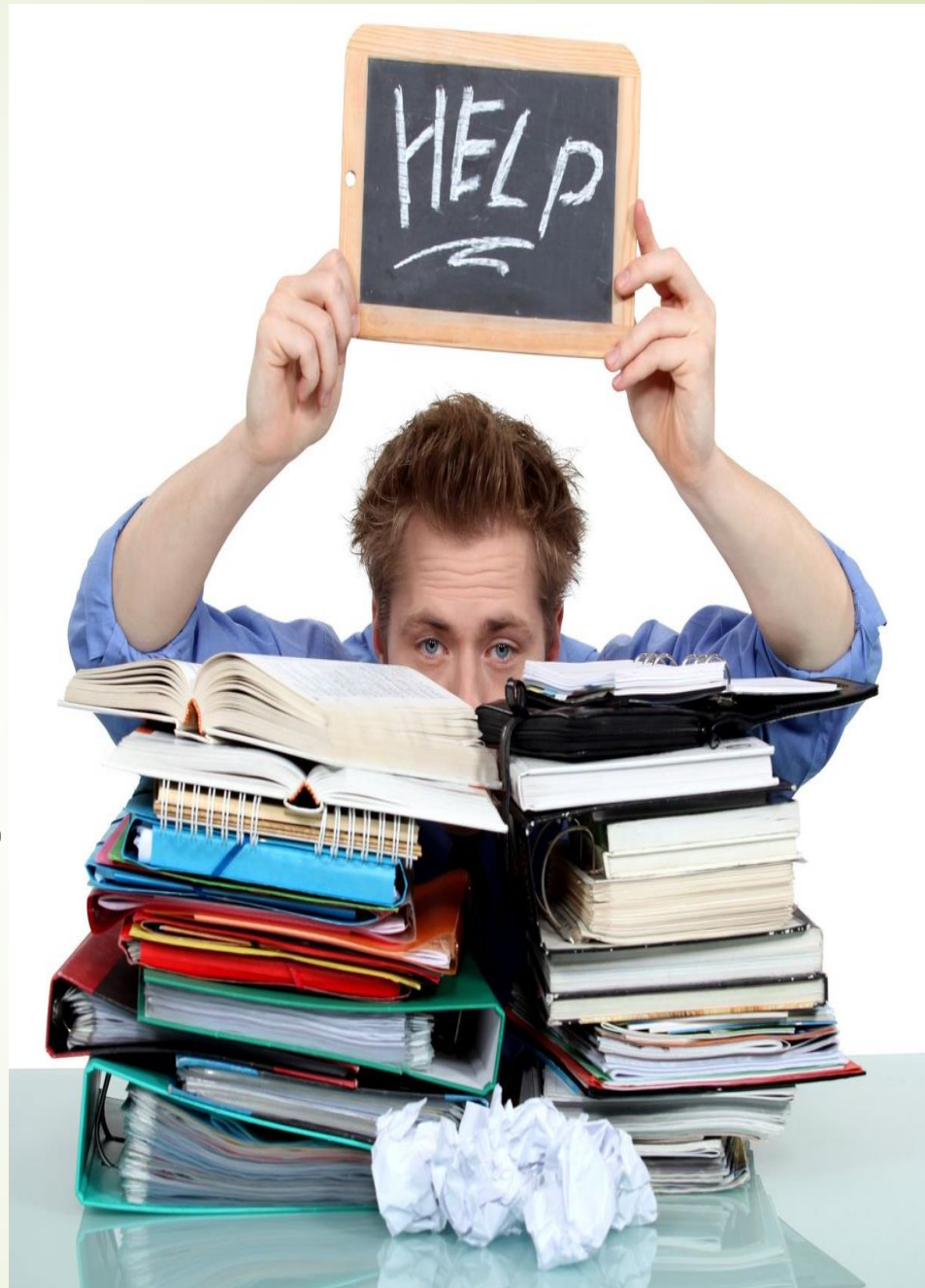


# AKO SA UČIŤ?

A ako učenie prežiť 😊

Mgr. Iveta Jančušková



# SPI



Spánok je **potrebný pre mozog** a jeho správne fungovanie, dodá silu na ďalší deň po fyzickej, mentálnej i emocionálnej stránke. V procese ukladania informácií do dlhodobej pamäte zohráva dôležitú rolu.

# PLÁNUJ



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).

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

# MOTIVUJ SA



Mentálni kouči  
by ti povedali svoje : )  
Keď si pripomenieš ciele,  
**prečo to robíš**, čo chceš dosiahnuť,  
ľahšie sa ti bude prekonávať neochota  
k neoblíbenému predmetu.  
Keď sa vnútorne nabudíš, nastavíš na učenie,  
ľahšie sa ti bude pracovať,  
pôjde ti to lepšie a budeš spokojnejší.  
Stanov si **odmenu** za zvládnutie.



# VYHNÍ SA...



(POZOR NA  
RUŠIČOV)

## **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 ?),

## **neprijemná 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?)

# ROZVRHNI ČAS



Minimálny čas na učenie  
je orientačne **1 až 2 hodiny** denne.  
Dĺžka času závisí od toho, ako rýchlo sa dokážeš naučiť  
a ako veľa sa potrebuješ naučiť.

Je to zhruba **štvrtinu** tvojho času po škole,  
pričom ti zostanú až  $\frac{3}{4}$  **na ostatné činnosti**

Rozloženie dňa na školské povinnosti  
a voľný čas ťa privedie k dobrému pocitu  
a celkovej spokojnosti.

**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.**

# ROB SI PRESTÁVKY



**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.

Vyvetraj, choď sa napiť,  
prejdi sa...

# ZABUDNI



Je odporúčané učenie si rozložiť na **dlhší čas**,  
umožniť, aby mohlo dôjsť k **zabudnutiu**,  
nechať pamäť „vyblednúť“.  
Bude si pre teba síce náročnejšie si spomenúť,  
výkon nebude oslnivý,  
ale následné **vybavovanie z pamäti**  
napomáha vytváraniu trvalejších pamäťových stôp.  
Tvoje znalosti budú **hlbšie**  
a v budúcnosti si ich ľahšie vybavíš.



# DOBRÉ :) TIPY

## Zohľadňuj krivku zabúdania

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 – až 40% učiva!**

**Opakuj učivo ešte o 1 hodinu neskôr, ako si sa učil.**

**Začni** stredne ťažkým predmetom

Pokračuj najťažším predmetom

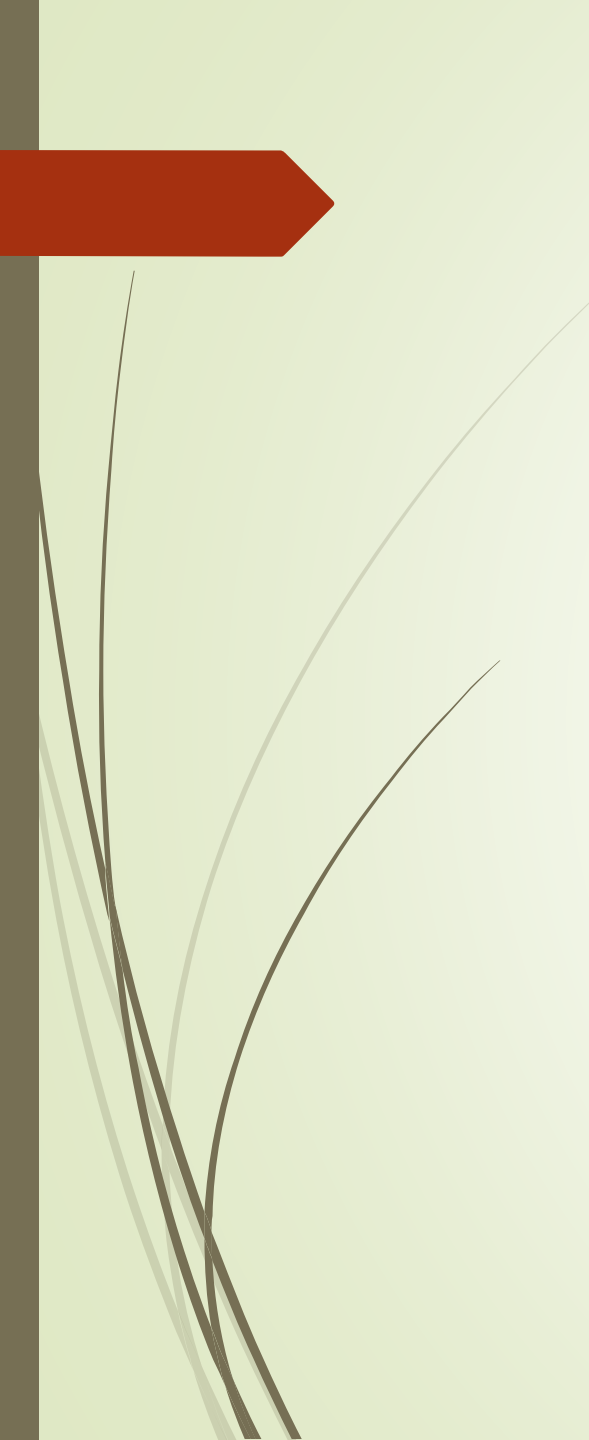
Nakoniec najľahší predmet

**Podobné predmety sa neuč za sebou**, lebo sa ti budú pliesť

# POSTUP

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 nápodou k lepšiemu zapamätaniu,
5. **Opakuj obsah odstavca**
  - 2 – 3 x vlastnými slovami,
  - opieraj sa o kľúčové slová,
  - porovňavaj nové informácie so starými
6. **Prečítaj ďalšie odstavce** - uč sa ich podľa bodov 2 – 5,
7. **Opakuj celý text**
  - vytvor si k učivu otázky,
  - **zatvor knihu**
  - odpovedaj na vytvorené otázky
  - otázky striedaj z rôznych častí textu – z úvodu, konca, zo stredu a pod.

***Kľúčové slovo*** je kľúčom k lepšiemu zapamätávaniu



Mat' kapacity na učenie je *dar*,  
byt' schopný učiť sa je *zručnosť*,  
chciet' sa niečo naučiť je *voľba*.

Brian Herbert