



Ako sa učiť správne , rýchlo a ľahko

EFEKTÍVNE UČENIE

Model úspešného študenta

- vie čo dokáže – pozná svoje schopnosti
- vie čo chce – má cieľ do budúcnosti
- verí si – má zdravú sebadôveru
- vie sa správne učiť – pozná efektívne spôsoby učenia

Buď sám sebe manažérom

- organizuj si čas po škole
- plánuj si kedy sa budeš učiť a kedy budeš mať voľný čas
- do mobilu si zapisuj úlohy, ktoré máš urobiť, zadávaj si termíny učenia na písomky
- rešpektuj vlastný biorytmus = čas počas dňa, kedy sa ti najlepšie učí, v akom čase podávaš najlepší výkon

Maj na seba väčšie nároky !

V akom poradí sa učiť predmety

- 1. Zásada : Striedame náročnosť predmetov
najprv - stredne ťažký predmet
potom - ťažký predmet
nakoniec - ľahký predmet
- 2. Zásada : Striedame rôznorodosť predmetov
matematické – MAT a cvičenia
jazykové - AJ, NJ
humanitné predmety - SJ, DEJ, OBN
odborné predmety - ZAE, PRO, VYT, FYZ
- 3. Zásada : Striedame spôsob prípravy
písomné domáce úlohy striedame s ústnou prípravou

Ako sa začať učiť, keď sa ti nechce učiť

- Pripomeň si vlastnú motiváciu k učeniu – prečo sa chceš učiť
- Urob si cvičenie na koncentráciu
- Spomeň si na svoje úspechy v škole
- Uvedom si, aké dôsledky to bude mať, keď sa nenaučíš
- Povedz si, že to dokážeš

Máš na to !

Spoznaj svoj učebný štýl

- Efektívny učebný štýl je spôsob učenia, v ktorom využívaš svoje silné stránky, napr. lepšiu sluchovú pamäť, pamäť na obrazy a pod.
- R - Slovný
- V - Obrazový
- A - Sluchový
- K - Pohybový

Používaj učebný štýl, ktorým sa ti ľahšie učí.

Ako sa naučiť nové učivo

- Prečítaj si celý text
- Uč sa po odstavcoch
- Podčiarkni kľúčové slová
- Najprv pochop podstatu, potom sa uč detaily
- Zopakuj odstavec 2 ÷ 3-krát
- Rovnako postupuj pri ďalších odstavcoch
- Celý text zopakuj 2-krát
- Na záver si nezabudni dať otázky k učivu

Kľúčové slovo je kľúčom k lepšiemu zapamätávaniu

- Je to slovo, ktoré je vo vete dôležité a podstatné, je nositeľom novej informácie.
- Zvýrazni si ho farebným perom, aby si si ho lepšie zapamätal.
- Pripomenie ti ďalšie súvisiace informácie.
- Pri opakovaní ti stačí na neho pozrieť a hneď sa ti vybaví ďalšie fakty.

Toto ti urýchli učenie !

Ako si ľahšie zapamätať učivo

- Využívaj logickú pamäť, nebifľuj sa !
- Používaj pamäťové pomôcky :
 - začiatočné písmená
 - rýmy
 - príbehy
 - obrazy

Každá pamäť potrebuje pomôcť !

Prečo „zapamätané“ zabúdame

- Zapamätaná látka sa v pamäti udrží len istý čas
- V pamäti zostane len to, čo odolalo zabúdaniu
- Zabúdanie je normálny fyziologický proces v mozgu – je to vyhasínanie pamäťových stôp
- Najrýchlejšie zabúdame hneď po naučení látky – do 1 hodiny
- Opakovať látku treba skôr ako zabúdanie pokročí
- Ak dlhší čas neprichádzame do styku s osvojenou látkou, zabúdame ju rýchlejšie
- Ak sa bifľujeme, tiež zabúdame rýchlejšie

Ako sa učiť technické predmety

- Predstavuj si to, o čom sa učíš.
- Keď si to nevieš predstaviť, hľadaj niekde obrázkok.
- Uč sa logicky, technika sa bifliť nedá !
- V texte, v ktorom sa opisuje postup, priebeh javu, si podčiarkni slovesá, lebo vyjadrujú dej.
- Vyjadruj sa technicky presne, nie opisne a laicky.

Ako sa učiť na písomky

- Zčať sa učiť o 2 – 3 dni skôr
- Všetky učebné látky rozdeliť na rovnaké časti a učiť sa po častiach
- Vypracovať si schémy = kostru z látok
- Opakovať vždy 3-krát :
 - 1.-krát - tesne po naučení
 - 2.-krát - po 1 hodine
 - 3.-krát - pred spánkom

Takto naučené učivo na písomke nepopletieš a nezabudneš !

Prestávky učenie zrýchľujú

- Ak sa už nedokážeš sústrediť, potrebuješ prestávku.
- Prestávka musí byť pohybová – postav sa, napi sa, vyvetraj izbu, alebo si vypočuj pesničku, prípadne zacvič
- Trvanie prestávky :
 - Do 1 hod. učenia – 2 ÷ 5 minút
 - Po 1 hod. učenia – 10 ÷ 15 minút
 - Po 2 hod. učenia – 20 ÷ 30 minút

Čo učenie spomaľuje

- Zábava pri PC a dlhý čas pri PC
pri PC si namáhaš zrak a pozornosť
– tie potrebuješ pri učení, neuč sa po dlhom sedení pri PC – nedokážeš sa koncentrovať
- Nechuť k učeniu, negatívny postoj a tvoja nemotivovanosť k učeniu - tým sa iba odrádzaš
- Únava, presýtenosť alebo hlad, hluk, nervozita, nuda, depresívna nálada
- Nesprávne návyky a spôsoby učenia

Učenie nie je mučenie

- Učenie nie je zložité, ak sa učíš správne a efektívne.
- Ak sa naučíš učiť teraz, budeš mať lepší pocit zo seba a budeš si veriť.
- Učením to môžeš niekam dotiahnuť a mať lepšiu prácu a kvalitnejší život.

Dokážeš to !

Test o efektívnom učení

- Ktoré predpoklady sú potrebné na podávanie učebných výkonov? Podčiarkni ten, ktorý je najdôležitejší na SŠ.
- Aké schopnosti a vlastnosti si rozvíjame učením?
- Vymenuj učebné štýly – sú 4. Charakterizuj jeden z nich.
- V akom poradí je učenie predmetov najefektívnejšie?
- Čo je efektívnejšie : učenie celého textu naraz alebo po odstavcoch?
- Koľkokrát je potrebné opakovať učivo?
- Aké slová podčiarkujeme v odstavcoch?
- Aké slová podčiarkujeme, v textoch, ktoré opisujú technický jav alebo postup?
- Ako je potrebné opakovať na písomky?