



AKO SI PORADIŤ S UČENÍM

PhDr. Pavol Senko

O b s a h

Úvod	2
Význam učenia zistíme v kvalite vzdelania	2
Motivácia nás približuje k učeniu	2
Kde sa dobre učí ?	3
Za všetkým je zdravie	4
Za čo môže tréma	4
Plánovanie učenia je polovica cesty k úspechu	6
Čo prebieha pri učení	7
1. Úloha pozornosti	7
2. Význam pamäti	8
3. Potreba myslenia	8
Spôsoby otvárajú možnosti	9
Čítanie je bránou do sveta poznania	10
Učenie s ceruzkou v ruke	11
Opakovanie je cesta k trvalým vedomostiam	12
Otestujte sa	12
Učím sa rád ?	12
Ovplyvňuje tréma tvoj výkon ?	13
Využívam svoj potenciál ?	13
Na čom záleží pri učení – zásady učenia	14
Vyhodnotenie dotazníkov	15
Učím sa rád ?	15
Ovplyvňuje tréma tvoj výkon ?	15
Využívam svoj potenciál ?	15
Literatúra	16

Úvod

Väčšina z vás pri slove **učenie** si vybaví rôzne predstavy, často v závislosti na tom, ako sa vám darí a či si viete s ním poradiť. Vašou prirodzenou snahou je byť v škole úspešným. To, ako ste k tomu blízko, závisí aj od zodpovedania si otázok : **Učím sa správnym spôsobom? Viem využiť svoje možnosti? Poznám metódy učenia?** Ak ste o nich doteraz neuvažovali, máte na to príležitosť teraz. Uvedomenie si ako sa učiť vám otvára možnosť urobiť niečo pre seba a pomôcť si v učení.

Význam učenia zistíme v kvalite vzdelania.

Schopnosť učiť sa je znakom inteligencie.... História je pamäť ľudstva nadobudnutá učením.... Učenie nás dokáže udržať dlho sviežim a výkonným.... Tieto a podobné výroky, ktoré vás možno napadnú, hovoria o význame učenia v živote človeka.

Učenie nás sprevádza od narodenia a posúva ďalej náš vývin. Najskôr sa učíme chodiť a rozprávať, neskôr čítať, písať a počítať. Nikto iný okrem človeka nemá taký dlhý čas dospievania a nepotrebuje sa tak dlho pripravovať na život v dospelosti. Vlastne ani potom si nemôžeme povedať, že už všetko vieme a nemusíme sa v ničom zdokonaľovať. Zvlášť pre dnešnú dobu je príznačný rýchly rast poznatkov a výmeny informácií. To, čo sa naučíme na strednej alebo vysokej škole, nám celý ďalší život nevystačí. Poznatky si preto musíme po čase dopĺňať a obnovovať. Z učenia sa stáva potreba **trvalého celoživotného vzdelávania**.

Ako zvládnuť zvyšujúce sa nároky na učenie? Cesta k tomu je využitie spôsobov **samostatného racionálneho učenia**.

Explózia poznatkov sa v súčasnosti prejavuje tým, že celkový počet poznatkov sa za čoraz kratší čas zdvojnásobuje. Kým ešte v nedávnej minulosti bolo potrebné približne jedno storočie, aby sa existujúci potenciál poznatkov zdvojnásobil (tak to bolo od r. 1800 do r. 1900), neskôr sa tento čas skrátil na polstoročie (r. 1900 – r. 1950) a v súčasnosti sa množstvo poznatkov napr. v chémii zdvojnásobuje za obdobie kratšie ako 10 rokov. Absolvent vysokej školy, ktorý si 10 rokov nedoplní vzdelanie, stráca schopnosť modernej orientácie. Po 25 rokoch je už polovica poznatkov, ktoré nadobudol počas štúdia, prekonaná.

J. Grác (1978)

Motivácia nás približuje k učeniu

Na začiatku našej cesty za racionálnym a efektívnym učením sa pokúsime zistiť, kde vznikajú základy nášho vzťahu k nemu a čo ovplyvňuje jeho výkon.

Každý iste pociťuje rozdiel v tom, keď sa učí s **postojom**, že látku ťažko zvládne alebo ho nezaujíma a musí sa ju nasilu učiť, ako keď sa ju učí s predstavou, že sa dozvie niečo nové, zaujíma ho a vie, že to bude potrebovať. Záleží v mnohom na vás, či si pri učení všetko ľahšie alebo ťažšie zapamätáte, lebo o tom rozhodujete práve svojím postojom. Ten, kto sa nechce učiť, bude skôr hľadať dôvody prečo sa neučiť ako učiť. Dobré je preto poznať svoje negatívne motívy a nesadať si vtedy k učeniu, lebo vedú k nespokojnosti, vyvolávajú odpor a väčšiu námahu.

Učenie môžu sťažovať aj nedoriešené **osobné problémy**, lebo ich väčšinou sprevádzajú znepokojujúce myšlienky, ktoré odvádzajú našu pozornosť. Pravdepodobne učenie prebehne ľahšie a bude odolnejšie voči rušivým vplyvom, keď sa stane v danú chvíľu pre nás najdôležitejšou činnosťou a budeme očakávať, že sa nám jeho nároky podarí úspešne zvládnuť. Tam, kde dokážeme udržať **záujem**, prinesie nám to aj najviac uspokojenia.

Nič tak nepodnecuje k učení ako **úspech**, lebo nás povzbudzuje do ďalšej činnosti. Keď zažijeme úspech a niečo sa nám podarí, nemusíme čakať, kým nás niekto pochváli, ale urobme tak sami. Ak si myslíte, že ste podali zodpovedajúci výkon a odvedli svedomitú prácu, môžete byť so sebou spokojní. Sami najlepšie viete, koľko námahy vás to stálo, a to je hodné uznania. Vedieť si oceniť vlastný výkon, to je **odmena**, ktorá posilňuje našu snahu a chuť dosiahnuť dobrý výsledok.

Mnohých z vás môže napadnúť otázka, čo robiť v prípade neoblíbených predmetov. Najjednoduchšie je nechať všetko tak a spoliehať sa na náhodu. Vyhovuje vám však takéto riešenie? Pravdepodobne vhodnejšia cesta, aj keď náročnejšia na **sebadisciplínu**, je nájsť v sebe vôľu, ktorá nás dokáže priviesť k učení a udrží snahu zotrvať pri ňom, aj keď sa nám veľmi nechce alebo sa nám celkom nedarí. Môžeme tak získať cenné vlastnosti, ktoré učia vytrvalosti, zodpovednosti a schopnosti nevyhýbať sa prekážkam. Najcennejšie, čo človek dokáže, je prekonať sám seba na ceste za cieľom.

Štúdium, či už na strednej alebo vysokej škole, nie je výlučne koníčkom. To znamená, že sa pri ňom v istom pomere uplatňuje záujem, ale aj vôľa. Študent musí plniť požiadavky, ktorých dokladom je existencia klasifikácie. Pomer, v ktorom sa na osvojovaní istého predmetu má zúčastňovať záujem, by sa mal prinajmenšom s faktorom prinútenia vyrovnávať. Horšie je, keď sa človek musí do štúdia zväčša nútiť.

J. Grác (1978)

Kurióznym prípadom zlyhania vôľových vlastností študenta ukazuje nasledujúci príklad :

1. Obdobie prípravné – piatok. Tentoraz sa dôkladne pripravím, v pondelok začnem. (Termín začiatku sa predĺžil).
2. Obdobie vymýšľania výhovoriek : Pripravoval by som sa, ale nemám kedy.
3. Päť dní pred skúškou : Čo sa urobí za 2 – 3 dni, to sa urobí.
4. Panika : Ja sa to nenaučím, to nie je možné.
5. Obdobie apatie : Teraz už je to aj tak jedno.
6. Obdobie morálnej krízy : Odložím si skúšku.
7. Pôjdem aj tak, nie som zbabelec.
8. Nepodarilo sa, ale mám to za sebou.
9. Hodnotenie : Mal som smolu.
10. Predsavzatie : Nabudúce sa už riadne pripravím.

Ak chceš vyskúšať, ako si na tom s motiváciou k učení, pozri si dotazník Učím sa rád ? na s.12.

Kde sa dobre učí ?

Úspešnosť v učení sa dá ľahšie dosiahnuť ak si vytvoríme vhodné **učebné prostredie**. Mali by sme si ho upraviť tak, aby v ňom nebol **hluk**, ktorý najviac rozptyľuje pozornosť. Všetkých zvukov sa samozrejme nezabavíme, ale tie pozornosť registruje len ako pozadie a nemajú vplyv na výkon.

Dbať by sme mali aj na dostatok nie príliš ostrého **svetla**, najmä ak sa učíme dlhšie večer. Zrak je citlivý orgán a pri nevhodnom osvetlení sa môže rýchlo unaviť.

V miestnosti, v ktorej sa učíme, by sme nemali zabudnúť ani na vetranie, lebo mozgové bunky, ktoré sú najviac zaťažované pri učení, potrebujú **dostatok kyslíka**.

Usporiadanie vecí na stole by malo vyhovovať tomu, čo práve robíme, preto všetko, čo tam nepatrí, odložíme.

Iste všetci chcete, aby sa učenie pre vás stalo bezproblémovým návykom a sadali ste si k nemu bez zábran. Podarí sa vám to ľahšie dosiahnuť, ak si zvyknete učiť sa na tom istom mieste a v pravidelnú hodinu.

Za všetkým je zdravie

Podmienkou stabilného výkonu v každej činnosti je dobrý stav vášho organizmu a psychiky. Dlho si ho môžete udržať pri **zdravom spôsobe života** a uplatňovaní zásad **psychohygieny**.

To, čo váš organizmus najviac potrebuje, je dostatočná dĺžka spánku. Jeho nedostatok vedie k skorej vyčerpanosti a znemožňuje plnohodnotný výkon. **Spánok**, ktorý dostatočne regeneruje vaše sily, by mal trvať vo vašom veku najmenej osem hodín.

Keď si budete **plánovať učenie**, mali by ste sa mu venovať cez deň, ale nie v noci, hlavne nie pred spánkom a ani ráno. Ranné učenie často sprevádza nervozita, či sa stihnete naučiť a myšlienky vám odbiehajú k činnostiam, ktoré máte ešte urobiť. V ojedinelých prípadoch si však môžete ráno osviežiť učebnú látku pred dôležitým skúšaním.

Nočné učenie tesne pred spánkom môže spôsobiť, že rušivé myšlienky vám nedovolia zaspať a znekludnia spánok. Tak ako pred spánkom sa zhodí denný odev, treba aj mozog zbaviť všetkých problémov spojených s učením.

Ako sa vyrovnáť so stresom, ktorý prináša najmä **záverečné skúšanie**? Náhlivosť vám tu nepomôže, preto si treba nechať dostatok času na učenie a rozložiť si ho. Záverečný deň využite na zopakovanie a potom si nechajte čas na voľno. Veľa si toho nezapamätáte, ak sa budete učiť rýchlo tesne pred skúškou.

Pri väčšom nápore učenia pravdepodobne pocítite **únavu**. Môže sa stať, že na jej prekonanie a zvýšenie výkonu použijete povzbudivé chemické prostriedky tzv. **psychofarmaká**. Ich veľkou nevýhodou je, že pôsobia len dočasne. Po ich odoznení sa prejaví únava dvojnásobne a zabudnete aj to, čo ste predtým dobre vedeli. Spoločné majú to, že únavu neodstraňujú, iba znižujú jej pocit. Pre každého predstavujú zároveň riziko vzniku závislosti a vytvorenia návyku. Žiadne umelé prostriedky nedokážu nahradiť aktívne spracovanie pamäťového materiálu a čas na to potrebný.

S únavou sa oveľa zdravšie vysporiadate, keď si vytvoríte **rytmus práce a odpočinku** a budete dbať na **životosprávu**. Nenahraditeľný je najmä **aktívny odpočinok** s dostatkom pohybu. Oddychnu si pri ňom tie mozgové centrá, ktoré sú najviac zaťažované pri duševnej námahe, akou je učenie. Každý má iste svoj spôsob oddychu a relaxácie, pri ktorom by nemali chýbať príjemné aktivity s činnosťami, ktoré radi robíte.

Keď ste unavení alebo ospalí a potrebujete dokončiť začatú prácu, najlepšie vás preberie studená sprcha alebo osviežujúci pohyb na čerstvom vzduchu. **Znakom preťaženia** býva, že sa neviete zbaviť únavy ani pri prestávkach a spánok vám neprináša osvieženie.

Psychológia má prostriedky, ktorými môže pomôcť zvládnuť únavu a zmierniť stres. Jedným z nich je **autogénny tréning**, ktorý nás vracia do stavu rovnováhy a klľudu. Pri tomto spôsobe sa môžete naučiť vhodne relaxovať a zbaviť sa napätia, nervozity a neklľudu.

Za čo môže tréma

Niektorí žiaci sú náchylnejší prežívať v skúškových situáciách zvýšený strach a trému. Výsledkom jej pôsobenia je najčastejšie výpadok pamäti a zablokovanie myslenia.

Ten, kto sa pokúsil priamo ovplyvniť svoju trému, pravdepodobne nebol úspešný. Tréma je totiž emocionálny stav a nedá sa bezprostredne ovládať vôľou. Nedokážete si napríklad úsilím

privolať radosť pri zlej známke ani donútiť sa tešiť, keď vám vyčítajú chyby. Čo sa ale môžete naučiť ovládať, sú reakcie, ktoré sprevádzajú trému v myslení alebo správaní.

V pozadí trémy sa často skrýva **malá sebadôvera** a **pocit menejcennosti**. Sprevádzajú ich **negatívne myšlienky** o vlastnej neschopnosti a neodôvodnené presvedčenie o tom, že „nič poriadne nedokážem“, „sotva sa mi niečo podarí“ alebo „všetko úsilie je aj tak zbytočné“. Nebezpečné sú najmä tým, že môžu viesť k rezignácii a strate nádeje na možnú zmenu. Ak ich chcete nejakým spôsobom ovplyvniť alebo kontrolovať, musíte si ich najskôr uvedomiť a získať o nich konkrétny prehľad. Dostanete ho, keď budete sledovať a zaznamenávať kedy prichádzajú, ako aj situácie, v ktorých sa vyskytujú. Potom ste pripravení sa týmito myšlienkami zaoberať, spochybňovať ich oprávnenosť a miesto nich hľadať racionálnejšie odpovede.

Tréma sa stáva výraznejšou, keď častejšie prežívame **strach zo zlyhania** a **obavu z neúspechu**. Tieto zážitky bývajú mnohokrát spojené s nadmerným zameraním na dosahovanie bezchybných výkonov. Keď sa vám vždy nedarí, považujete to za zlyhanie a seba za úplne neschopných a nemožných. Žiaci, ktorých takéto pocity prenasledujú, sú väčšinou presvedčení, že známka je to najdôležitejšie, čo určuje ich hodnotu. Keď nie ste v škole dostatočne úspešní, je tu vždy možnosť nájsť dodatočné uspokojenie v inej činnosti. Výhodu majú tí, ktorí pestujú rôzne záujmy, lebo študent, ktorému chýbajú, si skôr prestáva veriť a ľahšie sa vzdá pri neúspechu.

Trému môžete však prežívať aj ako možnosť, ktorá aktivizuje vaše schopnosti a povzbudzuje vás k výkonu. Iste ste niekedy zažili stav, keď ste boli plní **skrytého napätia** a **neurčitého očakávania**, ako to dopadne, ktorý vás vyburcoval k väčšiemu nasadeniu síl. Vtedy akoby sme boli viac mobilizovaní k aktivite a pripravení podať zvýšený výkon.

Nezvládané stavy trémy, strachu a úzkosti je najlepšie konzultovať s odborníkom – psychologom.

Spôsoby ovplyvňovania vlastnej trémy – odpovede študentov

1. Odpútať pozornosť a myslenie iným smerom	16 %
2. Sústrediť sa na daný problém	12 %
3. Zľahčovať význam situácie	11 %
4. Autosugescie o vlastných schopnostiach	10 %
5. Zdokonalenie prípravy	9 %
6. Uvoľnenie sa	6 %
7. Zhlboka dýchať	5 %
8. Učiť sa prekonávať trému vyhľadávaním situácií, v ktorých vzniká	5 %
9. Ukľudniť sa	4 %

Na otázku „Ako sa snažíte ovplyvňovať vlastnú trému, čo proti nej robíte a s akým úspechom“ uvádzali študenti stredných aj vysokých škôl na prvom mieste odpútanie myslenia a pozornosti iným smerom. Rozdiel medzi študentami bol pri zdanlivom zľahčovaní, po ktorom viac siahajú vysokoškooláci. Rovnomerné zastúpenie majú autoinštrukcie v smere vzbudzovania dôvery vo vlastné schopnosti a vedomosti. Niektorí používali pri opise tohto „manévru“ priamo pojem autosugescie, alebo sa uisťovali slovom „Viem to!“ Stredoškooláci sa snažia zase viac opakovať si hlavné body učiva pred skúšaním. Uvoľňovanie sa, a to prípadne aj formou vtipu a humoru, prevládalo u vysokoškoolákov.

O. Kondáš (1979)

Ako si na tom s trémou, dozvieš sa z dotazníka Oplyvňuje tréma môj výkon ? na s. 13.

Plánovanie učenia je polovica cesty k úspechu

Známe je, že úspornejšie vynaložím energiu, keď si činnosť naplánujem, ako keď sa jej budem venovať náhodne a mechanicky. Platí to dvojnásobne o učení, ktorého nároky môžem zvládnuť len správnym *organizovaním svojho času*.

Pri plánovaní učebného programu môžeme vychádzať z poznatkov psychológie pamäti a učenia. Podľa nich dve podobné úlohy pôsobia na seba väčším spätným útlmom ako dve rozdielne. Pre učenie to znamená, že je výhodnejšie plánovať si za sebou *významovo rozdielne predmety*. Konkrétne sa odporúča striedať jazykový predmet, predmet vyžadujúci aktivitu úsudku (mat., fyz., chem.) a predmet, kde ide o štúdium súvislých textov (liter., dej., zem., aj biol.). Medzi mat. a fyz. je teda vhodné vsunúť jazyk a po nich zaradiť napríklad zem. Pri usporiadávaní učebných predmetov treba rovnako dbať na *striedavé zaťažovanie jednotlivých psychických funkcií*, aby to bola raz pamäť, inokedy myslenie či názorná predstavivosť.

Predmety by sa nemali striedať mechanicky, ale vždy podľa obsahu a nárokov konkrétneho učiva. Pri poradí predmetov na domácu prípravu 1.fyz., 2.sl.jaz., 3.dej. sa zdá byť na prvý pohľad všetko správne, lebo sa tu striedajú predmety z rôznych významových skupín. No ak by sa vo fyzike bolo treba naučiť len predbežné pravidlá, v jazyku zase len báseň a v dejepise stať o nejakej historickej udalosti, prakticky by sa aktivizovala vo všetkých prípadoch len pamäť a nedosiahlo by sa striedavé zaťaženie jednotlivých psychických funkcií.

Výkonnosť každého z nás v priebehu dňa zákonite kolíše. Pre plánovanie učenia je podstatné poznať, kedy sme schopní podať najlepší výkon. Práve vtedy, keď stúpa naša výkonnosť, mali by sme zaradiť najťažšie predmety.

V priebehu dňa všetci máme *viac vrcholov výkonnosti*, ale najdôležitejší, ktorý by sme mali uprednostniť pri domácej príprave je v popoludňajších hodinách. V prípade, že sa musíme učiť popoludní aj večer, naplánujeme si náročnejšie predmety na odpoľudňajší čas a ľahšie na večer. Môžeme však postupovať aj tak, že v obidvoch časových obdobiach, popoludní aj večer, začneme prípravu najťažším a ukončíme relatívne najľahším predmetom.

Naš organizmus je schopný časom si navyknuť na pravidelný harmonogram dňa a byť pripravený na učebný výkon v určený čas.

Príklad tvorby individuálneho plánu osvojovania učiva

Na prípravu na zajtrajšie vyučovanie máme k dispozícii čas popoludní a večer a máme sa učiť 5 predmetov : matematiku, fyziku, dejepis, slovenčinu a angličtinu. Postupujeme takto : psychologické hľadisko žiada zaradiť najťažšie predmety na najvýkonnejšie časové obdobie a v jednotlivých obdobiach zase najťažšie predmety na začiatok. Prvé usporiadanie môže byť teda takéto :

popoludní	večer
mat., fyz., ang.jaz.	slov.jaz., dej.

Psychologické hľadisko však žiada roztriediť predmety tak, aby bezprostredne za sebou nenasledovali predmety z jednej významovej skupiny :

popoludní	večer
mat., ang.jaz., fyz.	slov.jaz., dej.

Ak však učiaci zistili, že za sebou nasleduje podobné učivo, napríklad že v slov.jaz. a dej. preberajú rok 1848, potom bude správne takéto usporiadanie predmetov :

popoludní	večer
mat., ang.jaz.,	dej.fyz., slov.jaz.

Čo prebieha pri učení

1. Úloha pozornosti

Učebná výkonnosť bezprostredne závisí od schopnosti **sústredenia pozornosti**. Pozornosť však nevydrží byť dlho sústredená bez väčších výkyvov. Bola zistená hranica 40 – 50 minút, kedy ju dokážeme udržať relatívne **stálu**. Táto doba by nemala byť bezdôvodne prekračovaná bez možnosti prestávky. Nepredlžujte, pokiaľ nemusíte, ani celkovú dobu učenia nad 2,5 – 3 hodiny. Pri dlhšom učení je väčšia možnosť preťaženia a vyžaduje si viac času na oddych a zotavenie. Vhodnejšie je rozdeliť si vtedy učenie na odpoľudnie a večer.

Čo uľahčuje **udržanie pozornosti** ? Iste ste zistili, že sa vám ľahšie učí, keď ste zaujatí činnosťou, ktorú robíte so záujmom. Vtedy akoby prestávate vnímať plynutie času a nepocítujete veľmi ani únavu. Naopak, pri nezáživnej a monotónnej činnosti musíte vydať omnoho viac úsilia, aby ste si udržali pozornosť. Začínate tiež skôr pociťovať únavu aj keď ste toho veľa neurobili.

Najväčším rušiteľom pozornosti sú silné podnety z okolia, ktoré vedú k jej **rozptyľovaniu**. Z tohto dôvodu je potrebné dbať na vhodnú úpravu učebného prostredia.

Človek si často zvykne na niečo, čo považuje za dobré a pritom nemusí ísť o najlepší návyk. Takým môže byť aj učenie sa spoločne s počúvaním hudby. Keď robíte naraz dve alebo viac činností, vaša **pozornosť sa rozdeľuje**. Aký to môže mať vplyv na váš výkon, zvlášť, keď vás čaká náročné učivo a dlhé učenie, odpovedzte si sami. Pri učení tolerujeme hudbu nevtieravú a relatívne tichú. Vhodná je najmä na podporenie pozornosti pri nenáročných a monotónnych činnostiach.

Najlepšie podmienky pre výdrž a sústredenie pozornosti sú pri nerušenej práci v tichom prostredí.

Ako sa sústrediť

1. Kto chce svoju prácu vykonávať poriadne, nesmie sa rozkúskovať v slepej a živelnej aktivite. Koncentrácia si vyžaduje obmedziť sa na podstatu. Ak svoju energiu cielene rozložíme na niekoľko málo ťažísk, prospeje to našej koncentrácii.
2. Odstráňte všetky prekážky sústredenia a rušivým myšlienkam dovoľte jednoducho plynúť bez toho, aby ste im venovali pozornosť.
3. Ľahšie svalové napätie podporuje duševnú činnosť.
4. Nikto sa nemôže ľubovoľne dlho sústredovať. Začnite preto s 10 - minútovou fázou sústredenia sa na učebnú látku bez toho, aby ste sa pozerali na hodiny. Mali by ste si trvanie fáz koncentrácie úplne prestať všímať.
5. Ak ste nepokojný a nemôžete sa sústrediť, prečítajte si dva riadky ľubovoľného textu a venujte pritom asi dve sekundy každej slabike. Svoju pozornosť sústreďte vždy iba na danú slabiku. To vás za krátky čas upokojí.
6. Nakoniec môžete upriamiť svoj pohľad na jednu až dve minúty na ľubovoľný bod. Sústreďte sa nenútené výlučne na tento bod a nedajte sa ničím vyrušiť, až dotedy, kým tento bod vnímate. Potom svoju pozornosť odvráťte a venujte sa svojej úlohe.

K. Tepperwein (1992)

2. Význam pamäti

Učenie bez pamäti si vieme ťažko predstaviť. Jej nezastupiteľnú úlohu nezmenšuje ani možnosť využívať prostriedky, ktoré ju môžu nahradiť, či sú to už slovníky, príručky alebo prednosti stále viac využívaných počítačov. Keď chceme niečo dobre vedieť a ovládať, nezaobídeme sa bez osvojovania, podržania a vybavenia si – reprodukcie poznatkov a informácií, čo všetko sú funkcie, ktorými sa vyznačuje pamäť.

Poznanie vlastného typu pamäti nám môže uľahčiť priebeh zapamätania. **Vizuálny (zrakový) typ** pamäti by mal uprednostniť pri učení podčiarkovanie na rozlíšenie častí učiva. Výhodné je pre neho kresliť si grafy, tabuľky a nákresy. **Sluchový typ** si najviac zapamätá z počutého, a preto je pre neho dôležité dávať pozor pri prednášaní látky. Vyhovuje mu polohlasné učenie, ale aj spoločné opakovanie učiva v malej skupinke. **Pohybový typ** si potrebuje robiť poznámky a výpisky do zošita alebo kresliť grafy a schémy. Väčšina z nás nie je jednoznačne vyhranený typ, preto je najlepšie učiť sa viacerými spôsobmi.

Učenie s **logickým zapamätaním** učiva je účinnejšie ako **mechanické učenie**, lebo využíva myšlienkové spracovanie textu pre preniknutie do podstaty a zmyslu učiva. Čím zrozumiteľnejšie je niečo pre nás, tým ľahšie a dlhšie sa to dá zapamätať. Nad polovičatými a nesprávne pochopenými súvislosťami by sme mali porozmýšľať, kým nevieme, čo znamenajú. Niekedy sa však nevyhneme doslovnému učeniu čiže **memorovaniu**, ako napríklad pri učení básne alebo cudzích slovíčok. Efektívnosť nášho zapamätania bude potom závisieť hlavne od kapacity našej pamäti a počtu opakovaní.

Aj keď sme hovorili o rôznych typoch pamäti, najviac si nepamätáme z toho, čo sme počuli alebo videli, ale z toho, čo sme sami urobili alebo vyskúšali. Pre učenie to znamená využiť všetky prostriedky na aktívnu prácu s učebným obsahom.

Čo si pamätáme

20 % z toho, čo sme počuli

30 % z toho, čo sme videli

50 % z toho, čo sme videli aj počuli

70 % z toho, o čom sme diskutovali v skupine alebo prakticky precvičili

90 % z toho, čo sme sami urobili alebo predviedli

3. Potreba myslenia

Dnešná doba, s potrebou dosahovania efektívnych výsledkov, stále viac vyžaduje schopnosť samostatne myslieť a logicky uvažovať, formulovať problémy a riešiť ich. Rovnako učenie, ak chce viesť k účinnému poznaniu, musí využívať procesy myslenia.

Keď sa učíme, vždy zároveň **porovnávame**, **triedime** či **analyzujeme** rozlišovaním podstatného od vedľajšieho. Takto si sprostredkujeme logické pochopenie textu. Pravdepodobne najviac využívanou schopnosťou myslenia pri učení je **zovšeobecňovanie**, ktoré sa uplatňuje pri osvojovaní si pojmov a princípov a pri tvorení definícií. S čím sa ale menej stretávame, je **spôsob učenia s riešením objavujúcich sa otázok a hľadáním odpovedí na problémy**, ktorý najviac rozvíja **samostatné myslenie**.

Čo bráni tvorivejšiemu využívaniu myslenia? Najviac je to jeho jednostrannosť a mechanické uprednostňovanie zabehnutých návykov. Prejavuje sa najmä vtedy, keď máme novým spôsobom riešiť problém a nevieme sa oslobodiť od stereotypnosti myslenia. Učiť sa **heuristicky čiže vynaliezavo myslieť** a tvorivo riešiť problémy je dôležitá úloha do budúcnosti.

Ako rozcvičku tvorivého myslenia sa pokúste vyriešiť nasledujúce dva problémy :



Spojte tromi ťahmi, bez zdvihnutia ceruzky, označené štyri body, pričom sa musíte vrátiť do východiskového bodu !



Ako dosiahnuť, aby nasledovali za sebou vždy biela a čierna korálka a pritom sa neporušila niť ?

Ako využívaš potenciál svojho tvorivého myslenia, dozvieš sa v dotazníku Využívam svoj potenciál ? na s. 13.

Spôsoby otvárajú možnosti

Poznáme rôzne spôsoby učenia a vy si z nich môžete vybrať, ktoré vám najviac vyhovujú. Pravdepodobne sa budete rozhodovať podľa charakteru konkrétneho učiva a predností jednotlivého prístupu.

Najbežnejší spôsob učenia **je učenie individuálne a potichu.** Má svoje nesporné výhody v tom, že je ekonomické a rýchlejšie. Učenie je vždy vnútorný proces, ktorý prebieha osobitne v každom z nás neopakovateľným spôsobom. Učebnú látku sa za mňa nikto nenaučí a budem sa ju učiť inak ako druhí. Preto je pre mňa vždy rizikom pripravovať sa podľa jej spracovania niekým iným.

Kedy je však výhodné učiť sa nahlas alebo v menšej skupinke ?

Hlasné učenie môžete uprednostniť pri učení sa cudzích jazykov, kedy si cvičíte hlavne výslovnosť a sluchové rozlišovanie hlások. Pravdepodobne k nemu siahnete aj večer, keď potrebujete prekonať únavu. Osvedčuje sa tiež ako dobré rétorické cvičenie pre neistých, ktorí si tým zdokonaľujú svoje vyjadrovacie schopnosti. Častejšie ho budú určite využívať sluchové typy.

Skupinové učenie má zasa význam pri záverečnom opakovaní učiva a vzájomnom skúšaní sa. Všetci pritom prispievate rovnako k opakovaniu a vybaveniu si učiva. Tým, že sa vzájomne počúvate, môžete sa dopĺňať a opravovať.

Niekedy ste pri učení postavení pred otázku, či sa učiť po častiach alebo vcelku. Obidva spôsoby majú svoje výhody aj nevýhody. **Učenie po častiach** je vhodné najmä pri dlhších textoch. Pri takomto učení nestratíte záujem a súčasne máte vedomie istého napredovania. Nevýhodou je, že nemáte vytvorené pamäťové spojenia medzi časťami učebnej látky. Pri odpovedi sa vtedy môže

stať, že sa náhle zaseknete a neviete ako ďalej pokračovať. Poradiť si však môžete tým, že učenie po častiach skombinujete s celkovým záverečným opakovaním.

Učenie vcelku je učenie sa celého textu naraz, napr. v učebnici pod jedným nadpisom alebo celej učebnej látky, z ktorej sa máme pripraviť. Jeho prednosťou je, že dáva možnosť trvalejšieho zapamätania si súvislostí a núti nás použiť viac logickú ako mechanickú pamäť. Nevýhodné je pre príliš dlhé texty, najmä ak sa ich máme naučiť doslovne, ale aj pre náročné učivo, ktoré je lepšie si rozdeliť na logické časti. Pri textoch s rozličnými ťažkými definíciami a zložitými poučkami potom pre niekoľko riadkov opakujeme celý text.

Uprednostniť jeden zo spôsobov učenia nám nemusí vždy vyhovovať, preto využívajme možnosť ich kombinovania.

Príklad učenia sa kombinovanou metódou

Pri učení sa básne kombinovanou metódou máme postupovať tak, že si báseň najskôr prečítame, aby sme si uvedomili o čo ide v jednotlivých slohách. Potom si začneme opakovať prvú slohu, kým ju nevieme naspamäť. Pokračujeme druhou slohou a po jej osvojení si obidve slohy niekoľkokrát zopakujeme. Tým sa utvoria medzislohové asociačné spojenia. Takto postupujeme, až kým si neosvojíme jednu časť básne, ktorá tvorí samostatný celok. V jednom samostatnom celku básne môže byť rôzny počet slôh.

Sloha				
1.	2.	3.	4.	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	dvakrát prečítam celú báseň
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	učím sa 1. slohu
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	učím sa 2. slohu a zopakujem 1. a 2. slohu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	učím sa 3. slohu a zopakujem 1., 2., a 3. slohu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	učím sa 4. slohu a zopakujem 1., 2., 3. a 4. slohu
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	zopakujem celú báseň

Čítanie je bránou do sveta poznania

Keď sa chceme učivo rýchlo a dobre naučiť, musíme si utvoriť správne **návyky čítania**. Znamená to hlavne zvládnuť rýchlosť a osvojiť si vhodný postup čítania.

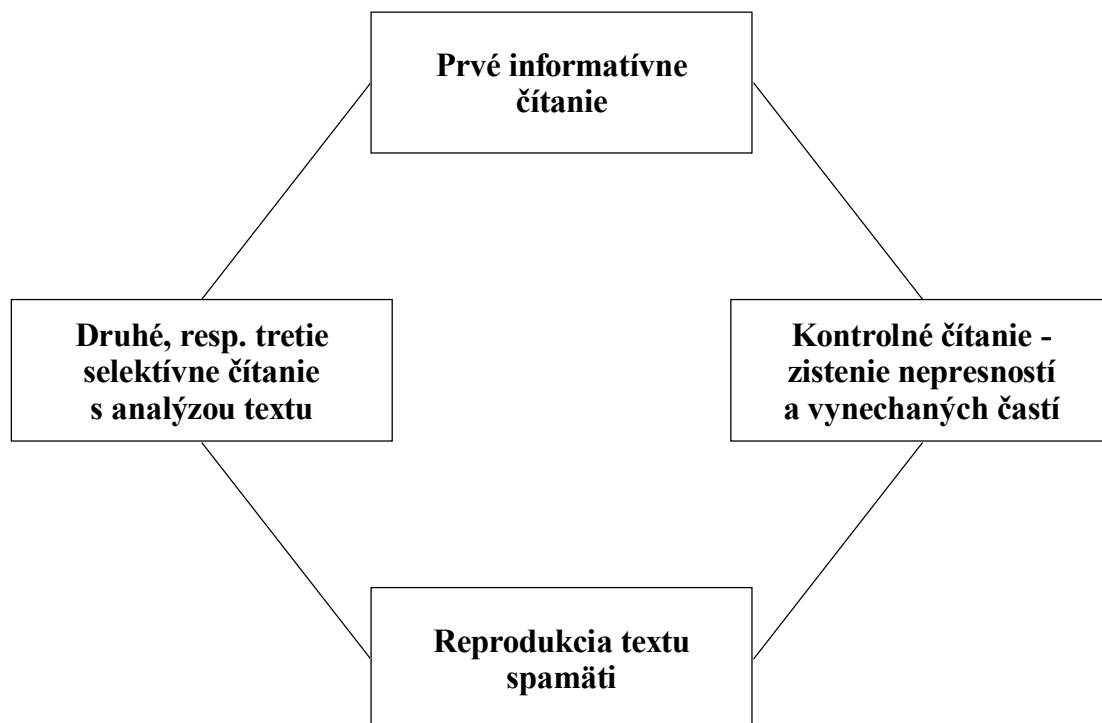
Ak pri čítaní chceme využiť **rezervy**, tak sa nám to môže podariť najmä **v rýchlosti**. Čítanie najviac spomaľuje, ak si text nahlas čítame alebo sledujeme zrakom každú slabiku alebo slovo. Podobne pôsobí na rýchlosť aj časté vracanie sa pohľadom k už prečítaným slovám. Význam to má vtedy, keď potrebujeme dobre porozumieť textu. Náš výkon v čítaní sa zvýši, ak sa naučíme obsiahnuť jedným pohľadom naraz celé slovné skupiny. Zaujímavosťou, ktorí absolvovali kurzy rýchleho čítania dokázali zvýšiť svoje tempo niekedy viac ako o polovicu a zlepšili si aj zapamätanie prečítaného. Ak si sami chcete vyskúšať ako sa dá zrýchliť tempo vášho čítania, návod nájdete v knihe W.Zielkeho (1988).

Utvoriť si správny návyk čítania znamená aj **naučiť sa postup**, pri ktorom sa najskôr oboznamujeme s obsahom a náročnosťou neznámeho textu a získavame o ňom prehľad. Ak ho už ale poznáme z predchádzajúcich hodín či prednášok, môžeme priamo prejsť, aj bez predošlého

orientačného čítania, k informatívnemu čítaniu. V jeho priebehu súvisle prečítame celý text, pričom môžeme dobre využiť spôsobilosť rýchleho čítania. Usilujeme sa získať všeobecné informácie a nevenujeme pozornosť podrobnostiam. Teraz sme pripravení začať analyzovať obsah, orientovať sa na jeho podstatné časti a logicky mu porozumieť. Zodpovedá tomu *selektívne čiže výberové čítanie*, pri ktorom už využívame techniku podčiarkovania a robenia si poznámok a výpiskov.

Dobry čitateľ vie pružne meniť tempo čítania podľa charakteru textu. Dokáže sledovať hlavnú myšlienku a je schopný dobre si zapamätať a porozumieť čítanému. Správny návyk čítania urobí z pasívneho konzumenta vyhľadávača informácií.

Schéma postupu, ktorý mení čítanie na učebný proces.



Učenie s ceruzkou v ruke

Kto sa chce učebnú látku efektívne naučiť, bez aktívneho prístupu k jej spracovaniu sa nezaobíde. Prostriedkom, ktorý nám pritom dobre pomôže, je podčiarkovanie a robenie si výpiskov, čiže konspektovanie. Oceníme ho najmä pri myšlienkovom spoznávaní a logickom porozumení textu ako aj pri opakovaní, ktorého čas sa tým skrátí.

Podčiarkovanie pomáha zvýrazniť podstatné časti textu, ktoré sú dôležité pre pochopenie učiva a jeho logické zapamätanie. V niektorých prípadoch môžeme použiť aj farebné podčiarkovanie, ktoré ešte podrobnejšie rozlišuje časti učiva. Výhodné je najmä pri záverečnom opakovaní alebo príprave na maturitné skúšky. Odporúča sa aj žiakom s vyhranene vizuálnym typom pamäti. Použijeme ho však len vo vlastnej knihe alebo zošite.

Pri učení nám tiež pomôže **robenie si poznámok na okraj** zošita alebo knihy. Väčšinou tak zaznamenávame doplňujúce fakty, heslovité výpisky či vlastné formulácie.

Veľmi účinným spôsobom spracovania učiva je robenie si výpiskov čiže **konspektovanie**. Vzniká tým skrátenejší obsah, ktorý zahrňuje jeho podstatné časti. Robenie výpiskov je síce časovo náročnejšie ako podčiarkovanie, ale o čo bývame pri ňom aktívnejší, o to má väčší význam pri osvojovaní si učiva. Najnevhodnejšou prípravou na skúšku je príprava z konspektu inej osoby.

Opakovanie je cesta k trvalým vedomostiam

V živote je veľa činností, ktoré musíte opakovať, aby ste dosiahli želaný výsledok. Aj pri učení, keď si učivo opakujete, viete ho lepšie zvládnuť.

Učenie s opakovaním začína čítaním a vrcholí reprodukciou – vybavením si prečítaného textu spamäti. Reprodukcia posilňuje pamäťové stopy a umožňuje predĺžiť čas podržania učiva. Pri učení si môžeme povedať, že nič dôležité sme nezabudli, keď po čítaní s pochopením a spracovaním látky, reprodukuje naučené a na záver skontrolujeme, čo sme vynechali alebo povedali nepresne.

Učivo, ktoré sa naučíme, najrýchlejšie zabudneme do troch dní. Možnosť, aj keď málo využívaná, ako predísť zbytočnému zabúdaniu, je **učenie sa podľa zásady z dneška na zajtra**. Jej podstatou je, že prvýkrát opakujeme učivo v ten istý deň, keď bolo odprednášané a máme ho ešte v čerstvej pamäti. Druhýkrát si ho opakujeme v deň pred hodinou, kedy si vlastne len utvrdíme, čo sme sa už predtým naučili. Takto dosiahneme, že osvojené učivo je trvalejšie a vyžaduje často menej opakovaní.

Osobitnou príležitosťou „opakovania“, ktorej sa v škole nevyhneme, je **reprodukcia učiva pri odpovedi**. Väčšinou ju prežívame v rôznom očakávaní a možno práve preto si z nej veľa pamätáme. Jej priebeh s tým, čo sme vedeli, čo sme zabudli alebo kde sme sa pomýlili, nám napovedá, čo si máme zopakovať a doučiť sa.

Tento text vám možno po prečítaní pripomenul vaše problémové miesta v učení. Ich závažnejší stupeň môžete riešiť v konzultácii s psychológom, ktorý spolupracuje s vašou školou.

Keby sme mali na záver zhrnúť naše pojednanie o učení, ukončili by sme ho myšlienkou :

Učenie pravdepodobne bude ešte dlho duševnou činnosťou, ktorá vyžaduje čas a námahu, ale ten, kto sa naučí využívať výhody efektívneho spôsobu učenia a jeho racionálnej organizácie, môže očakávať uspokojenie z dosiahnutých výsledkov.

Otestujte sa

Učím sa rád ?

Odpovedajte **áno** alebo **nie**

1. Mrzí ma, keď nedosiahnem taký výsledok, aký rodičia odo mňa očakávajú.
2. Je veľa zaujímavých predmetov, ktoré sa dobre učia.
3. Dobrý je ten žiak, ktorý sa denne učí.
4. Veľmi sa teším, keď sú učitelia so mnou spokojní.
5. Chcel by som veľa vedieť a poznať.
6. Myslím, že v škole oprávnene očakávajú od každého, aby si riadne plnil úlohy.
7. Dobré mi padne uznanie spolužiakov za dobrý výkon.
8. Mám veľmi dobrý pocit, keď to, čo robím, sa mi podarí.
9. Ten, kto vie viac, môže byť užitočnejší ľuďom.
10. Nechcem, aby sa druhí vo mne sklamali.
11. Je to dobrý pocit, učiť sa niečo nové alebo niečo samostatne riešiť.
12. Dobré sa cítim, keď si splním všetky povinnosti.

Ovplyvňuje tréna tvoj výkon ?

Odpovedajte *áno*, *áno aj nie* alebo *nie*

1. Keď mám byť vyskúšaný, mám väčšinou strach.
2. Často si myslím, že nebudem nič vedieť.
3. Veľmi sa bojím, že urobím chybu.
4. Keď mám písať písomku, najradšej by som nešiel do školy.
5. Veľmi sa obávam známkovania.
6. Často som neistý a neviem, ako mám v odpovedi pokračovať.
7. Keď idem ráno do školy, mám strach, ako to dopadne.
8. Často robím chyby v náročnejších situáciách.
9. Som veľmi nepokojný a nervózny pred dôležitou úlohou.
10. Keď sa mi nedarí, ľahko strácam sebadôveru.

Využívam svoj potenciál ?

Odpovedajte *áno* alebo *nie*

1. Rozmýšľam nad tým, čo robím.
2. Snažím sa prísť na mnohé veci.
3. Skúšam rôzne možnosti na ceste k výsledku.
4. Som vytrvalý a nevzdávam sa, kým nedokončím, čo som začal.
5. Uvažujem o tom, ako robiť veci lepšie.
6. Dokážem sa učiť z chýb.
7. Teší ma objavovať nové a nepoznané veci.
8. Život je pre mňa príležitosťou dávať si veľa otázok.
9. Všímam si okolo seba veci, ktoré druhí nepozorujú.
10. Problémom sa dokážem zaoberať, kým nepochopím, ako sa môžem dostať k jeho podstate.
11. Viem si sformulovať otázky, ktoré ma zaujímajú.
12. Hľadanie nápadov je spôsob môjho prístupu k riešeniu problému.
13. Mám cit pre odhad nepoznaných súvislostí.
14. Je veľa toho, čím sa viem obohatiť.
15. Skryté problémy ma priťahujú.
16. Zaujímajú ma neobvyklé veci.

Na čom záleží pri učení – zásady učenia

1. Keď viem, prečo sa učím a mám predstavu o jeho užitočnosti, ľahšie sa mi učí.
2. Lepšie sa učí, keď si zvyknem učiť sa na tom istom mieste a v pravidelnú hodinu.
3. Neučme sa náhodne a mechanicky, keď si učenie môžeme naplánovať a organizovať svoj čas.
4. Keď mám pri učení obavu a neistotu, či učivo zvládnem, lepšie je nemyslieť na celé, ale len na jeho najbližšiu časť.
5. Dôležité je správne si zvolit', kedy sa učiť najt'azšie predmety.
6. Kto sa nenaučil samostatne sa učiť, neskôr má problémy, ako sa k tomu donútiť.
7. Najlepšia príprava začína na vyučovaní.
8. Vedieť, kde čo hľadať, znamená už toľko, ako si to pamätať.
9. Čím viac spôsobov učenia kombinujeme, tým viac si z učiva zapamätáme.
10. Keď chceš niečo logicky pochopiť, nezabudni na otázky.
11. To, čo sa teraz naučíš, v budúcnosti vždy nájdeš.
12. Kto je múdry, vie, že bez opakovania by sa ním nestal.

Vyhodnotenie dotazníkov

Učím sa rád ?

Hodnotenie: áno = 1 b, nie = 0 b

Výsledky : 8 b - 12 b

Máš vytvorený dobrý vzťah k učeniu a pociťuješ dostatočnú motiváciu, ktorá ťa k nemu podnecuje.

4 b - 7 b

Učíš sa preto, že chceš, ale niekedy viac preto, že musíš. Máš motiváciu, ktorá ťa vie podnietiť k učeniu, ale nezriedka potrebuješ silnejší podnet, aby si udržal svoj záujem.

0 b - 3 b

Tvoja motivácia je nevýrazná a máš málo dôvodov prečo sa učiť. Učenie nie je pre teba uspokojivá činnosť a nepovažuješ ju za veľmi významnú. Pokús sa porozmýšľať, čo robiť ďalej.

Ovplyvňuje tréma tvoj výkon ?

Hodnotenie: áno = 2 body, áno aj nie = 1 bod, nie = 0 bodov

Výsledky : 15 b - 20 b

Máš strach zo zlyhania a tréma je tvojím problémom. Potrebuješ častejšie povzbudenie a podporu, preto sa zdôver niekomu, od koho ich môžeš očakávať. Ak máš možnosť stretnúť sa s psychológom, vyhľadaj ho. Pomôže ti zmeniť tvoje negatívne emocionálne prežívanie a ovplyvniť myšlienky a správanie, ktoré ho sprevádzajú.

7 b - 14 b

Tréma, s ktorou sa stretávaš, ti môže v niektorých situáciách prekážať. Pozri si odpovede, ktoré hovoria o tvojej tréme a všimni si okolnosti, za ktorých sa vyskytuje. Tvojou možnosťou je spochybňovať myšlienky, ktoré ju sprevádzajú hľadaním rozumnejších odpovedí a opakovať to, čo robíš, keď sa ti darí trému zvládnuť.

0 b - 6 b

Nepoznáš trému ako stav, ktorý by ťa ohrozoval a dokážeš ju zvládnuť.

Využívam svoj potenciál ?

Hodnotenie: áno = 1 b, nie = 0 b

Výsledky : 13 b - 16 b

Svoj potenciál vieš tvorivo využívať a je obohatením tvojho života.

9 b - 12 b

Tvoje potencionálne možnosti sa ti otvárajú a si na ceste, kedy ich začínaš tvorivejšie využívať.

5 b - 8 b

Svoj potenciál využívaš sporadicky a potrebuješ impulzy, aby si prekonal svoje obmedzenia.

0 b - 4 b

Tvoje možnosti sú zatiaľ väčšinou utlmené a nepoznáš, čo to znamená, tvorivo ich využívať.

Literatúra

- Grác, J.: Psychológia samoučenia. Bratislava, Obzor, 1978.
Kondáš, O.: Tréma – strach zo skúšky. Bratislava, SPN, 1979.
Mistrík, J.: Rýchle čítanie. Bratislava, SPN, 1980
Tepperwein, K.: Umenie ľahko sa učiť. Fontana Kiadó, 1992.
Toman, J.: Organizace a technika duševní práce. Praha, Svoboda, 1970
Zielke, W.: Jak číst rychleji a lépe. Praha, Svoboda, 1988.