



Ako sa efektívne učiť

Aj učiť sa treba
naučiť

Prečo sa UČIŤ?

- Musím (nútia ma rodičia)
- Baví ma to
- Bojím sa zlyhania, hanby pred kamarátmi
- Príprava na povolanie
- **CHCEM**

Prečo sa NEUČIŤ?

- Nebaví ma to
- Nechce sa mi
- Mám pocit, že to nebudem potrebovať
- Nemám na to pamäť
- Je mi to jedno

MUSÍM



CHCEM

Motivácia je najdôležitejšia zložka učenia

Chcem!

- Človek s **nulovou** motiváciou, ale s veľkými schopnosťami dosahuje len nulový výkon.
- Naproti tomu však aj človek s priemernými schopnosťami môže dosiahnuť nadpriemerný výkon, ak je jeho motivácia **maximálna**.

KDE sa učiť?

Kyslík

Voda, výživa

Teplota

Odpočinok

Svetlo

Miesto

**Ticho vs.
hudba**

CPPPaP Levoča



Usporiadanie vecí na stole



CPPPaP Levoča

KEDY sa učiť?

- Individuálne rozdiely
- Naučte sa **rozdeliť** čas na učenie aj zábavu
- Určte si **presný čas** v dni, kedy sa budete učiť, príp. skúsiť to s *následnosťou*
- Učivo si rozdeliť na **menšie časti**

Organizovanie času

najvyššia **výkonnosť** človeka je medzi

10:30 – 11:30 a 16:30 – 17:30,

najväčší **pokles** má výkonnosť okolo

14:30 – 15:30 a po 20:00

spánok

20:30 – 5:30

Zásady

- Začať **ťažším** predmetom, končiť relatívne **najľahším**.
- Opakovanie je matka múdrosti – najviac zabúdame hneď po naučení látky
- **Opakovať** vždy 3 krát:
 1. krát – tesne po naučení
 2. krát – po 1 hodine
 3. krát – pred spánkom

Organizovanie času

Za sebou plánovať významovo rozdielne predmety – striedať **jazykový** predmet (AJ), predmet vyžadujúci **logiku** (Matematika, Fyzika) a predmet, kde ide o štúdium **súvislých textov** (Dejepis, Geografia).

popoludní

Mat, Ang.jazyk, Fyzika

večer

Slov.jazyk, Dejepis

Prestávky učenie zrýchľujú

- Prestávka má byť **pohybová** (zatancovať si na pesničku, vyvetrať izbu, poliať kvety...)
- Trvanie prestávky:
 - do 1 h učenia – 2 až 5 min
 - po 1 h učenia – 10 až 15 min
 - po 2 h učenia – 20 až 30 min

**Plánovanie učenia je
polovica cesty k úspechu!**

AKO sa učiť - TECHNIKY

- **PODČIARKOVANIE** – pomáha analyzovať text na podstatné a menej podstatné, upozorňuje, čo je v texte známe a čo neznáme
- **NEFAREBNÉ PODČIARKOVANIE** – sa odporúča pri štúdiu nového neznámeho textu
- **FAREBNÉ PODČIARKOVANIE** – vhodné pri opakovaní, upozorňuje na základné pojmy, dáta, mená, fakty atď.

Techniky

- **OBSAH** – krátky výber z učebného textu
- **KONSPEKT** – základné body, o ktoré sa budete opierať pri učení a opakovaní učiva
- **MNEMOTECHNICKÉ pomôcky**
LaCo DoMa

Techniky

- **Učenie sa na vyučovaní**
- **Učenie sa s predstavivosťou** - pri každom predmete, ktorý sa učíte, by ste si dané učivo mali predstavovať
- Učenie sa cudzích slovíčok – vo vetách

Pamäť

- Ako ukázali psychologické výskumy priemerný dospelý človek si pamätá:
 - 20% z toho, čo počul,
 - 30% z toho, čo videl,
 - 50% z toho, čo počul a videl,
 - 90%** z toho, čo sám vyskúšal.

Ako zabúdame?

- V **prvý deň** si z prečítaných dvoch strán pamätáme **50-60%**
- **Druhý deň** po prečítaní klesne na max **30%** z prečítaného
- O **týždeň** si len spomenieme, že sme niečo čítali.



Potrebné opakovanie

Typy pamäte

- ZRAKOVÝ TYP – majú ľudia, ktorí si dokážu lepšie zapamätať videné
- SLUCHOVÝ TYP – majú ľudia, ktorí si lepšie zapamätajú učivo počuté,
- POHYBOVÝ TYP – majú ľudia, ktorí si zapamätajú učivo, ak sú v priebehu učenia pohybovo činní (prechádzajú sa)

Väčšina ľudí má typ **zmiešaný**.

Učenie nie je mučenie!

Vypracovala:
Katarína Halkovičová
CPPPaP Levoča

CPPPaP Levoča