!
Za 1 deň	zabudneme už	75% učiva!

Prečo „zapamätané" zabúdame?

- Zabúdanie je normálny fyziologický proces v mozgu – je to vyhasínanie pamäťových stôp.
- Mozog nie je ako počítač, nedokáže si uložiť naveky všetko.
- Zabúdame informácie, ktoré sme dlho nepotrebovali a nevyužívali.
- Do zabudnutia sa dostanú fakty, ktoré nás nezaujímali, alebo sme sa pri ich učení nesústredili.
- Zabúdame, ak neopakujeme.
- Najrýchlejšie zabúdame hneď po naučení novej látky – do 1 hodiny.
- Rýchlo zabúdame najmä nabifľované informácie.

Zabúdaniu sa dá predchádzať opakovaním.

13. 1. Systém opakovania

- **Najúčinnejšie sú prvé dve opakovania, z nich si zapamätáme najviac –** musia byť však dôkladné a dostatočne obsiahle.
- **Tretie opakovanie** má byť kladením otázok k učivu striedavo z rôznych častí látky – cieľom je naučiť sa pohotovo odpovedať na otázky a vytvoriť si prehľad o učive.
- **Štvrté opakovanie** je efektívne po prestávke (po 1 hod.), lebo po 1hod. zabúdame najviac.

- V otázkach zisťujeme, čo vieme a čo sme zabudli – opakovania je už kratšie, napr. 10 min.
- **Piate opakovanie** je v ten deň posledné upevňujúce, ktoré je dobré spraviť večer pred spánkom, kedy sa vedomosti ukladajú do systému a vytvárajú medzi sebou súvislosti. Počas oddychu a spánku sa samovoľne upevňujú.
- Opakovanie robíme opakovaním kľúčových slov, teda osnovy alebo grafického spracovania učebného textu (ťaháku, ktorý ale nepoužívaj na písomke)
- Nemusíme už dôsledne opakovať celú látku od začiatku do konca, veď sme sa učili logicky a s porozumením.

Takéto opakovanie urob vždy pred každou písomkou a úspech máš zaručený !

Zapamätaj si !
Je dokázané, že neustálym opakovaním tej istej veci dokola sa veľa nenaučíme.
Správne opakovanie je v tom, že opakujeme po menších častiach a po prestávkach.

13.2 Ako sa učiť na písomky?

- Začni sa učiť o 2 – 3 dni skôr pred písomkou, aby si si veľké množstvo učiva rozumne rozložil a aby sa ti vedomosti mohli lepšie uležať v pamäti.
- Všetky učebné látky rozdeľ na rovnaké časti a uč sa po častiach, napr. každý deň 3 látky.
- Vypracuj si schémy - osnovu z látok, resp. ťahák, ktorý použiješ iba doma na ľahšiu prípravu.
- Opakuj vždy 3-krát:
  1.-krát - tesne po naučení, aby si si hneď fixoval nové informácie,
  2.-krát - po 1 hodine, lebo po hodine začneš prudko zabúdať,
  3.-krát - pred spánkom, lebo počas spánku sa začnú vedomosti v kľude ukladať a triediť do dlhodobej pamäti.
- Na ďalší deň najskôr zopakuj učivo z predchádzajúceho dňa, až potom sa uč nové látky.

14. Akú máš pamäť?

Úloha: Vyskúšaj si svoju pamäť. Zapamätaj si čo najviac slov najskôr z prvého stĺpca a potom z druhého. Na naučenie 12 slov v každom stĺpci máš 1 minútu. Po naučení každého stĺpca máš minútu na vybavenie a zapísanie slov. Slová si pri vybavovaní zakry zošitom.

rádio	rukavica
chodník	
zub	vietor
okuliare	bunda
prameň	husle
ostrov	kabát
sviečka	hmla
tanier	učebnica
ráno	pero
les	čiapka
socha	gitara

mráz zošit
klavír

Slová z I. stĺpca
.....
.....
.....
Slová z II. stĺpca
.....
.....
.....
V ktorom stĺpci si si zapamätal viac slov?
Počet zapamätaných slov v I.stĺpci....., v II. stĺpci.....
V I. stĺpci sú slová, medzi ktorými nie sú logické súvislosti. Kto si ich zapamätal viac než v II. stĺpci, využíva **mechanickú pamäť**. Táto pamäť najviac podlieha zabúdaniu!

V II. stĺpci sú slová, ktoré sa dajú zaradiť do logických skupín (počasie, oblečenie, hudobné nástroje, učebné pomôcky). Kto si ich uložil v pamäti viac, využíva **logickú pamäť**, ktorá je najtrvalejšia.

Väčšina z nás si naraz zapamätá 7 - 9 slov. Kto si zapamätá viac má nadpriemernú pamäť.

15. Techniky zapamätávania alebo ako si učenie oživiť

Akým spôsobom sa snažíš zapamätať si nové informácie? Využívaš pri tom nejaké **triky** ? Máš odskúšané spôsoby, ktoré ti zapamätanie uľahčujú? V tejto kapitole sa oboznámiš s technikami, ktoré ti **ušetria čas** pri učení a **prinesú viac pestrosti a zábavy**. Rozhodne sa pri učení nebudeš nudiť, nebude ti pripadať nezáživné, pretože v ňom **môžeš uplatniť svoju kreativitu a vynaliezavosť**. Niektoré techniky sa naučíš hneď, iné až skúšaním a postupným trénovaním. Tieto techniky používajú takmer všetci, ktorí majú široké vedomosti, kvalitné vzdelanie a zastávajú dôležité posty v pracovnom živote – manažéri, vedci, inžinieri ap. **Zaraď sa aj TY medzi úspešných!**

1. iniciály – Poznáš situáciu, kedy si nevieš spomenúť na priezvisko bývalého spolužiaka, ktorého si už dávno nevidel? Skôr by si si na meno spomenul, keby si poznal aspoň jeho začiatočné písmeno. Iniciála ti skôr zúži výber spomienky a napovie celé slovo. Na uľahčenie zapamätania pojmov nám pomáhajú začiatočné písmena slov. Postupujeme tak, že si predstavujeme, alebo nahlas vyslovujeme iniciálu slova a súčasne si k nemu predstavíme celé dané slovo.

Príklad z geografie: Pevninská kôra sa skladá z hornín bohatých na **K**remík, **S**odík, **D**raslík a **H**liník. Napíš si iniciály K S D H nad slová, uč sa ich naraz so slovami. Tak si slovo jednoznačne lepšie zapamätáš, lebo prvé písmeno ti ho pripomenie celé.
Ešte lepšie je, ak dokážeš z iniciál vytvoriť nejaké nové slovo, ktoré ti pripomenie začiatočné písmená všetkých slov. Chce to tvoju chuť fantáziu a chuť učenie oživiť.

Ak zmeníme poradie daných iniciál a vložíme medzi ne samohlásky vznikne nám slovo **KoS – HoD.**

Úloha z občianskej výchovy: Funkcie rodiny sú: **R**eprodukčná, **E**konomická, **V**ýchovná, **O**chranná, **S**ocializačná.....
Môžeš zmeniť poradie slov a vytvoriť rôzne slová.

Úloha biológie: Poznáme 3 spôsoby delenia bunky: mitóza, amitóza a meióza. Napíš iniciály slov a vznikne ti z nich slovo.....
Tieto slová sa navyše na seba zvukovo podobajú, môžeš si ich ľahšie zapamätať aj ďalšími technikami.

2. slabiky – Táto technika je veľmi podobná predchádzajúcej, ide v nej o zapamätanie prvej slabiky slova. Použiješ ju vtedy, ak je slovo dlhšie, alebo zo slabík môžeš vytvoriť iné zvukovo zaujímavé slovo, vďaka ktorému si slová rýchlejšie zapamätáš.

Príklad z anatómie: Pohyby bedrového kĺbu sú :
prednoženie **PRED**
zanoženie **ZA**
unoženie **UNO**
prinoženie **PRI**

Zapamätaj si slabiky ako jedno slovo **PRED–ZA-UNO-PRI** (pripomína tak trochu talianske slovo). Alebo si predstavuj pohyby bedrového kĺbu do všetkých strán a pi nich slabiku – tento názorný obraz, ti pripomenie celé slová. Je na tebe, ktorá technika ti viac vyhovuje a akú si zvolíš.

Úloha z anatómie : Tepny hornej končatiny sú : podkľúčna, pazuchová, ramenná, vretenná,, lakťová. Vytvor slovo zo slabík: .....

Úloha zo slovenského jazyka : Neohybné slovné druhy sú : príslovka, predložka, spojka častica, citoslovce. Vytvor slovo zo slabík, pričom poradie slov, môžeš zmeniť.....
.....

3. príbeh (dej) medzi slovami – Niekedy je veľmi náročné zapamätať si rôzne nové názvy, napr. v biológii, zemepise, chémii ap.). Buď autorom a tvor z názvov vlastné príbehy. Nezáleží na pravdivosti príbehu, lebo čím menej je príbeh pravdepodobný, tým sa lepšie pamätá. Môže sa ti to zdať spočiatku komplikované, ale časom zistíš, že učenie to oživí. Tak zapoj svoju fantáziu a sprav si učenie zábavnejším!
Príklad z biológie: Reflexný oblúk tvorí: podnet - receptor – nervový vzruch – reflexná dráha – reflex.
Príbeh z pojmov : Išiel drzý **podnet** po ceste, podráždil **receptor**, ten sa **nervovo vzrušil**, až odpadol na **reflexnej dráhe** a už nevydal žiadny **reflex**.
Zapamätaj si, čím komickejší príbeh vymyslíš, tým si ho ľahšie zapamätáš.

Úloha z biológie : Vytvor príbeh z názvov kostí : Potom si nahlas prečítajte príbehy iných spolužiakov a uvidíte, koľko vtipných príbehov sa dá zo slov vytvoriť.
panvová kosť .....
stehnová kosť .....
píšťala .....
ihlica .....

priehlavok .....

Úloha zo slovenského jazyka: Príslovky delíme na príslovky miesta, času, spôsobu a príčiny. Vytvor zo slov príbeh.....
.....

4. znázorňovanie – prírodovedné a technické predmety sú o konkrétnych veciach. Každá konkrétna vec sa dá jednoducho znázorniť, nakresliť.
K napísanému slovu sprav jeho obraz. Znázorňovanie slov je zvlášť vhodné pre žiakov s obrazovým učebným štýlom, resp. žiakov, ktorí si radi kreslia do zošita a majú dobrú pamäť na obrazy než slová. Ak si nevieš spomenúť na určité slovo, máš šancu vybaviť si obrázok.

Úloha z anatómie: Nakresli jednoduchý obraz k slovám. Švy v lebke sa delia na:
vencovité

šupinovité

lambadovité

šípové

Úloha z fyziky: Zakresli slová. Na rýchlosť vyparovania kvapalina má vplyv :

teplota kvapaliny

veľkosť povrchu kvapaliny

odstraňovanie pár nad povrchom kvapaliny, napr. vetrom

5. rým – Niektoré odborné výrazy si ľahšie zapamätáme, ak si k nim vytvoríme zvukovo podobne znejúce slovo – rým. Slovu potrebujeme pochopiteľne najskôr rozumieť a ak sa dá, tak vymyslíme k nemu rým.

Úloha z anatómie : Vytvorte rýmy na odborné výrazy z anatómie :
FORAMEN - (diera, otvor).....
FOSSA - (oválna jama, vyhĺbenina).....
FOVEA - (kruhovitá jamka).....
PATELA - (jabĺčko).....
ATLAS - (nosič, 1.krčný stavec).....
TIBIA - (píšťala).....
CAPUT - (hlava, hlavica).....
FACIES - (tvár).....

6. slovo a obraz - spájaj si to, o čom sa učíš, s tým ako to vyzerá, predstavuj si o čom sa učíš. Ak sa v mozgu spojí slovo s obrazom, pamäťová stopa je trvalejšia. Predstav si napríklad obraz bunky a potom o obraze hovor vlastnými slovami z poznámok alebo učebnice.

7. schémy a náčrty – názorne si sprehľadňuj látku schémami, zvlášť po zhrňovaní učiva v kapitole, pred písomkou, či pred skúšaním. Vytvor si akýsi plagát (ťahák vo veľkom vydaní) s najpodstatnejšími informáciami, ktoré si zavesíš niekde v izbe, aby si sa mohol často na neho pozerať a krátko si kedykoľvek pripomenúť jeho časti.

Buď otvorený zmenám v učení a skúšaj jednotlivé techniky zapamätávania. Len tak si môžeš uvedomiť ich výhody a oceniť ich skutočnú pomoc.

16. Vieš, že prestávky učenie zrýchľujú?

Prestávky sú pri učení potrebné, bez nich výkon pomaly klesá. Ak sa učíš, tvoj mozog je vo fáze vzruchu (aktivity) vďaka čomu sa dokážeš sústrediť. Ak sa už nevieš koncentrovať na učenie, mozog je vo fáze útlmu (únavy, preťaženia). Obe fázy sa stále striedajú. Vo fáze útlmu nemá význam pokračovať v učení, lebo sa naučíš oveľa menej a hlavne veľmi pomaly. Vtedy potrebuješ prestávku na oddych.

Ako prestávky pomáhajú ?

- pomáhajú rýchlejšie prekonať momentálny útlm, šetria tým tvoj čas,
- obnovujú koncentráciu,
- obnovujú rýchlosť myslenia a zapamätávania,
- umožňujú ti „vypnúť", oddýchnuť si, nabrať energiu,
- počas nich sa informácie v mozgu roztrieďujú a ukladajú do dlhodobej pamäti,
- mozog upevňuje nové vedomosti sám za teba a dokončuje proces učenia, keď si v pokoji.

Kedy si urobiť prestávku ?

Keď sa už nevieš sústrediť, nevieš čo čítaš v učebnici, myslíš na iné veci, si unavený.

Koľko má trvať prestávka ?

- do 1 hodiny učenia – 2 až 5 minút,
- po 1 hodine učenia – 5 až 10 minút,
- po 2 a viac hodinách učenia – 20 – 30 minút.

Čo robiť počas prestávky? – Hýbať sa!

- postaviť sa, ak si sedel a prejsť sa po izbe alebo byte,
- otvoriť si okno a vyvetrať nachvíľu izbu, čerstvý vzduch ťa osvieži,
- ísť sa napiť do kuchyne, alebo zjesť ovocie,

- urobiť pár cvikov na chrbát, povystierať sa,
- vypočuť si jednu obľúbenú pesničku,
- nachvíľu sa porozprávať s blízkymi.

Čo nerobiť počas krátkej 2 – 10 minútovej prestávky?

- ísť k počítaču – PC hry, sociálne siete,
- pozerať televíziu,
- používať mobil – hry, hovory, SMS,
- ísť si ľahnúť.

Prečo?

- Všetky spomínané činnosti sú atraktívnejšie ako učenie do školy, preto sa ti po nich nebude chcieť učiť. Venuj sa im v kľude po učení.
- Pri PC, televízori a mobile sedíme, namáhame zrak a sústredíme sa na jedno miesto, rovnako ako pri učení – robíme teda podobné činnosti za sebou, v ktorých sa zrakové vnímanie a koncentrácia vyčerpajú a učenie nám nepôjde.

17. Z prehľadných poznámok sa učí lepšie

Tvoje poznámky nevyzerajú najlepšie a učiteľ vám poznámky nediktuje? Asi si myslí, že už máš na to, aby si si ich vedel urobiť sám. Je predsa na tebe ako sa ti z nich bude učiť a či ich máš v poriadku. Poznámky nemusia byť úhľadné, ale prehľadné, aby si sa v nich vyznal a aby sa ti z nich ľahšie učilo.

Ak máš dobré poznámky:

- **rýchlejšie sa v nich zorientuješ** – skôr nájdeš informáciu, ktorú potrebuješ,
- **získaš lepší prehľad o obsahu** – neprehľadnosťou ťa odradia už na prvý pohľad,
- **lepšie ich pochopíš** – naučíš sa z nich viac,
- **ľahšie si ich zapamätáš** (využiješ zrakovú – fotografickú pamäť) **pri zapamätávaní** učiva,
- poslúžia ti aj o 4 roky na maturity.

17. 1 Otestuj si svoje poznámky

Úloha : Aké máš poznámky ? Ohodnoť si ich úroveň. Odpovedaj pravdivo.

Aké máš poznámky ?	*áno*	*nie*
Vieš sa vo svojich poznámkach ľahko zorientovať ?		
Sú prehľadné, učí sa ti z nich ľahko ?		
Zvýrazňuješ sa v nich nadpis a podstatné časti ?		
Členíš si poznámky na odstavce, používaš odrážky?		
Rozumieš ich obsahu, sú zrozumiteľné ?		
Dopĺňaš si ich príslušnými grafmi a obrázkami ?		
Používaš skratky a symboly ?		
Dopisuješ si poznámky, keď si v škole chýbal ?		
Myslíš, že sa ti z nich bude dobre učiť na maturity ?		

Prameň: vlastný návrh

Vyhodnotenie testu:

9 - 7 odpovedí áno *tvoje poznámky majú výbornú úroveň*
6 - 4 odpovedí áno *poznámky sú priemernej kvality, mal by si ich zlepšiť*
3 - 0 odpovedí áno *tvoje poznámky sú nedostatočné, nedá sa z nich učiť, rozhodne sa ich nauč písať*

Úloha: Pozri sa na rámček dole iba na 1 sekundu. Potom ti položíme otázku.

podčiarkni
farebne
obyčajne
hrubo

Otázka: Ktoré slovo najviac pritiahlo tvoj zrak, resp. ktoré slovo si si zapamätal na prvý pohľad?

Je známe, že zrak priťahujú nápadné a výrazné podnety, než fádne a nevýrazné. Preto si z rámčeka skôr všimneme slovo **farebne,** potom **hrubo,** slovo podčiarkni a nakoniec slovo obyčajne.

- z obyčajne napísaného textu..... si zapamätáme.....32 % učiva
- z podčiarknutých kľúčových slov.....40%
- z **hrubo zvýraznenými kľúčovými slovami** **45%**
- **z farebne zvýraznenými kľúčovými slovami**.....**60%**

Prameň: Brademanová, 2002, s. 80

Ak sa v tvojich poznámkach budú vyskytovať tieto grafické úpravy, tak ich tvoj zrak zaregistruje a pamäť „odfotí“. Využiješ tak zrakovú, tzv. fotografickú pamäť na ľahšie zapamätávanie.

17.2 Návod na písanie poznámok

Požičal by si si poznámky od spolužiaka, ktorý ich má prehľadne napísané a v ktorých sa vyznáš, alebo od toho, kto ich má fádné, a v ktorých je ťažké sa zorientovať? Predpokladáme, že už samotný zrak ti káže vybrať si prvé poznámky.

Nauč sa robiť grafické poznámky tak, aby boli pre teba užitočné, a aby sa ti z nich ľahšie a rýchlejšie učilo.

1. Nadpis píš VEĽKÝM PÍSMOM a farebným perom lebo nápadný a výrazný nadpis ti lepšie odčlení celky a sprehľadní orientáciu v zošite.

2. Členˇ poznámky

- vytváraj odstavce,
- vynechávaj riadky za odstavcom,
- píš odrážky v odstavcoch,
- čísluj delenie niečoho,
- vytváraj nadpisy odstavcov – o čom sa ide písať,
- *lebo čím viac poznámky členíš, tým sú prehľadnejšie a lepšie sa v nich zorientuješ.*

3. odborné výrazy píš TLAČENÝM PÍSMOM

- *lebo ľahšie upúta tvoj zrak a nezabudneš sa tak odborný výraz naučiť,*
- *správne sa ho naučíš a prečítaš ho aj po rokoch,*

4. Podčiarkuj kľúčové slová

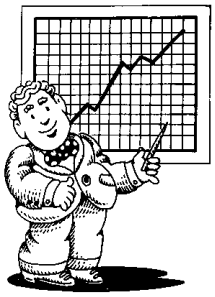
- *lebo ak si podčiarkuješ podstatné informácie, odčleňuješ hlavné od vedľajších, zvýrazníš podstatné fakty a tým si ich aj lepšie zapamätáš.*

5. Používaj skratky alebo symboly pri opakujúcich sa slovách v látke

- *lebo si šetríš čas zbytočným vypisovaním toho istého slova a stihneš si zapísať viac ďalších informácií.*

6. Zakresľuj grafy, schémy alebo obrázky

- *lebo ak to, o čom sa učíš aj vidíš, tak to lepšie pochopíš a skôr si to zapamätáš.*



Dobré rady k poznámkam :

- Skús si **občas písať poznámky na počítači**, bude ťa to viac baviť a budú vyzerať prehľadnejšie.
- Ak si dlhšie chýbal v škole, **poznámky si dopisuj ešte počas práceneschopnosti**, keď sa už cítiš lepšie. V škole by si mal toho príliš veľa a spolužiaci by ti pred písomkami nemohli zošity požičať. Môžeš si ich aj skopírovať, ale **nenechaj si to na poslednú chvíľu**!

Úloha vo dvojiciach:
Z ktorých poznámok by si sa vedel najlepšie naučiť? Z odborného textu napíš poznámky podľa hore uvedeného návodu. Vyhráva tá dvojica, ktorá dostane najviac bodov od spolužiakov za najlepšie spravené poznámky.

Nezabudni ! Polovica úspechu pri učení sú dobré poznámky.

18. Mávaš trému?

Skoro každý z nás už v škole trému zažil. Tréma sa prejavuje ako strach z neúspechu a zlyhania. Ak ju v škole prežívaš, môžeš sa naučiť ako ju zvládnuť osvedčenými technikami.

Otázka: Ako sa prejavuje u teba tréma?

.....

.....

Čo ti pomáha na prekonanie trémy?

.....

.....

Primeraná („akurátna“) tréma je potrebná, lebo nás aktivizuje, stimuluje a umožňuje podať dobrý výkon. Vtedy prežívame primeraný pocit zodpovednosti a miernu obavu, ale odhodlanie bojovať a nevzdať sa.

Silná tréma má však už výrazné príznaky, ktoré náš výkon oslabujú.

Telesné príznaky: červenanie sa, zrýchlené dýchanie, rozochvelý hlas, zovreté hrdlo, búšenie srdca, potenie rúk, tras rúk, zovreté brucho, bolesť hlavy.

Psychické príznaky : napätie, nervozita, podráždenosť, neistota, strach, nesústredenosť, rozptýlené myslenie, momentálne výpadky pamäti až tzv. okno, blok.

Príčiny trémy:

- precitlivelosť,
- hanblivosť - strach z vystupovania pred druhými,
- strach z blamáže, strápnenia sa,
- strach zo zlej známky,
- nadmerný pocit zodpovednosti,
- vysoké nároky na seba,
- pripisovanie veľkej dôležitosti skúške,
- určitý spôsob skúšania – písomný, ústny,
- nedostatočná príprava do školy.

18.1 Ako zvládneš trému?

Doma:

- ✓ Pred ústnym skúšaním si opakuj nahlas.
- ✓ Predstavuj si, že rozprávaš učivo učiteľovi pred triedou.
- ✓ Pred ústnym aj písomným skúšaním si spracuj látku v bodoch - urob si kostru, osnovu.
- ✓ Opakuj si osnovu.
- ✓ Skúšaj sa v otázkach, aké zvykne dávať učiteľ.
- ✓ Pochváľ sa, že si sa učil, buď na seba hrdý.

- ✓ Predstavuj si, že skúšku zvládneš.
- ✓ Mysli pozitívne, prestaň o sebe pochybovať, veď si sa učil.
- ✓ Hovor si, že to dokážeš.

V škole:

- ✓ Opakuj si iba ráno, nikdy nie tesne pred skúškou – zbytočne by si znervóznel.
- ✓ Cez prestávky sa už len upokojuj.
- ✓ Mysli na príjemné zážitky (napr. z prázdnin).
- ✓ Predstavuj si seba na takom mieste na Zemi, ktoré by ťa upokojilo.
- ✓ Spomeň si na úspechy v škole.
- ✓ Počúvaj cez sluchátka mobilu obľúbené pesničky.
- ✓ Rozprávaj sa so spolužiakmi na iné témy.
- ✓ Tesne pred skúškou si urob dychové cvičenie a protistresovú techniku:

Dychové cvičenie

Hlboké dýchanie je na odbúranie trémy a stresu nesmierne dôležité, lebo uvoľňuje napäté svaly (napr. v hrdle, bruchu), prekysličuje mozog (na lepšie myslenie a pamäť) a celkovo upokojuje. Nasledujúce dychové cvičenie sa nehanbi robiť a pravidelne praktizovať:

- postav sa k oknu na chodbe,
- pomaly a zhlboka sa nadýchni,
- pomaly vydýchni,
- pritom mysli ako fúkaš na „padáčiky“ púpavy,
- nádych – výdych opakuj 10 krát.

Protistresová technika:

Po dychovom cvičení si v duchu, alebo potichu opakuj nasledujúce povzbudzujúce formulky, ktoré ti dodajú viac sebadôvery. Vžívaj sa do nich, ver že pomôžu, hlavne ver sebe!

Budem sústredený/á
Budem pokojný/á
Zvládnem to
Dokážem to
Mám na to
A je to !

Ak budeš všetky odporúčania pravidelne trénovať, tvoj organizmus bude na ne stále lepšie reagovať. Vďaka tomu budeš mať vyššiu sebadôveru a najmä úspech v škole.

Veľa pohody!

19. Model úspešného žiaka

Úloha: Napíš všetko, čo súvisí s tvojou predstavou o úspešnom študentovi. Zameraj sa aj na jeho uplatnenie v budúcnosti.

.....
.....
.....
.....

Úloha:_Pozorne si prečítaj všetky doleuvedené charakteristiky žiakov a podčiarkni tie, o ktorých si myslíš, že sa na teba vzťahujú. Ktorých charakteristík máš viac ? Ktoré charakteristiky potrebuješ zmeniť?

Charakteristiky úspešného žiaka:

- má silnú motiváciu – vie čo chce,
- máva priemerné až nadpriemerné inteligenčné schopnosti,
- plánuje si učenie a budúcnosť,
- chce mať úspech a niečo dokázať,
- záleží mu na vzdelaní,
- učí sa pravidelne,
- dáva pozor na hodinách,
- píše si poznámky,
- plní si povinnosti, je zodpovedný,
- verí vo svoje schopnosti,
- vie ako sa ľahko a dobre naučiť,
- nenechá sa odradiť neúspechom, je vytrvalý,
- rozhoduje sa uvážene.

Charakteristiky neúspešného žiaka:

- má slabú motiváciu – nevie čo chce,
- máva podpriemerné až nadpriemerné inteligenčné schopnosti,
- neplánuje si budúcnosť a nerozmýšľa nad ňou,
- dáva prednosť mimoškolským záujmom pred učením,
- vyhýba sa povinnostiam a náročným činnostiam,
- nerozmýšľa o dôsledkoch svojho správania,
- učí sa nepravidelne, učí sa až keď musí,
- nedáva dostatočný pozor na hodinách,
- nemá v poriadku poznámky,
- hodnotí sa nereálne a často si neverí,
- spolieha sa na šťastie, nie na seba,
- nechá sa odradiť neúspechom, nie jeodhodlaný a vytrvalý,
- rozhoduje sa unáhlene, nepremyslene.

Negatívne postoje k učeniu u neúspešného žiaka:

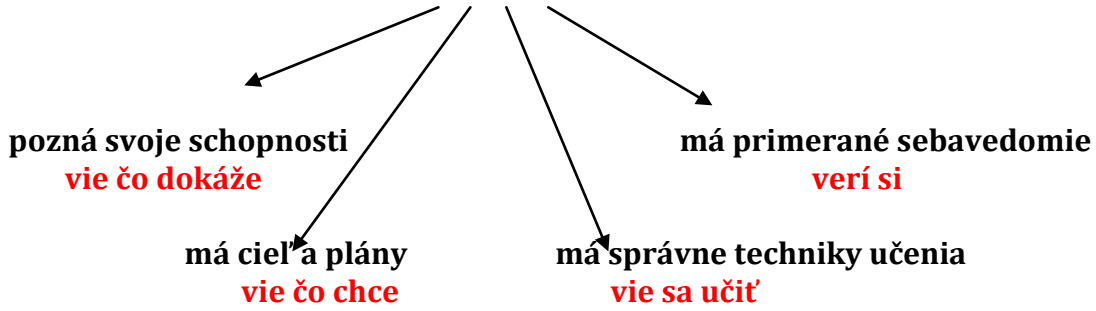
-- *Všetky vedomosti aj tak nebudem v živote potrebovať, tak na čo by som sa to všetko učil.*
-- *Treba si užívať život a nie sedieť stále za knihami.*
-- *Na čo by som sa učil, aj tak to zabudnem.*
-- *Stačí sa naučiť pred písomkou, alebo až keď budem zamestnaný v práci.*
-- *Na čo sa učiť, keď je všetko na internete.*
-- *Keď sa budem učiť, budem vyzerať ako bifloš a slušák, a spolužiaci by si ma budú doberať.*

– *Aj tak sa väčšina žiakov neučí, tak nebudem výnimka.*
-- *Keby som sa začal učiť, stratil by som svojich kamarátov.*
-- *Dôležitejšie než vedomosti je šťastie a šikovnosť.*
-- *Učenie ma nebaví, je nudné a nezaujímavé, život ma naučí viac.*

Úloha: Vyber niektorý z uvedených postojov žiaka a pokús sa ho racionálne vyvrátiť (vyargumentovať) ako keby si bol v úlohe zodpovedného dospelého.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Model úspešného žiaka



Prameň : vlastný návrh

Úspešný žiak

Moje meno.....
Moje schopnosti sú.....
.....
.....
Moje ciele a plány sú.....
.....
.....
Chcem sa zdokonaliť v.....
.....
.....
Moju úspešnosť ako žiaka sebakriticky hodnotím na ..... %

20. Záverečný test – čo som sa naučil z programu o učení

1. Ako sa môžeš motivovať, keď sa ti nechce učiť?

.....
.....

2. Koľko času treba minimálne denne venovať na učenie sa do školy?

.....

3. Ktoré predmety nie je dobré učiť sa za sebou?

.....

4. Ako sa nazýva tvoj učebný štýl a aké sú jeho efektívne spôsoby učenia?

.....

.....

.....

5. Aké metódy zapamätávania poznáš?

.....

.....

.....

6. Koľkokrát za sebou je potrebné opakovať učivo?

.....

7. Ako je správne písať si poznámky?

.....

Na záver citát : „ *Podstatné je, aby sa študenti naučili učiť, získavať informácie, dávať ich do súvislostí a samostatne myslieť. Keď vám škola dá toto, dá vám všetko* „

Elena Kohútiková
bývalá víceguvernérka Národnej banky Slovenska,
v súčasnosti členka predstavenstva VÚB banky

Veľa úspechov v škole!

ZÁVER

Program Nauč sa učiť, načo sa mučiť bol aplikovaný počas 6-ich rokov na stredných odborných školách. Prešiel rôznymi štádiami a úpravami, až nadobudol finálnu formu podľa osvedčených a overených skúseností z praxe. Možno konštatovať, že žiaci stredných škôl 1. ročníka reagujú na program so záujmom a priaznivo. Musí byť však dodržaná zásada interaktivity učiteľa a žiakov a striedanie teoretickej a praktickej časti lekcií. Dôležité je viesť program nedirektívne, otvorene a povzbudzujúco, poskytovať priestor všetkým typom žiakov, i tým ktorí sa k téme stavajú negatívne a odmietavo. Ich názory možno modifikovať pod vplyvom ostatných žiakov a citlivo poukázať na dôsledky neučenia, najmä na maskovaný negatívny postoj k sebe ako slabému žiakovi.

Z programu má u žiakov dobrú odozvu časť o učebných štýloch s použitím dotazníka, test pamäti na slová, učenie nových slov v rýmoch, porovnanie charakteristík dobrého a slabého žiaka a iné. Výsledky programu sa prejavujú uvedomelejším prístupom k učeniu, systematickejšou prípravou na vyučovanie a osvojením účinných metód učenia sa – efektívnemu spracovaniu poznámok, využívaniu pamäťových techník a pod. Mení sa pracovná atmosféra v triede a dosahuje sa výraznejšia spolupráca s učiteľom. Vzhľadom na vytvorenie pevných a trvalých učebných návykov je potrebné učebné stratégie žiakom pripomínať, oživovať a opakovať, aby ich celkový efekt dlhodobo cítili ako žiaci, tak i pedagógovia. Program môže slúžiť ako prevencia, tak i intervencia v problémoch učenia a napomáhať k celkovému rozvoju pozitívneho postoja k učeniu a vzdelávaniu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. BRADEMANNOVÁ M., HESSOVÁ S., WEIMEROVÁ B. 2002. Koniec zlým známkam. Ako na to. Prvé vydanie. Mladé letá, Bratislava. 2002 ISBN 80-06-01250-4
2. FISHER, R. 1997. Učíme děti myslet a učit se. Praktický pruvodce strategiemi vyučování. 1. vydanie. Portál, Praha 1997 ISBN 80-7178-966-6
3. DENING-HELMSOVÁ K., KONNERTZ D. 1997. Úspěšne obstát při písemce i ústním zkoušením. 1. vydanie. Portál, Praha 1997 ISBN 80-7178-111-8
4. KAHN, NORMA B. 2001. Jak efektivne studovat a pracovat s informacemi. 1. vydanie. Portál, Praha. 2001 ISBN 80-7178-443-5
5. KOLEKTÍV AUTOROV. 2009. Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace. 1. vydanie. Grada, Praha 2009 ISBN 978-80-247-3023-3
6. LAIROVÁ, S. 1999. Trénink paměti. Principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti. 1. vydanie. Portál, Praha 1999 ISBN80-7178-293-9
7. LINHART, J. 1986. Základy psychologie učení. 2. vydanie. Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1986 č. 46-00-16/2
8. MEDZINÁRODNÍ AKADEMIE VZDĚLÁVANÍ/UNESCO. 2005. Efektivní učení ve škole. 1. vydanie. Portál, Praha 2005 ISBN 80-7178-556-3
9. PETLÁK E., VÁLABIK D., ZAJACOVÁ J. 2009. Vyučovanie – mozog – žiak- Úvod do problematiky mozgovokompatibilného učenia. 1. vydanie. Vydavateľstvo Iris, Bratislava. 2009 ISBN 978-80-89256-43-3
10. TEPPERWEIN, K. 1992. Umenie ľahko sa učiť. 1. vydanie. Vydavateľstvo Fontana, Šamorín. 1992 ISBN 80-900492-7-3
11. TUREK, I. 2008. Učebné štýly 2. Poradca učiteľa, časť C2.3 – Vyučovacie metódy a formy. Raabe, Bratislava 2008

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1

Dotazník štýlov učenia

Dotazník obsahuje 13 otázok, opisujúcich bežné životné situácie. Každá otázka obsahuje aj 3 až 4 ponúkané odpovede. Zakrúžkujte tú odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje vaše reakcie, ak by ste mali riešiť danú situáciu. Môžete zakrúžkovať aj niekoľko ponúkaných odpovedí, ak vystihujú vaše reakcie.
Na jednotlivé otázky dotazníka neexistujú správne (dobré) odpovede ani nesprávne (zlé) odpovede.
1. Predstavte si, že sa rozprávate so svojim dobrým známym, ktorý je vo vašom meste cudzincom, je ubytovaný v hoteli a má prenajaté auto. Chcel by vás navštíviť vo vašom byte. Akým spôsobom by ste mu vysvetlili, ako sa dostane z hotela do vášho bytu ?
a) Nakreslil by som mu na papier mapu, kadiaľ má ísť.
b) Vysvetlil by som mu (povedal – opísal), kadiaľ má ísť.
c) Napísal by som mu na papier pokyny (nie mapu), kadiaľ má ísť.
d) Prišiel by som po neho a vysvetlil by som po neho a odviezol by som ho svojim autom.

2. Nie ste si istý, či sa má názov ulice vysloviť s dlhým „á“ – Jirásková, alebo s krátkym „a“ – Jiráskova. Čo by ste urobili, aby ste názov ulice vyslovili správne ?
a) Vyhľadal by som si správnu výslovnosť v slovníku.
b) Napísal by som si v duchu názov ulice s krátkym „a“ i dlhým „á“ a vybral by som si variant, ktorý by sa mi viac páčil.
c) Vyslovil by som si v duchu názov ulice s krátkym „a“ i dlhým „á“ a vybral by som si ten variant, ktorý by mi lepšie znel v ušiach.
d) Napísal by som si oba varianty názvu ulice na papier a vybral by som si podľa toho, ktorý variant by sa mi viac páčil.

3. Spolu s priateľom sa chystáte na poznávací zájazd. práve ste dostali z cestovnej kancelárie pokyny s trasou zájazdu. Ako by ste zareagovali ?
a) Zatelefonoval by som hneď priateľovi a povedal by som mu to.
b) Poslal by som mu kópiu pokynov a trasy zájazdu.
c) Ukázal by som mu na mape jednotlivé miesta, ktoré navštívime. porozprával by som mu, čo chcem robiť na každom mieste, ktoré navštívime.

4. Chceli by ste uvariť nejaké dobré jedlo pre svoju rodinu. Ako by ste postupovali ?
a) Navaril by som už odskúšané jedlo, na ktoré už nepotrebujem recept.
b) Listoval by som v kuchárskej knihe a jedlo by som vybral podľa obrázku.
c) vyhľadal by som si v kuchárskej knihe nejaký špeciálny recept.

5. Na vaše pracovisko prišla skupina pracovníkov z pracoviska, s ktorým spolupracujete. Mali by ste sa im venovať a oboznámiť ich s prírodnými krásami v okolí vášho mesta. Ako by ste zareagovali ?
a) Ukázal by som im prírodné krásy priamo na danom mieste.
b) Ukázal by som im fotografie, na ktorých sú prírodné krásy.
c) Dal by som im propagačnú brožúru opisujúcu prírodné krásy.
d) Porozprával by som im o prírodných krásach.

6. Chceli by ste si kúpiť nový mobil. Čo okrem ceny najviac ovplyvní váš výber ?
a) Predavač, ktorý mi povie všetko, čo chcem vedieť o mobile.
b) Prečítanie detailov o mobile v príručke.
c) Skúšanie ovládania a počúvanie zvukov mobilu.
d) Dizajn (vzhľad) mobilu.

7. Skúste si spomenúť ako ste sa učili pracovať s počítačom, hrať nejakú počítačovú hru, obsluhovať nový prístroj (napr. vysávač, kuchynský mixér) alebo obsluhovať mobil. Akým spôsobom ste sa naučili najlepšie vykonávať príslušnú činnosť ?
a) Podľa schém, obrázkov, diagramov uvedených v príručke.
b) podľa písomného návodu v príručke.
c) počúvanie inej osoby, ktorá mi vysvetlila postup činnosti.
d) manuálnou činnosťou, skúšaním, ako to správne robiť.

8. Predstavte si, že máte problémy so zrakom. Od očného lekára by ste chceli vysvetlenie svojej choroby v podobe :
a) Aby mi povedal, čo mi je.
b) Aby mi ukázal na obrázku, v čom spočíva porucha môjho zraku.
c) Aby mi ukázal poruchu môjho zraku na modeli oka.

9. Chcete sa naučiť používať nový počítačový program na svojom počítači. Akým spôsobom je pre vás najvýhodnejšie sa to naučiť ?
a) Sadnem si za počítač, pokúsim sa spustiť program a ovládnuť ho podľa pokynov na obrazovke.
b) Prečítam si najskôr príslušný návod, v ktorom je práca s programom opísaná.
c) Zatelefonujem priateľovi, aby mi vysvetlil, čo mám robiť.

10. Ubytovali ste sa v hoteli v cudzom meste, máte prenajaté auto, a chceli by ste navštíviť priateľa, ktorého adresu nepoznáte a neviete, ako sa k nemu dostať. čo by ste chceli, aby váš priateľ urobil ?
a) Nakresli mi mapu, ako sa mám k nemu dostať.
b) Povedal mi inštrukcie, ako s mám k nemu dostať.
c) Napísal mi na papier inštrukcie, ako sa mám k nemu dostať.
d) Prišiel si ma vyzdvihnúť do hotela a odviezť ma autom.

11. Chcete si kúpiť určitú učebnicu. Čo okrem ceny ovplyvní váš výber ?
a) To, že jej kópiu som pri učení už používal.
b) Rozprával mi o nej kamarát.
c) Rýchle prečítanie niektorých častí knihy.
d) Vzhľad knihy, jej formálna stránka (farebnosť, obálka, tlač a pod.)
12. V kine premietajú nový film. Na základe čoho sa rozhodnete pozrieť si tento film ?
a) Počul som v rádiu informácie o filme.
b) Čítal som kritiky o filme.
c) Videl som reklamné zábery z filmu.

13. Mate rád učiteľa, ktorý na vyučovaní :
a) Používa učebnicu, rozdáva písomné materiály, v ktorých je učivo prezentované.
b) Používa nákresy, schémy, grafy.

c) Robí laboratórne ukážky, cvičenia a organizuje exkurzie.
d) diskutuje so žiakmi.

Vyhodnotenie dotazníka

1. Každú zakrúžkovanú odpoveď si vyhľadajte v riadkoch označených V, A, R, K.
2. Danú odpoveď napr. 1.c, 1.d zapíšte do príslušného riadka V, A, R, K v tabuľke.
3. Spočítajte počet odpovedí pod každým písmenom V, A, R, K.
4. Písmeno s najvyšším počtom odpovedí prestavuje váš konkrétny učebný štýl.
5. Ak máte rovnaký počet odpovedí vo viacerých učebných štýloch máte zmiešaný (kombinovaný) učebný štýl. Budete sa preto riadiť metódami učenia zo všetkých štýlov. Aj jedno a dvojbodové rozdiely medzi v poradí 1. a 2. učebným štýlom sú považované za zmiešaný učebný štýl, lebo rozdiely sú nevýrazné.
6. Čím výraznejší je bodový rozdiel medzi prvým a druhým učebným štýlom, tým viac vás prvý učebný štýl vystihuje a je pre vás dominantný.

Ivan Turek : Učebné štýly 2, Poradca učiteľa, časť C2.3 - Vyučovacie metódy a formy, RAABE 2008, Bratislava