

Ako sa učiť odborné predmety

Pre zdravotnícke odbory 1. ročník SZŠ

Mgr. Jana Dulinová
školská psychologička

Schopnosti na učenie sa odborných predmetov

- **Verbálne schopnosti** – schopnosť chápať slová a súvislosti medzi nimi
- **Predstavivosť** – schopnosť predstavovať si v mysli to, o čom sa učíme - obrazy
- **Pamäť na slová** – tzv. fotografická pamäť
– sluchová pamäť

Náročnosť odborných zdravotníckych predmetov

- Množstvo slovných informácií a súvislostí
- Veľa latinských názvov
- Veľa delenia a vymenovávaní :
 - charakteristiky niečoho
 - zloženie niečoho
 - funkcie niečoho
 - vlastnosti, využitie
 - postupy
- Veľa opisu – kde sa čo nachádza a ako vyzerá – tvar, farba, veľkosť
- Všetko je v obrazoch – všetko je názorné, konkrétne

Nestíhaš si zapisovať poznámky ?

- Používaj vlastné skratky :
- Slovo v nadpise nevypisuj v poznámkach opakovane, píš iba jeho začiatočné veľké písmeno
- Na často používané slová v predmete si vymysli skratku (kosti – k., svaly – sv., zub – z.)
- Spojky - ktorý, ktorá, ktoré píš len kt.
- Spojku alebo píš al.
- V prídavných menách nepíš poslednú slabiku slova

Príklad používania skratiek

- Chromozóm
- Každý CH má nielen urč. dĺžku, ale aj pomer krát. a dlh. ramienok a characteristic. sfarbenie (pásikovanie). Pomocou pásikovania možno zistiť, o kt. CH ide.

Otázky

- Akým spôsobom sa doma učíš učivo odborných predmetov ?
- Akým spôsobom sa učíš latinské názvy ?

Ako sa efektívne učiť

- Prečítaj si celý text 1 x – získaj prehľad o obsahu textu
- Učivo sa uč po odstavcoch :
- Prečítaj si odstavec
- Čítaj s porozumením – snaž sa pochopiť, čo čítaš
- Uč sa podľa obrázkov (kostru, svaly, zub) alebo si predstavuj v obrazoch to, o čom čítaš
- Podčiarkni si najpodstatnejšie informácie
- Opakuj si odstavec 2 – 3 x

Ako sa efektívne učiť

- Rovnako postupuj pri ďalších odstavcoch
- Na záver zopakuj celý text 2 x
- Na úplný záver - si opakuj v otázkach – 1x – opakovanie v otázkach ťa spoľahlivejšie pripraví na písomky

Kľúčové slová v texte

- Sú najpodstatnejšie informácie vo vete
- Sú to slovesá a podstatné mená vo vete
- Zvýrazni si ich farebným perom, aby si si ich zrakovo zapamätal
- Zvýraznené slová ti vytvoria stručnú osnovu odpovede

Zvýraznenie textu

OBYČAJNE 32%

HRUBO 45%

FAREBNE 60%

PODČIARKNI 60%

Príklad – nepodčiarknuté poznámky

- **MOZOČEK**
- je uložený v zadnej jame mozgovej, pripojený k mozgovému kmeňu. Vonkajším vzhľadom pripomína koncový mozog - tiež pozostáva z dvoch hemisfér. Sivá hmota je uložená na povrchu a nazývame ju kôra. Biela hmota je uložená vnútri.
- Mozoček sa podieľa na udržiavaní rovnováhy, riadení svalovej koordinácie a udržiavaní svalového napätia.

Príklad – podčiarknuté poznámky

MOZOČEK

- je uložený v zadnej jame mozgovej, pripojený k mozgovému kmeňu. Vonkajším vzhľadom pripomína koncový mozog - tiež pozostáva z dvoch hemisfér. Sivá hmota je uložená na povrchu a nazývame ju kôra. Biela hmota je uložená vnútri.
- Mozoček sa podieľa na udržiavaní rovnováhy, riadení svalovej koordinácie a udržiavaní svalového napätia.

Porovnaj texty – z ktorého sa ľahšie učí ?

Nepodčiarknutý text

- je uložený v zadnej jame mozgovej, pripojený k mozgovému kmeňu. Vonkajším vzhľadom pripomína koncový mozog - tiež pozostáva z dvoch hemisfér. Sivá hmota je uložená na povrchu a nazývame ju kôra. Biela hmota je uložená vnútri.
- Mozoček sa podieľa na udržiavaní rovnováhy, riadení svalovej koordinácie a udržiavaní svalového napätia.

Podčiarknutý text

- je uložený v zadnej jame mozgovej, pripojený k mozgovému kmeňu. Vonkajším vzhľadom pripomína koncový mozog - tiež pozostáva z dvoch hemisfér. Sivá hmota je uložená na povrchu a nazývame ju kôra. Biela hmota je uložená vnútri.
- Mozoček sa podieľa na udržiavaní rovnováhy, riadení svalovej koordinácie a udržiavaní svalového napätia.

Porovnaj texty – z ktorého sa ľahšie učí ?

Podčiarknutý text

- je uložený v zadnej jame mozgovej, pripojený k mozgovému kmeňu. Vonkajším vzhlľadom pripomína koncový mozog - tiež pozostáva z dvoch hemisfér. Aj tu je sivá hmota uložená na povrchu a nazývame ju kôra. Biela hmota je uložená vnútri.
- Mozoček sa podieľa na udržiavaní rovnováhy, riadení svalovej koordinácie a udržiavaní svalového napätia.

Výpisky z textu = osnova

- M. uložený v m. jame
- Pripojený k m. kmeňu
- Pripomína konc. M.
- Pozostáva z 2 hemisfér
- Na povrchu – sivá hmota
- Vnútri – biela hmota
- Podieľa sa na :
 - rovnováhe
 - koordinácii
 - napätí

Príklad – podčiarkni kľúčové slová

- Z miechy vystupujú miechové nervy, ktoré opúšťajú chrbticový kanál cez medzistavcové otvory. Miechové nervy obsahujú dostredivé aj odstredivé vlákna. Dostredivé vlákna privádzajú informácie z kože, svalov, kĺbov a vnútorných orgánov (pocity tepla, chladu, tlaku, hmatu, bolesti). Odstredivé vlákna, naopak, odvádzajú z riadiacich centier CNS informácie k svalom a vnútorným orgánom.

Ako si ľahšie pamätať odborné názvy

Triky na ľahšie zapamätávanie :

1. Aké známe slovo ti pripomína latinské slovo ?
2. Na aké písmeno sa začína latinské slovo ?
3. Aký dej sa dá vytvoriť medzi slovami ?
4. Rozdelia slabiky slovo na známejšie slová ?

Aké známe slovo ti pripomína latinské slovo ?
Aký dej sa dá vytvoriť medzi slovami ?

- Kostí lebky :
- Os frontale
- Os parietale
- Os occipitale
- Os temporale

Stavba stavca :
corpus vertebrae
arcus vertebrae
foramen vertebrae
canalis spinalis

Na aké písmeno sa začína latinské slovo ?

Tepny hornej končatiny :

- podklúčna
- pazuchová
- ramenná
- laktová
- vretenná

Začiatocné slabiky slov

- PO
- PA
- RA
- LA
- VR
- PO-PA-RA-LA
vreteno

Rozdelia slabiky slovo na známejšie slová ?

- Foratum upturatum
- Malleoulus medialis – prístredný členok píšťali

Dôležité

- Uč sa s porozumením – pochop učivo logicky
- Ak učivo pochopíš, dlhšie si ho pamätáš
- Neuč sa bifľovaním – veľké množstvo informácií rýchlo zabudneš
- Naspamäť sa uč iba odborné termíny – používaj „triky“ na zapamätanie
- Odborné termíny, ktorým nerozumieš, si vždy vyhľadaj v prekladovom slovníku
- Uč sa podľa obrázkov alebo si názorne predstavuj

Ak sa budeš správne učiť,
predmety ťa budú viac baviť,
budeš mať lepšie známky
a vyššiu sebadôveru.