

UČENIE

Učenie je charakterizované ako zámerné, cieľavedomé, systematické nadobúdanie poznatkov, vedomostí, znalostí, zručností, návykov či istých foriem správania a osobnostných vlastností. Linhart (1967): „učenie je forma činnosti, v priebehu ktorej jednotlivec mení svoje správanie a vlastnosti vplyvom vonkajších podmienok v závislosti od výsledkov svojej vlastnej činnosti“. Učenie prebieha predovšetkým v škole a vo výchovných zariadeniach, ale okrem zámerného, školského učenia poznáme aj učenie mimovoľné, spontánne. Tento typ učenia je prirodzený, neuvedomený, ktorý vyplýva hlavne z hier a záujmových činností, kde učenie nie je cieľ, ale výsledok činnosti zameranej na iný cieľ.

Učenie je úzko prepojené a podmienené *zrením*- s dozrievaním biologických štruktúr organizmu, teda mozgu. Proces dosahovania psychickej a fyzickej zrelosti. Určitý stupeň zrelosti je potrebný pre učenie. Najprv sa učíme chodiť a rozprávať, potom čítať, počítať. Dôležité sú aj predchádzajúce skúsenosti, kedy nové vedomosti musia na ne nadväzovať.

KDE SA DOBRE UČÍ?

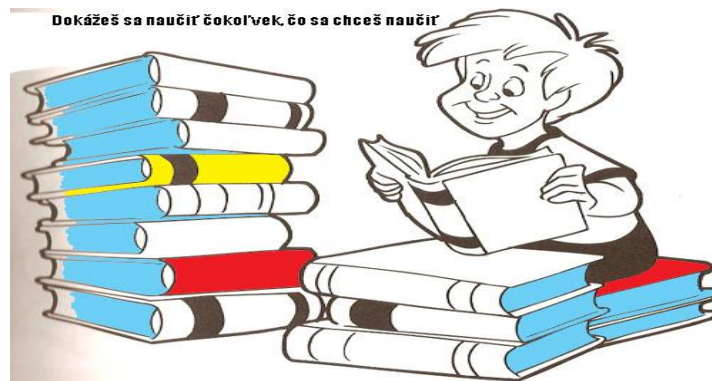
Vo vhodnom učebnom prostredí, ktoré ťa nerozptyľuje:

- dostatok osvetlenia (pri zlom osvetlení sa ti zrak rýchlo unaví)
- bez hluku (ale ani úplné ticho nemusí prospievať)
- dostatok kyslíka (nezabudni si vetrať miestnosť, v ktorej sa učíš)
- usporiadanie vecí na stole (len to, čo naozaj potrebuješ)

Nezabúdaj, že podmienkou stabilného výkonu je dobrý fyzický a psychický stav, preto dbaj na zdravý spôsob života!

- spánok (najmenej 8 hodín denne)
- správne stravovanie (vitamíny, minerály)
- pravidelný pohyb (veď cvičiť môžeš vždy a všade)
- vytvor si rytmus práce a odpočinku (počas učenia si rob malé prestávky)





SPRÁVNE SI ZORGANIZUJ SVOJ ČAS

- v učení si plánuj za sebou významovo rozdielne predmety napr. matematikou alebo fyzikou, ktorá si vyžaduje úsudok, striedaj s literatúrou alebo biológiou, čo si vyžaduje štúdium súvislého textu !dve podobné úlohy pôsobia na seba väčším spätným útlmom!
- striedavo zaťažuj aj psychické funkcie (raz pamäť, potom myslenie alebo predstavivosť)
- predmety však nestriedaj mechanicky, ale podľa aktuálnych nárokov daného učiva a jeho obsahu

!Výkonnosť každého z nás v priebehu dňa kolíše. Dôležité je poznať, kedy sme schopný podať najlepší výkon a vtedy sa venovať najťažším predmetom!

SPÔSOBY UČENIA

- **individuálne učenie**, potichu-relatívne rýchly spôsob učenia,
- **hlasné učenie**- sa odporúča uprednostniť pri učení sa cudzích jazykov, kedy sa zameriavate hlavne na výslovnosť. Hlasné učenie využívajú hlavne sluchové typy. Nevýhodou hlasného čítania je časová náročnosť. Dobré je naučiť sa obsiahnuť jedným pohľadom naraz celé skupiny slov.
- **skupinové učenie**- odporúča sa pri opakovaní učiva, pri vzájomnom skúšaní



POZORNOSŤ

Dôležitú úlohu pri učení zohráva pozornosť, schopnosť sústrediť sa na to, čo je pre nás dôležité a ignorovať to, čo taký význam nemá. Jej najväčším rušiteľom sú podnety z okolia, ktoré nás rozptyľujú. Snaž sa preto eliminovať všetky rušivé podnety, aby si sa mohol plne sústrediť na učebnú látku. 40- 50 minút dokážeme udržať relatívne stálu pozornosť bez väčších výkyvov. Celková doba učenia by nemala prekračovať 2,5- 3 hodiny (pokiaľ nemusíte) !pri dlhšom učení hrozí preťaženie, ktoré si bude vyžadovať viac času na zotavenie! Preto striedajte učenie s oddychom! Ľahšie sa ti venuje pozornosť a učí, keď máš o daný predmet záujem !skús nájsť v každom predmete niečo pozitívne, prínosné!

AKO SA SÚSTREDIŤ?

1. Kto chce svoju prácu vykonávať poriadne, nesmie sa rozkúskovať v slepej a živej 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 sústredte 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. Sústredte sa nenúteno výlučne na tento bod a nedajte sa ničím vyrušiť, až dovtedy, kým tento bod vnímate. Potom svoju pozornosť odvráťte a venujte sa svojej úlohe.

K. Tepperwein (1992)



PAMÄŤ

Pamäť ako kognitívny/ poznávací proces pozostáva zo vťstepovania, udržania a vybavovania informácie. Zapamätávame si zámerné alebo mimovoľne. Učenie teda môžeme chápať tiež ako schopnosť zapamätať si a následne vybaviť si isté informácie. Bez pamäte by nebol proces učenia možný. V rámci zapamätávania sú medzi nami interindividuálne rozdiely. Dobré je poznať, ako sa mi lepšie zapamätáva a uľahčiť si tak proces učenia.

vizuálny (zrakový) typ pamäti- podčiarkuješ si slová v texte, ktoré sú pre teba významné, rýchlejšie tak rozlíšiš text a naučíš sa; využívaj grafy, tabuľky, nákresy

sluchový typ pamäti- najviac si zapamätáš z počutého !preto dávaj pozor na hodinách! vyhovuje ti polohlasné učenie a spoločné opakovanie učiva v malej skupine

pohybový typ pamäti- robíš si poznámky do zošita a výpisky z kníh, grafy a schémy

Väčšina z nás však nie je úplne typovo vyhranená. 20% si pamätáme 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 si to prakticky precvičili a až 90% si pamätáme z toho, čo sme sami urobili. Učenie s logickým zapamätávaním učiva je efektívnejšie než mechanické učenie. Čím je niečo zrozumiteľnejšie, tým ľahšie sa to naučím a dlhšie si to pamätám. V prípade, že je potrebné memorovanie učebnej látky, jeho efektívnosť závisí hlavne od počtu opakovaní a kapacity našej pamäti.

ZÁSADY UČENIA- Na čom záleží pri učení?

1. Keď viem, prečo sa učím a mám predstavu o jeho užitočnosti, učí sa mi ľahšie.
2. Keď sa zvyknem učiť na tom istom mieste a v pravidelnú hodinu.
3. Keď sa neučím náhodne a mechanicky, ale keď si učenie môžem naplánovať a zorganizovať svoj čas.
4. Keď nemyslím pri učení na obavu a neistotu, či učivo zvládneme.
5. Keď si správne zvolím, kedy sa učiť najťažšie predmety.
6. Keď sa naučím samostatne sa učiť, bez toho, aby ma do nútili ostatní.
7. Keď viem, kde čo hľadať. To znamená už toľko, ako si to pamätať.
9. Keď kombinujem viac spôsobov učenia viac si z učiva zapamätáme.
10. Keď chceš niečo logicky pochopiť, nezabudni na otázky.
11. Keď stále opakuješ!- Opakovanie je matkou múdrosti!