

Ako sa učiť na ústne maturity

Mgr. Jana Dulinová
školská psychologička

Treba sa na maturity veľa učiť ?

- Ak si uvedomíme, že na maturitu sa učíme učivo za 4 roky, tak toho, čo sa treba naučiť je veľa.
- Všetko, čo sme mali vedieť za 4 roky postupne, treba vedieť na maturity naraz.
- Niektoré vedomosti pohotovo vieme, niektoré si stačí prečítať, aby sme si na ne spomenuli a niektoré najnáročnejšie sa treba znova naučiť.

Najdôležitejšie pre zvládnutie maturít

- Mať premyslený plán a systém učenia
- Mať dobrý spôsob opakovania vedomostí
- Mať odhodlaný postoj zvládnuť náročné predmaturitné obdobie

Nevhodný prístup k učeniu na maturity

- Učenie odkladať a oddávať
- Zvoliť taktiku nárazového učenia na poslednú chvíľu, pod časovým tlakom (chaotické vedomosti, nervozita)
- Učiť sa bez vopred premysleného systému
- Negatívne rozmýšľať - vzdávať sa, prestať si veriť, pochybovať o sebe, očakávať iba neúspech a zlyhanie, zostať pasívny až rezignovať
- Spoliehať sa hlavne na šťastie, nahovárať si, že sa nepotrebujem učiť, že „niečo“ na maturite predsa len poviem, že mi stačia štvorky (podceňovanie maturity)

Vhodný prístup k učeniu na maturity

Vopred si premyslieť plán a systém učenia :

- kedy sa začať učiť
- ktoré dni sa učiť (iba cez víkendy a akademický týždeň, alebo aj cez voľnejšie dni v týždni ?)
- koľko otázok sa naučiť na každý plánovaný deň (počet otázok vydeliť počtom dní)
- kedy pravidelne opakovať naučené vedomosti
- veriť si, že to zvládnete, nepodceňovať sa a ani nepreceňovať

Kedy sa začať učiť

Začiatok učenia je individuálny podľa toho :

- kto sa ako **zodpovedne** učil počas celého štúdia
- ako **rýchlo** sa dokáže **učiť a zapamätať si** informácie
- Orientačne platí – **začať sa učiť 1 -2 mesiace pred maturitami** (na začiatku alebo v polovici apríla v závislosti od termínu maturít)

Čo ak sa neviem zmotivovať k učeniu ?

Zmeňte postoj k maturitám – povedzte si:

„Dokážem zvládnuť aj náročné obdobia, chcem to zvládnuť čo najlepšie.“

- „Ak to nepodcením a zvládnem, budem spokojná(ý) so sebou, ale ak to podcením, budem mi to ľúto, budem na seba nahnevaný“
- „Ak budem mať premyslený plán učenia a budem sa ho držať, budem vedieť sám seba ľahšie organizovať a nebudem sa stresovať“
- „Oplatí sa mi učiť, lebo maturitné vysvedčenie mi umožní ľahšie sa dostať na mnohé VŠ“

Aký systém učenia zvolit'

- Najefektívnejšie je učiť sa predmety striedavo a nie jeden celý predmet po druhom (vyhnete sa zabúdaniu 1. predmetu)
- 1. systém učenia spočíva v tom, že sa učíme aj cez víkendy, aj pracovné dni + akademický týždeň - napríklad :
 - SO - odborný predmet 3 hod., prestávka 2 hod. a potom CJ 3 hod.
 - NE - odborný predmet 3 hod., prestávka 2 hod. a potom SJ 3 hod.
 - PO – CJ 1 hod.
 - UT – SJ 1 hod.
 - STR - odborný predmet – 1 hod.
 - ŠTV opakovať učivo z celého týždňa – 1. hod.
 - PIA – vypnúť, relaxovať, neučiť sa

- **2. systém učenia** spočíva v tom, že sa plánujeme učiť iba cez víkendy a akademický týždeň:
 - SO – SJ a ODBOR. predmety
 - NE – CJ a ODBOR. predmety
 - V týždni vedomosti krátko a pravidelne opakujeme, neučíme sa nové
 - Cez akademický týždeň sa učíme najviac (opäť striedame predmety)
 - Posledné 2 dni pred maturitami už len poriadne opakujeme

Najťažší predmet a učivo má prioritu

- Na **predmet**, ktorý pokladáme za **najťažší** **kladieme dôraz** – venujeme mu viac času ako ostatným predmetom.
- **Najťažšie otázky** z akéhokoľvek predmetu sa **učíme prednostne** pred ostatnými, aby sme sa upokojili, že to najťažšie už vieme a mohli to častejšie opakovať.
- Následne sa **učíme otázky podľa poradia** (1. – 25.)

Koľko učebných látok sa u it  naraz

- Rozdeľte si počet otázok z každého predmetu na počet dní, ktoré ste sa naplánovali u it  – napríklad zo SJ 25 otázok na 13 dní (t. j. každý PO a UT) - 2 otázky
- Nezdr ujte sa pr iľiľ pri niektorých otázkach, nezach adzajte do zbytočných detailov, neopakujte dookola to isté, držte sa časového plánu
- Posledné 2 dni pred maturitami si nechajte na opakovanie celého naučeného učiva zo vľetk ych predmetov

Je potrebné písomné vypracovanie maturitných otázok ?

- Dôležité je, aby z toho z čoho sa učíte, sa vám učilo dobre a ľahko.
- Ak máme v zošitoch dobre napísané vlastné poznámky, nepotrebujeme si vypracovať otázky vôbec, stačí si spraviť stručný obsah odpovede na maturitné otázky v bodoch, aby sme mali prehľad
- Ak si potrebujeme alebo chceme vypracovať maturitné otázky, tak najmä prehľadne, výstižne a farebne.

Ako zefektívniť vypracovanie maturitných okruhov ?

- Vypracujte si prehľadné, stručné tabuľky (niektoré sa dajú zakúpiť v kníhkupectvách). Tabuľky najviac urýchľujú zapamätávanie. Príklad :
- **Literárne obdobia chronologicky :**
- Starovek - 3000 p.n.l. – 5. stor. n.l.
- Stredovek - 5. stor. – 15. stor
- Hum. a renes. – 14. – 17. stor.
- Baroko - 16. – 18. stor.
- Klasicizmus - 2.pol. 17. – 18. stor.
- Romantizmus - kon. 18. a 1.pol. 19. stor.
- Realizmus - pol. 19. stor. – zač. 20. stor.
- Moderna - 1890 - 1918
- Medzivoj. lit. - 1918 – 1945
- Liter. po r. 1945
- Súčasná lit.

Ďalšie tabuľky

- Môžeme si vypracovať aj ďalšie tabuľky zo SJ:
- Literárne obdobia a ich stručné charakteristiky (stačí 4 – 5)
- Literárne obdobia a autori (najvýznamnejší)
- Autori a ich tvorba (názvy najznámejších diel)

Ďalšie spôsoby

- Pomôcť si môžeme vhodnými materiálmi z internetu
- V kníhkupectvách nájdeme rôzne tabuľky
- So spolužiakmi - kamarátmi si môžeme podeliť vypracovanie maturitných okruhov na PC
- Môžeme sa spoločne učiť a navzájom sa skúšať (platí pre spoločenské a komunikatívne typy)

Ako si uľahčiť zapamätávanie

- Najlepšie a **najdlhšie si pamätáme to**, čomu rozumieme, **čo sa učíme logicky**
- **Mechanicky (naspamäť)** sa treba naučiť názvy, odborné termíny, delenie rôznych skupín na podskupiny, pričom si pomáhame pamäťovými trikmi
- **Pamäťový trik** (mnemotechnická pomôcka) je spôsob vlastnej nápovedy, ktorý nás navedie na informáciu (napr. podobnosť slova s iným, vytvoriť si predstavu – obrázok v mysli; vytvoriť si dej medzi slovami)

Ako opakovať učivo

- **Nezľáknite sa**, ak budete mať pocit, **že** nič z toho, čo ste učili neviete a **všetko ste zabudli**. To je normálny pocit. Treba sa upokojiť a začať správne opakovať. Ako ?
- Platí zákonitosť fungovania pamäte, že **čím častejšie a po určitom čase opakujeme, tým si dlhšie pamätáme** (teda netreba opakovať veľa krát tesne za sebou, ale menej krát za sebou a radšej viackrát po určitom čase)
- Maturitnú otázku, ktorú sa učíme, **zopakujeme hneď 2-krát a na 3.-krát si kladieme otázky** striedavo z rôznych častí poznámok.
- **Najefektívnejšie je učivo zopakovať po 1 – 2 hodinách od času posledného naučeného učiva** (stačí krátke opakovanie)
- Vedomosti z celého týždňa si opakujeme vo vyhradený deň v týždni (napríklad každý štvrtok)
- Ak si vedomosti priebežne oživujeme, predlžujeme ich trvácnosť v pamäti

Deň pred maturitami

- Dokončujeme opakovanie učiva.
- **Stres zmierňujeme seba povzbudzovaním** – „ved' som sa učil, zvládnem to, mám na to...“
- **Večer sa doučíme najneskôr o 18 hodine**, aby sme mali čas na **uvoľnenie, upokojenie**, „vypnutie“ - na krátky pobyt vonku s kamarátom, počúvanie obľúbených pesničiek, pozretie si obľúbeného filmu, posedenie v pizzerii...
- Snažiť sa odpútať od učenia a stresu – myslieť na to, ako oslávite zvládnutie maturity.
- **Istí spať okolo 22. hod.**
- Rozhodne sa „neposilňovať“ alkoholom !

V deň maturít

- Raňajkovať, i keď nemáte chuť – aspoň kakao, džús, banán, jogurt a pod.
- Stres zmierňovať :
- Počúvať obľúbené pesničky cez mobil
 - Myslieť na to, že ste sa učili, tak to zvládnete
 - Myslieť na minulé pekné zážitky, napr. z dovolenky
 - Dýchať pomaly a zhlboka – 10 x, po chvíli opäť 10x
 - Neučiť sa, neotvárať zošity, ale upokojuvať sa

VELA ÚSPECHOV NA MATURITÁCH!