UMĚNÍ UČIT SE

1. Jak se efektivně učit a pracovat s pamětí?

Učení = způsob osvojování poznatků

- Tvoří ho dovednosti, zkušenosti, schopnosti, postoje, zděděné dispozice a vnitřní motivace k učení.

Mozek – 2 hemisféry

a) Levá hemisféra – matematicko-logické schopnosti, logické uvažování, řečové schopnosti, psaní, počítání, pojem o čase, motorické reakce
b) Pravá hemisféra – celostní myšlení, intuice, sluchové vjemy, představivost, tvořivost, hudba a umění či denní snění

3 styly učení

a) Vizuální – podtrhávat si text, využití barev a symbolů, obrázky a plakáty
b) Auditivní – říkat a opakovat si nahlas učivo, diskutovat, CD
c) Hmatový a pohybový – více smyslů, věc si osahat

Paměť = proces vštěpování, uchovávání a vybavování zkušenosti

– krátkodobá, dlouhodobá

Jak se o paměť starat?

- Spánek – nedostatek spánku snižuje výkonnost
- Pohyb – pohybová aktivita zvyšuje srdeční činnost, mozek se rychleji okysličuje
- Zdravá strava – ovoce, ryby, oříšky a železo podporují činnost mozku
- Cvičit paměť – křížovky, sudoku atd.
- Vyhýbat se stresu

5 P – podmínky pro učení a prostředí, plánování času, přestávky (pauzy), poznámky a práce s textem, paměť a pamatování informací

2. Jaké mít podmínky pro učení a jak zvolit vhodné prostředí?

Podmínky pro učení a prostředí

- Nejlépe vlastní pokoj
- Před učením vyvětrat
- Dostatečné osvětlení
- Teplota 18 – 20 °C
- Klid, žádná zvuková kulisa, vypnout TV, mobil do režimu „letadlo“
- Uklizená pracovní plocha
- Vsedě u stolu, ne v posteli

- Pravidelné přestávky
- Zajistit si přístup k výukovým materiálům (Bakalář, Moodle, MS Teams atd.)

3. Jak plánovat čas?

Plánování času

- Využít kalendář, diář, poznámkový blok
- Naplánovat čas na učení i koníčky
- Plán učení – co je prioritní, co počká
- Pravidelná kontrola zadaných úkolů (Bakalář, MS Teams, Moodle + případné další zdroje dle pokynů učitele)
- Každý den se učit zhruba ve stejnou dobu, nastavit režim (pravidelné vstávání, výukové bloky, přestávky, volný čas) – nutno dodržet
- Co nás okrádá o čas? – eliminovat časté telefonáty, sledování TV, hraní her atd.

4. Kdy udělat přestávku?

Přestávky mezi učením

- Větší pauza mezi školou a domácím učením, nejlépe 1-2 hodiny
- Čas vyplnit aktivním odpočinkem – sport, aktivita, která nás baví
- Doma učení v kratších blocích, cca po 30 minutách
- Krátké přestávky k rychlé regeneraci – protáhnout se, malá svačina, sprcha, vyvětrat

5. Jak psát poznámky a jak pracovat s textem?

Poznámky a práce s textem

- Psaní poznámek při výkladu udržuje pozornost a soustředěnost
- Psaním poznámek ukládáme informace do paměti
- Je to osobitý záznam myšlení
- Zkratka výkladu vyučujícího – základní informace, které bychom měli znát
- Výpisky – to nejdůležitější, klíčové informace
- 3 druhy čtení
  a) Zběžné – letmo pročíst text, přehled, co obsahuje, uvědomení si, co je nové, co už znám
  b) Důkladné – soustředěné čtení, složité pasáže nahlas, i vícekrát
  c) Aktivní – podtrhávat tužkou, zvýraznit důležité informace, popř. poznámky do sešitu
- Opakování – shrnutí naučeného, přeříkávat nahlas, nechat se přezkoušet

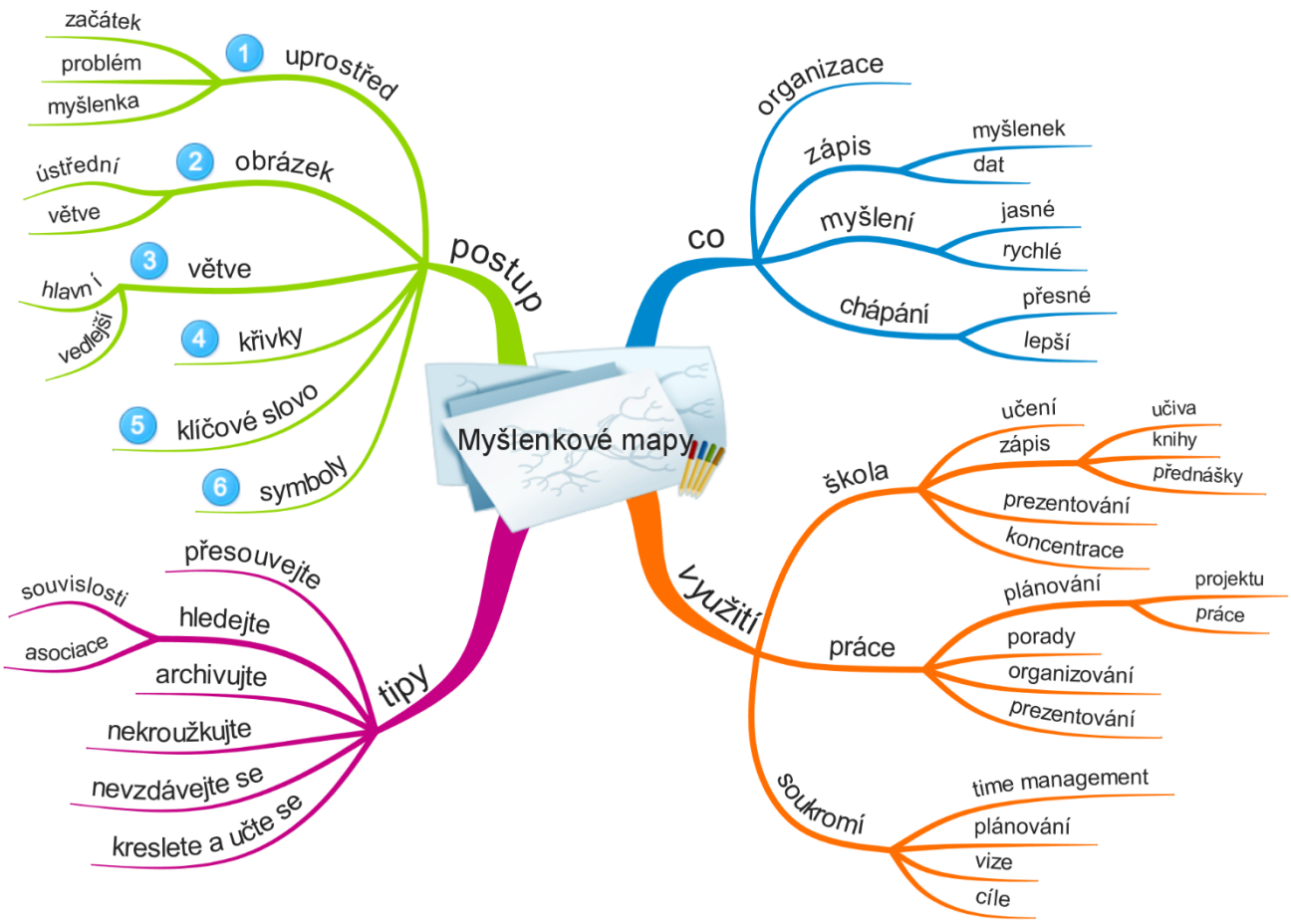
6. Jak si vše zapamatovat?

Paměť a zapamatování informací

- Cílem učení je znemožnit zapomenutí naučených poznatků nebo zpomalení zapomínání.
- Potřeba naučené informace opakovat a používat
- Poznatky spojovat do větších logických celků

- Systematické a pravidelné opakování – poznatek se přesune z krátkodobé paměti do dlouhodobé

7. <u>Znáš aktivní metody učení?</u>

Aktivní metody učení

- Zkoušení sám/ sama sebe
- Psaní cvičných testů
- Program ANKI – software založen na systému opakování, systém vytváření kartiček pro učení
- Tvorba myšlenkových map (viz obrázek)