

Centrum pedagogicko psychologického poradenstva a prevencie  
Alžbetínske námestie 1194/1, 92901 Dunajská Streda

## **UMENIE ĽAHKO SA UČIŤ**

Vypracovala:  
Mgr. Miriam Johancsiková

Školský rok:  
2019/2020

## UMENIE ĽAHKO SA UČIŤ

### 1. Vzťah k vyučovaciemu predmetu

Ktorý vyučovací predmet máš rád?

Od čoho závisí náš vzťah k danému predmetu?

Ako sa utvára pozitívny citový vzťah k vyučovaciemu predmetu?

Ak si k učeniu sadneme s myšlienkami typu: zase tá odporná biológia, ja sa to v živote nenaučím, kto si má pamätať toľko nezmyslov, na čo mi to bude,... určite to bude ťažšie. Dôležitý je tvoj vzťah k učiteľovi (a nakoľko bol on schopný prebudiť tvoju lásku k predmetu), tvoje vlastnosti, osobnostné charakteristiky a citový vzťah, ako sú zvedavosť, oduševnenosť, usilovnosť, motivácia, záujem, radosť.

Napriek tomu, že ti nie je sympatický učiteľ, môžeš si aj tak nahovoriť, že tie vedomosti budeš potrebovať, ak chceš byť napr. lekár a zaujíma ťa, ako funguje tvoje telo, máš rád prírodu, zvieratá a chceš sa o nich niečo dozvedieť. Dôležitý je pozitívny prístup, lebo hnev, odpor a nenávisť sťažujú osvojenie učebnej látky. Naopak, žiak, ktorý sa „zaľúbi“ do svojej učiteľky a chce sa jej zapáčiť, aj keď vyučovací predmet, ktorý učí pokladá za ťažký alebo nudný, predsa sa ho s ľahkosťou dokáže naučiť.

MOTIVÁCIA = hybná sila učiť sa. Odpoveď na otázku: Prečo sa to učím?

Ak sa učíš cudzí jazyk z povinnosti, donútenia aj 10 rokov v škole a nevieš oceniť, že to máš zadarmo, možno o pár rokov zaplatíš veľa peňazí za intenzívny jazykový kurz, lebo z vlastného presvedčenia, pre vlastný cieľ ten jazyk budeš potrebovať. Mali by sme si včas uvedomiť, čo chceme a prečo to chceme. Náš konečný cieľ rozdeliť na viac čiastkových cieľov. Napr. chcem byť bohatý – prostredníctvom akej profesie?, čo všetko sa potrebujem k tomu naučiť? Hlavne u detí je prítomná často len negatívna motivácia k učeniu, napr. strach z trestu, z dôsledkov (dostanem zlú známku – zbijú ma doma). Starší žiaci alebo študenti pri príprave na skúšku sa môžu motivovať odmenou (naučím sa tento predmet a dám si čokoládu).

### 2. Čo si najľahšie zapamätáme?

Ktoré zmyslové orgány poznáš?

Ktorý je najdôležitejší?

Čo si zapamätáš najľahšie?

20% z toho, čo sme počuli, 30% z toho, čo sme videli, 50% z toho, čo sme počuli aj videli, 90% z toho, čo sme robili alebo zažili

Dôležité je zapojiť, čo najviac zmyslov, vnímať najväčším počtom kanálov, akým je možné. Nejakú udalosť môže pripomenúť aj vôňa. Zacítiš ju a spomenieš si na voňavku istého človeka, vôňu v hoteli na dovolenke,...

Z hľadiska učenia je dôležité, aký si typ, t.j. ktorým kanálom sa najľahšie učíš. Ak máš hudobné nadanie, je pravdepodobné, že pre teba bude potrebné, aby si učebnú látku počul, počas memorovania nahlas opakoval – akustický typ. Pre vizuálny typ človeka je potrebné, aby učebnú látku videl. Pri odpovedi si dokáže predstaviť stranu v knihe alebo v zošite, kde, akým písmom to bolo napísané. Motorický typ si prepisuje, robí poznámky. Najčastejší je kombinovaný typ, ktorý si zvyrazňuje, podčiarkuje kľúčové slová, a pritom si učebnú látku nahlas hovorí. Aj pedagóg vysvetľuje učivo prostredníctvom hovoreného slova, ale píše aj na tabuľu - podčiarkuje, používa názorné pomôcky, pri predmetoch, kde je to možné sa robia aj experimenty (pokusy). Hlavne na prvom stupni ZŠ je dôležité pre žiakov, aby preberané učivo bolo podané názorne, zapojením, čo najväčšieho počtu zmyslových orgánov.

### 3. Reprodukcia a kreativita

Bežná škola vyžaduje od žiakov a rozvíja u nich hlavne reproduktívne myslenie. Žiak dostane dobrú známku, ak sa naučí učivo (hoci aj naspamäť, bez zmyslu) a na druhý deň bez chyby zodpovie. Nie je dôležité, či vie nachádzať logické súvislosti alebo využiť medzipredmetové vzťahy. V praktickom živote a pri rozhodovaní je však potrebné kreatívne myslenie.

Často preto nenachádzame riešenie problému, lebo predpokladáme o niečom, že to je určite tak. Stratili sme schopnosť, aby sme o niečom pochybovali, aby sme sa na daný problém pozreli z iného uhla pohľadu. Dôverujeme predloženým faktom. Keby to robili aj vedci, doteraz by sme verili, že Zem je rovná doska, Pluto by zostala v našom povedomí planétou,... Nemali by sme autá, práčky, mikrovlnky. Prijali by sme, že niektoré choroby sa nedajú liečiť a musíme zomrieť. Nikto by nevynašiel stroje, ktoré nám uľahčujú každodenný život a neexperimentoval s účinkami liekov, aby vyliečil „novú“ chorobu.

Určite vieš:

1. Koľko trvala storočná vojna? Bola medzi Anglickom a Francúzskom v rokoch 1337 – 1453 a trvala teda 116 rokov.
2. Odkiaľ pochádza perzský balzam? Z El Salvadoru.
3. Čo bolo krstné meno Juraja VI.? Albert.
4. Kde vyrábajú panamský klobúk? V Ekvádore.

Aké jednoduché! Všetky odpovede je ukrytá už v otázke alebo dokážeš spochybníť evidentné fakty?

#### 4. Podmienky a okolnosti

Rodičia sa vždy snažia zabezpečiť optimálne podmienky na učenie pre svoje deti.

Aké podmienky na učenie by si vytvoril pre seba?

Naozaj musíš mať poriadok na stole?

Naozaj musíš pri učení vypnúť hudbu, aby bolo úplne ticho?

Predpokladá sa, že vlastná izba, písací stôl primeranej výšky a úplne ticho zabezpečia stopercentné výsledky. Nie je to však také isté. Známy je prípada herca, ktorý sa svoju rolu vždy učil cestou do divadla vo vlaku. Keď ho preložili do divadla bližšie k bydlisku a nemusel cestovať, nedokázal sa svoju rolu naučiť – chýbal mu v pozadí zvuk idúceho vlaku (hrkotanie kolies). Netreba teda nútiť žiaka, aby si vypol hudbu počas učenia. Podľa teórie dominanty okolité podnety posilňujú koncentráciu pozornosti na hlavný podnet. Pozor: ak však preberie dominantné miesto hudba, lebo sa nám zapáči a začneme si ju aj spievať, učivo sa určite nenaučíme. Odporúča sa skôr púšťať tichšiu hudbu bez textu.

Existujú aj rôzne teórie o optimálnom rozmiestnení vecí na písacom stole. Z ktorej strany má prichádzať svetlo? Kde majú byť ceruzky a kde papiere, aby boli vždy poruke? Spomeňme si však na študenta, ktorý sa chystá na maturitu alebo na skúšku na vysokej škole. Otvorené knihy, zošity a skriptá nahádzané na seba. Jedna kopa na stole, druhá na zemi a študent bez problémov nájde hľadanú informáciu aj ceruzku, len aby mama neprišla upratovať! Ved' géniovia sú pánmi chaosu.

#### 5. Skúšky a stres

Musia byť skúšky naozaj postrachom a trestom?

Pôsobí stres na organizmus naozaj negatívne?

Zajtra píšeme z dejepisu, budeš odpovedať zo zemepisu. Tieto vety patria pre mnohých žiakov medzi každodenné zdroje stresu. Ako zvládať skúšky? Mali by sme si uvedomiť, že skúšky nás sprevádzajú po celý život, keďže sa po celý život aj učíme. Dieťa sa napodobňovaním naučí usmievať, rozprávať, neskôr chodiť a bicyklovať. Je veľmi odhodlané a má pozoruhodnú výdrž. Mali by sme si od neho brať príklad. Áno, sú to najpotrebnejšie vlastnosti pre učenie. Nevzdáva sa ani po viacnásobnom neúspechu a bolesti pri páde. Znovu sa postaví a skúša si udržať rovnováhu. Neskôr sa učí, lebo učiteľka a mamička ho chváli a majú z jeho vedomostí radosť. Až nakoniec sa učíme z vlastného presvedčenia, keď sa potrebujem dorozumieť po anglicky, musím si spraviť vodičský preukaz, naučiť sa pracovať na počítači, variť, atď. Je to výzva. Sme pod tlakom, aby sme v danej situácii obstáli. Pre každého možno v inej miere, ale je to stresová situácia. Rozlišujeme však eustres a distres. Prvý z nich má pozitívne účinky. Motivuje nás, zmobilizuje naše schopnosti. Keď učiteľ povie,

že budúcu strediu píšeme z dejepisu. Nezačneš sa učiť, veď je to ďaleko. V utorok večer sa dokážeš neuveriteľne sústrediť, tvoj mozog nasáva učebnú látku ako špongia a za neuveriteľne krátky čas si naučený. Naopak, distres blokuje naše schopnosti. V dôsledku neprimeraného strachu je naša myseľ ako vygumovaná, nedokážeme si spomenúť ani na základné informácie, sme zmätení, nedokážeme pokračovať v činnosti. V takejto situácii by sme si mali ujasniť, čo znamená táto skúška v našom živote. Kto sa ma bude pýtať, ako som odpovedala v šiestom ročníku z prírodopisu? Ani čo som mala na vysvedčenie. Na skúšky sa študent časom adaptuje. Na univerzite, keď musí študent každý semester zvládnuť asi päť skúšok, chodí už aj na opravné skúšky ako do obchodu. Pomáha aj, keď si predstavíš situáciu skúšky, vizualizácia-v mysli si pripravíš obrázky, predstav si miestnosť, prítomných ľudí, čo budeš mať oblečené, ako to bude prebiehať (s pozitívnym koncom). Priblížiš si tým situáciu skúšky a nebude to „nepredstaviteľné“. A na záver si treba uvedomiť, že život je permanentná skúška, v ktorej musíš obstáť.