

Ako sa efektívne učiť

Pre žiakov 1. ročníka SŠ

Mgr. Jana Dulinová
školská psychologička

Otázky na opakovanie

- Aké predpoklady potrebujeme na učenie odborných predmetov ?
- Prečo zvýrazňujeme text ?
- Akú pamäť využívame, ak zvýrazňujeme text ?
- Ako je lepšie si opakovať učivo nahlas alebo potichu ?
- Čo je efektívne - učiť sa celé učivo naraz alebo po odstavcoch ?
- Ako správne opakujeme - koľkokrát ?
- Aký trik zapamätávania môžeme použiť pri učení latinských slov ?

Čo sa dnes naučíme ?

- ◉ Kedy je vhodný čas na učenie
- ◉ V akom poradí sa učiť predmety
- ◉ Ako sa lepšie sústrediť
- ◉ Aký typ pamäte viac používate - test
- ◉ Prečo zabúdame
- ◉ Ako sa efektívne učiť na písomku
- ◉ Ako zvládnuť trénu
- ◉ Aké má charakteristiky úspešný a neúspešný žiak

Kedy je vhodný čas na učenie ?

- ◉ Možnosti :
- ◉ V rovnaký čas každý deň – vytvor si zvyk
- ◉ V čase tvojej najvyššej dennej výkonnosti
- ◉ Po hodinovom oddychu po príchode zo školy

Kedy je nevhodný čas na učenie ?

- ◉ Na poslednú chvíľu - mať nedostatok času
- ◉ Po hrách na PC alebo mobile
- ◉ Ak si unavený, prejedeny, zle naladený

V akom poradí sa učiť predmety ?

- Začať stredne ťažkým predmetom
- Pokračovať najťažším predmetom
- Nakoniec najľahší predmet
- Podobné predmety sa neučiť za sebou, lebo sa nám budú pliešť :
 - ANJ, NEJ, LAJ – jazykové predmety
 - SLJ, DEJ, OBN – humanitné predmety
 - ODBORNÉ PREDMETY
 - MAT, FYZ, CHE – prírodovedné predmety

Ako dlho sa dokážeš sústrediť na učenie ?

- 5 – 10 minút - veľmi slabá pozornosť
- 10 – 15 min. – slabá pozornosť
- 20 min. – priemerná pozornosť – má ju väčšina z nás
- 20 – 45 min. - veľmi dobrá pozornosť

Ako zvýšiť pozornosť

Cvičenia na sústredenie

- **A.** Vyber si ľubovoľnú vec v izbe, na ktorú sa pozeraj 1-2 minúty, pričom nesmieš uhnúť zrakom na iný podnet. Nad danou vecou premýšľaj a klad' si rôzne otázky. Napr.: Z akého je materiálu? Koľko meria ? Ako sa dá využiť ?
- **B.** Polož si na stôl zovretú päť prstami nahor a čo najpomalšie vystierajte jeden prst za druhým. Pozeraj sa pritom na každý prst, ktorý práve vystieraš a potom ako späť zovieraš.

Cvičenia na sústredenie

- **C.** Prečítaj čo najpomalšie dve vety v poznámkach, pričom každej slabike venuj asi dve sekundy. Pozeraj sa iba na práve čítané slabiky a nie na nasledujúci text.
- **D.** Kresli oboma rukami na papier súčasne jednoduchý tvar, alebo napíš slovo. Cvičenie ťa zabaví, uvoľní a skoncentruje.

Nevieš sa sústrediť ?

Odstráň prekážky v sústredení

- 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 ?
- Nepříjemná atmosféra - nepáči sa ti v izbe, necítiš sa tam dobre ?

Prekážky v sústredení

- **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, si nervózny ?)
- **Obavy a strach** (bojíš sa, že sa to nedokážeš naučiť, máš strach z písomky ?)
- **Slabá schopnosť koncentrácie** (iba 5 – 10 minút)

Prestávky zrýchľujú učenie

- Prestávky sú pri učení potrebné a dôležité, bez nich klesá pozornosť
- Pomáhajú prekonať momentálny útlm
- Umožňujú oddýchnuť a nabráť energiu
- Frekvencia prestávok – podľa potreby
- V rámci 1 hodiny učenia – 2 - 5 min.
- Po 1 hodine učenia - 5 – 10 min.
- Po 2 hodinách – 20 – 30 min.

Čo robiť počas prestávky ?

- Postaviť sa, nesediť
- Vyvetrať izbu
- Ísť sa napiť do kuchyne, zjesť ovocie
- Vypočuť si obľúbenú pesničku
- Osprchovať
- Zacvičiť – najmä cviky na krk a chrbát

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

- Mozog sa skladá z 1 **bilióna** nervových buniek.
- Cez bunky prechádzajú informácie, ktoré sa spájajú s inými logicky súvisiacimi informáciami – vytvárajú sa súvislosti.
- 1 **bunka** môže vytvoriť až **20 000 súvislostí** – spojení medzi bunkami
- Čím **viacej spojení** je medzi bunkami, (viac súvislostí medzi informáciami), **tým je mozog hustejší, výkonnejší**, pružnejší a človek sa ľahšie sa učí.

Test - zapamätaj si slová za 1 minútu

Skupina A

- Rádio
- Chodník
- Zub
- Okuliare
- Prameň
- Ostrov
- Sviečka
- Tanier
- Ráno
- Les
- Socha
- Rukavica

Test - zapamätaj si slová za 1 minútu

Skupina B

- Vietor
- Bunda
- Husle
- Kabát
- Hmla
- Učebnica

- Pero
- Čiapka
- Gitara
- Mráz
- Klavír
- Zošit

Výsledky testu

- Z ktorej skupiny slov si si zapamätal viac slov – z A alebo B skupiny ?
- **A skupina** – máš dobrú mechanickú pamäť
- **B skupina** – máš dobrú logickú pamäť - v B skupine sa dali vytvárať logické súvislosti medzi slovami – napr. hudobné nástroje, počasie
- Logická pamäť je dlhodobejšia a pevnejšia než mechanická
- **A aj B skupina** – rovnaký počet bodov v oboch skupinách – rovnako rozvinuté obe pamäte
- **Počet zapamätaných slov :**
- 1 – 5 – podpriemerná pamäť
- 6 – 8 – priemerná pamäť
- 9 – 12 – nadpriemerná pamäť

Vieš prečo zabúdaš učivo ?

- Zabúdanie je vyhasínanie pamäťových stôp
- Zabúdame :
- Ak nás nové učivo nezaujíma, nebaví
- Ak nové učivo neopakujeme
- Ak sa učíme bez porozumenia učiva – bifľovaním
- Ak sa naraz učíme veľa
- Ak sme v strese – tzv. okno
- Ak nezohľadňujeme zákonitosti zabúdania

Zohľadňuj krivku zabúdania

- Ak učivu nerozumieme, alebo ho dostatočne neopakujeme tak zabúdame :
- Po 1 hodine až 40 % učiva !!!
- Po 2 hodinách už 60 % učiva
- Za 1 deň celkovo 75 % učiva

Najviac, resp. najprudšie zabúdame po 1. hodine !

Opakuj ešte po 1. hodine, ako si sa učil.

System učenia na písomky

- ◉ **Začni sa učiť 3 dni skôr pred písomkou :**
 1. deň – polovica učebných látok + ich zopakovanie
 2. deň – druhá polovica učebných látok + ich zopakovanie + opakovanie látok z 1. dňa
 3. deň – opakovanie všetkých látok
- ◉ **Opakovanie na 3. deň (deň pred písomkou) :**
 - 1 x – všetky látky opakovať v danom poradí + opakovať v otázkach v rôznom poradí látok
 - 2 x – po 1 hodine, lebo po hodine začneš prudko zabúdať – opakuj kratšie ako prvýkrát
 - 3 x – tesne pred spánkom, lebo počas zaspávania sa vedomosti v pokoji ukladajú a triedia do dlhodobej pamäte

Z upravených poznámok sa učí ľahšie

- ◉ Nadpis piš veľkým a farebným perom
- ◉ Vytváraj odstavce
- ◉ Vynechávaj riadky za odstavcom
- ◉ Piš odrážky v odstavcoch
- ◉ Čísluj delenie niečoho
- ◉ Vytváraj nadpisy odstavcov

Mávaš trému ?

- ◉ **Príčiny trémy :**
- ◉ Nedostatočná príprava do školy
- ◉ Strach z neúspechu, zlej známky
- ◉ Strach zo strápnenia, blamáže
- ◉ Hanblivosť – strach vystupovania pre druhými
- ◉ Vysoké nároky na seba – musím mať 1-ku
- ◉ Pripisovanie veľkej dôležitosti skúške – ak ju nespravím, prepadnem
- ◉ Určitý spôsob skúšania – písomný, ústny

Primeraná tréma

- **Žiadna tréma** – je mi jedno, že sa píše písomka, neberiem vážne písomku – nevhodný prístup, ktorý bráni k aktivizácii a zdravému „nabudeniu“ pred dôležitou činnosťou
- **Primeraná tréma** – mám rešpekt pred písomkou, trochu sa bojím, ale nemám silný strach a nervozitu – vhodný prístup, ktorým nepodceňujeme ani nepreceňujeme dôležitosť písomky
- **Silná tréma** – mám silný strach, som napätý, nervózny, silno mi bije srdce, trasú alebo potia sa mi ruky, mám zovretý žalúdok alebo hrdlo, bolí ma hlava, mám črevné problémy – nevhodný prístup k písomke, ktorý celkovo znižuje výkon, oslabuje myslenie, pamäť a pozornosť

Ako zvládnuť silnú trému ?

- ◉ Doma - deň pred skúškou
- ◉ Pred skúšaním si opakuj nahlas
- ◉ Predstavuj si, že rozprávaš učivo učiteľovi pred triedou
- ◉ Spracuj si látku v bodoch
- ◉ Opakuj si osnovu odpovede
- ◉ Skúšaj sa v otázkach, aké zvykne dávať učiteľ
- ◉ Pochváľ sa, že sa učíš, buď na seba hrdý
- ◉ Predstavuj si, že skúšku zvládneš
- ◉ Mysli pozitívne, prestaň o sebe pochybovať
- ◉ Hovor si, že to dokážeš

Ako zvládnuť silnú trému ?

- V škole – v deň skúšky :
- Opakuj si iba ráno, nikdy nie pred skúškou, zbytočne by si znervóznel !
- Cez prestávky sa už len upokojuj
- Spomínaj na príjemné zážitky – napr. z prázdnin
- Predstavuj si seba na takom mieste na Zemi, ktoré by ťa upokojilo (so zavretými očami – 3min.)
- Spomeň si na svoje úspechy v škole
- Počúvaj cez slúchadlá obľúbené pesničky
- Rozprávaj sa so spolužiakmi na iné témy
- Zhlboka sa nadychuj a vydychuj (10x)
- Povzbudzuj sa, ver, že to dokážeš

Opakuj si povzbudzujúce formulky

- ◉ Budem pokojný (á)
- ◉ Budem sústredený (á)
- ◉ Dokážem to
- ◉ Zvládnem to
- ◉ Mám na to
- ◉ A je to !

Test úspešného žiaka

- ◉ V nasledujúcom teste sa pravdivo ohodnoť
- ◉ Vyber, ktoré charakteristiky ťa naozaj vystihujú
- ◉ Spočítaj, či máš viac charakteristík úspešného alebo neúspešného žiaka

Charakteristiky úspešného žiaka

- Má silnú motiváciu – vie, čo chce, má ciele
- Máva priemerné až nadpriemerné inteligenčné schopnosti
- Plánuje si učenie a budúcnosť
- Nezanedbáva učenie, pritom má čas aj na zábavu
- Nároky berie ako výzvu
- Premyslí si veci vopred, nie je unáhlený
- Hodnotí sa reálne, ani sa nepreceňuje, ani nepodceňuje
- Spolieha sa na svoje schopnosti a vedomosti, nie na náhodu a šťastie
- Nenechá sa odradiť neúspechom a ťažkosťami
- Učí sa systematicky
- Dáva pozor na hodinách
- Píše si poznámky
- Plní si povinnosti, je zodpovedný

Charakteristiky neúspešného žiaka

- Má slabú motiváciu – nevie čo chce, nemá ciele
- Máva podpriemerné až nadpriemerné inteligenčné schopnosti
- Neplánuje si budúcnosť a nerozmýšľa nad ňou
- Dáva prednosť zábave pred učením
- Vyhyba sa povinnostiam a náročným situáciám
- Nerozmýšľa dopredu o dôsledkoch svojho správania
- Rozhoduje sa unáhlene
- Učí sa nepravidelne, učí sa až keď musí
- Nedáva dostatočný pozor na hodinách
- Nemá v poriadku poznámky
- Hodnotí sa nereálne – podhodnocuje, alebo nadhodnocuje
- Spolieha sa na šťastie, náhodu alebo vychytralosť, nie na svoje vedomosti a schopnosti
- Nechá sa odradiť neúspechom, nie je vytrvalý

Chceš zvládnuť školu
bez problémov ?

Buď úspešným žiakom !