

Učit se je snadnější, než se může zdát...

PaedDr. Mgr. Hana Čechová



Měsíc před maturitou se ptá Bůh svatého Petra:

"Jak to vypadá se studenty? Učí se na maturitu?"

Petr:

"Šprti se začali učit, dobří studenti ještě ne a flákači chlastají."

Týden před maturitou se Bůh ptá znovu:

"Jak to vypadá se studenty? Učí se na maturitu?"

Petr:

"Šprti už opakují, dobří studenti se začali učit, flákači chlastají."

Ráno v den maturity. Bůh:

"Už studenti umí všechno?"

Petr:

"Šprti to umí dokonale, dobří studenti dočítají poslední stránky a flákači se modlí."

Bůh se zamyslí:

„Modlí se, říkáš? Tak to já jim pomůžu..."



„VE TŘÍDĚ MÁM VOZÍČKÁŘE, SLABOZRAKÉ, PĚT DYSLEKTIKŮ, ČTYŘI ŽÁKY S DYSGRAFIÍ NEBO DYSORTOGRAFIÍ, DVA AUTISTY A TŘI ŽÁKY SE SYNDROMEM ADHD ... TO VŠECHNO V POHODĚ ZVLÁDÁM, ALE ŘEKNĚTE MI, CO MÁM DĚLAT S TĚMI DVĚMA POTÍŽISTY, KTERÝM NAMĚŘILI IQ 150 ?!“

Osnova

1. Zopakujme si
2. Paměť a učení
3. Učení
4. Obsah učení
5. Druhy učení
6. Typy učení
7. Činitelé ovlivňující učení
8. Metoda 5P
9. Způsob učení
10. Desatero úspěšného učení



„KOUPÍM VŠECHNY... JSEM ŘEDITEL ŠKOLY, MÁME MÁLO POČÍTAČŮ A MUSÍM NĚJAK ZAJISTIT TU DISTANČNÍ VÝUKU!“

<https://breclavsky.denik.cz/galerie/kreslir-milan-kocmanek-zveda-lidem-naladu.html?photo=1&back=653024516-3009-68>

1/ Zopakujme si

PAMĚŤ je:

- **Schopnost** osvojit (vštípit), uchovat a vybavit si informace
=> vědomosti a zkušenosti nezbytné pro život
- **Odráží** naše minulé prožívání a chování (opakem je zapomínání)
- **Umožňuje** nám vzdělání, výchovu, uchování informací
- **Utváří** individuální zkušenost a psychický vývoj
- **Je součástí UČENÍ**
- Paměť dodnes není vysvětlena komplexně
- Každá teorie vysvětluje pouze určité stránky paměti

souhrnně paměť je schopnost

uchovat pro pozdější použití nějakou získanou informaci – a to i po odeznění vyvolávajících podnětů

=> **Proces paměti spočívá na schopnosti mozku informace**

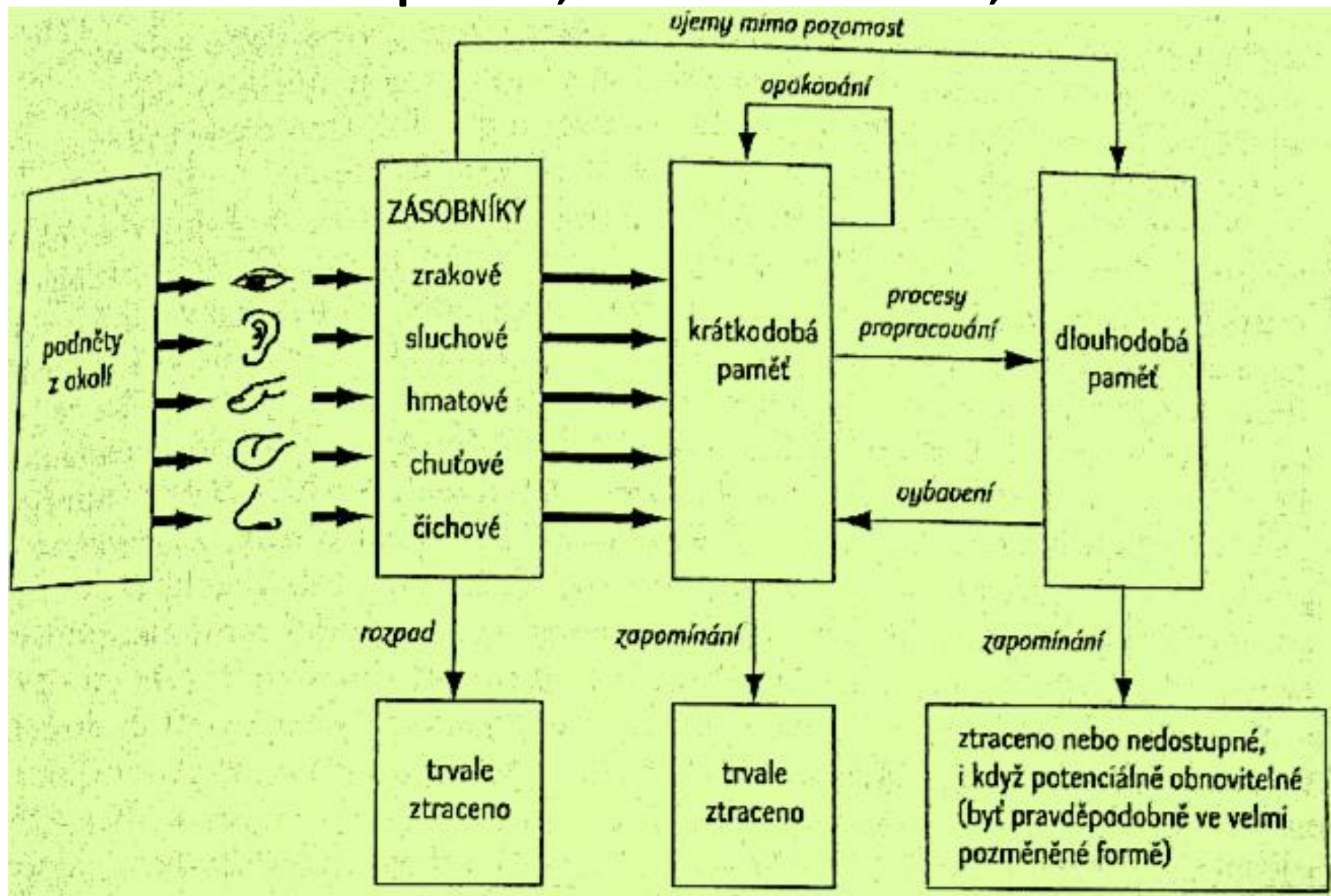
1/ přijímat = vštípení; impregnace

2/ zpracovávat = **kódovat**; analyzovat; syntetizovat

3/ ukládat (uchovávat) = **retence**

4/ vybavovat (vydávat uskladněné informace) = **reprodukce**

Model paměti; Atkinson-Schiffrin; 1968



2/ Paměť a učení se

➤ Učení souvisí s pamětí

➤ Primární předpoklad:

1/ přijímání, vštípení => předpokladem je uvědomění si informace, kterou chceme uložit (záměrně nebo bezděčně)

2/ zpracování, kódování => verbální, obrazové, motorické
-> důležitější informace kódujeme jinak, než nevýznamné

3/ ukládání, uchování informací => spojeno se zpevněním a zpětnou vazbou

a) časová posloupnost a prostorová blízkost

b) obsahové a významové vazby = efektivnější, spojení informací do jednoho významového celku

c) lépe si pamatujeme, když se informace podobají dřívějším (transfer);
zde využíváme tzv. paměťové stopy

4/ vybavení, reprodukce => snáze se vybavují lépe zakódované informace, vliv emocí...

3/ Učení

- Aktivní a tvořivý proces, který rozšiřuje vrozený genetický základ a možnosti jedince (obecně platné pro všechny živé tvory, tudíž i zvířata)
- Proces získávání zkušeností v průběhu celého života (obecně platné pro všechny živé tvory)
- **Záměrné a systematické získávání vědomostí, dovedností, návyků a zvyků** (zúženo na člověka)
- Uskutečňuje se pod vedením jiného jedince nebo vlastní aktivitou jedince
- Souvisí s pamětí
- Napomáhá k přípravě na budoucí povolání, nebo ke zdokonalení ve vybrané profesi
=> => => **vytváření dlouhodobé paměťové stopy obvykle opakovanou prezentací (představení si) podnětů**

4/ Obsah učení

- **Vědomosti** => zapamatovaná a pochopená fakta, vzájemné souvislosti mezi nimi; tvoří teoretický základ (př. pomeranč = vím, co to je; má slupku, která se nejí)
- **Dovednosti** => vykonávání činnosti na základě získaných vědomostí = přesnost aplikace vědomostí do praktického života (př. pomeranč před jídlem musím oloupat)
- **Návyky** => zautomatizované činnosti, kterých jsme dosáhli prostřednictvím opakování; nevyžadují soustředění (př. umývání rukou)
- **Zvyky** => vnitřní tendence člověka v určitém okamžiku vykonat danou činnost (př. pozdrav při setkání s druhou osobou)

5/ Druhy učení

- **Kognitivní** (poznávací, verbální) => osvojení vědomostí pomocí pojmů
- **Motorické** (senzomotorické) => osvojení dovedností a návyků pomocí činností
- **Sociální** => socializace; v průběhu života si osvojujeme různé zvyky...

6/ Typy učení

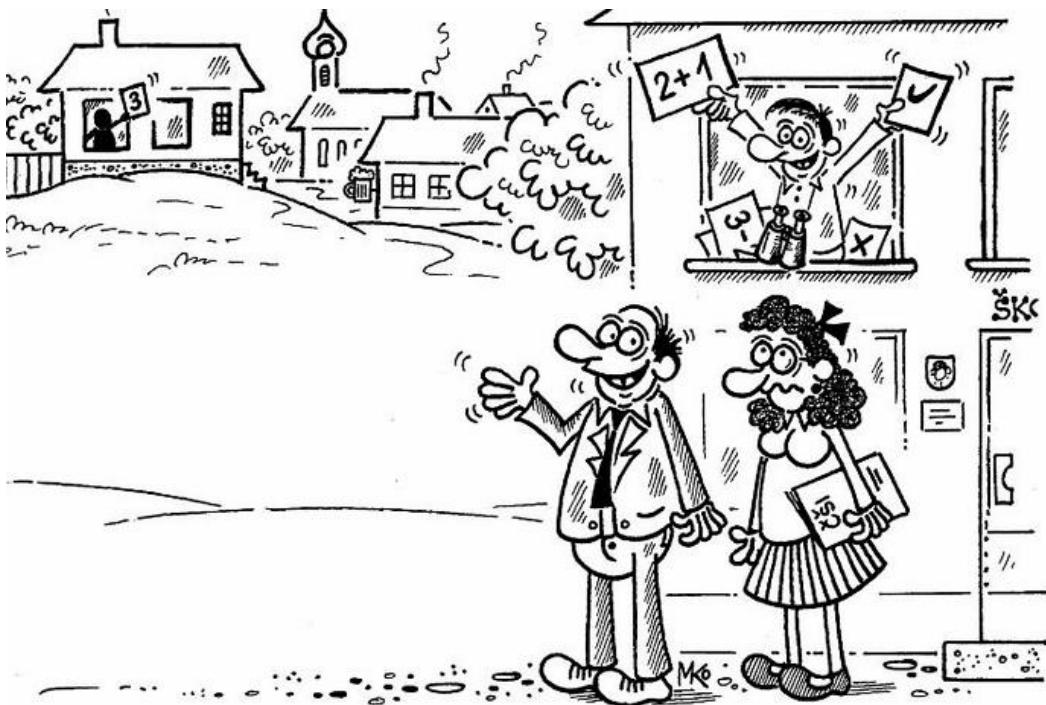
- **Záměrné** => učení s cílem: CHCI
- **Nezáměrné** => učení bez vlastního záměru; mimovolní, náhodné
- **Mechanické** => učení nazpaměť, bez logických souvislostí (např.: chemické značky, násobilka); memorování
- **Logické** => učení s pochopením logických souvislostí a s vlastní reprodukcí

7/ Činitelé ovlivňující učení

- **Biologická stránka** => věk, tělesný stav, biologické potřeby, fyziologie CNS
- **Psychická stránka** => úroveň psychických procesů, stavů a vlastností
- **Sociální stránka** => prostředí rodiny, školy, zaměstnání

8/ Dobře a efektivně se učit

METODA 5 P



1/ PODMÍNKY

2/ PLÁNOVÁNÍ

3/ PŘESTÁVKY

4/ POZNÁMKY, PRÁCE S TEXTEM

5/ PAMĚŤ

„TĚŠÍ MĚ, ŽE V PŘÍPADĚ VÝUKY NA DÁLKU JSOU U ŽÁKŮ, KTERÍ
NEDISPONUJÍ DOSTATEČNÝM IT VYBAVENÍM, NAŠI UČITELÉ
VELMI KREATIVNÍ!“

podmínky

- ✓ Pokoj
- ✓ Větrání
- ✓ Osvětlení
- ✓ Ticho
- ✓ Pomůcky
- ✓ Tekutiny
- ✓ Pořádek



plánování



- ✓ PLUS => zjistíte, kam se ztrácí čas
- ✓ Poznámkový blok
- ✓ Učení ve stejnou dobu
=> př.
Po = 15 – 16
Út = 18 – 19
St = 17 – 18
určitě 1 den naprosté volno
- ✓ Plán učení – co, kde, kdy
=> př.
M příklady = 20 min.
AJ slovíčka = 20 min.; ...

přestávky

- ✓ Pauzy a přestávky => učení se podle potřeby
- ✓ Aktivní odpočinek
- ✓ Krátké přestávky při domácí přípravě
- ✓ Učit se v kratších blocích
- ✓ Po 30 minutách učení 3-5 min.
- ✓ Po 50 minutách učení 5-10 min.



<https://cz.pinterest.com/pin/867928159407926779/>

poznámky, práce s textem

Poznámky

Výhody =>

- 1/ vlastní klíčová slova
- 2/ udržení pozornosti a soustředění
- 3/ ukládání do paměti
- 4/ vím, o čem „byla řeč“ = zkratka výkladu vyučujícího

Práce s textem

Metoda POČAČO

- 1. Přehled
- 2. Otázky
- 3. Čtení
- 4. Aktivní čtení
- 5. Opakování = I. N. S. E. R. T.
(Interactive Notting System for Effective Reading and Writing – Interaktivní poznámkový systém pro efektivní čtení a myšlení)

paměť

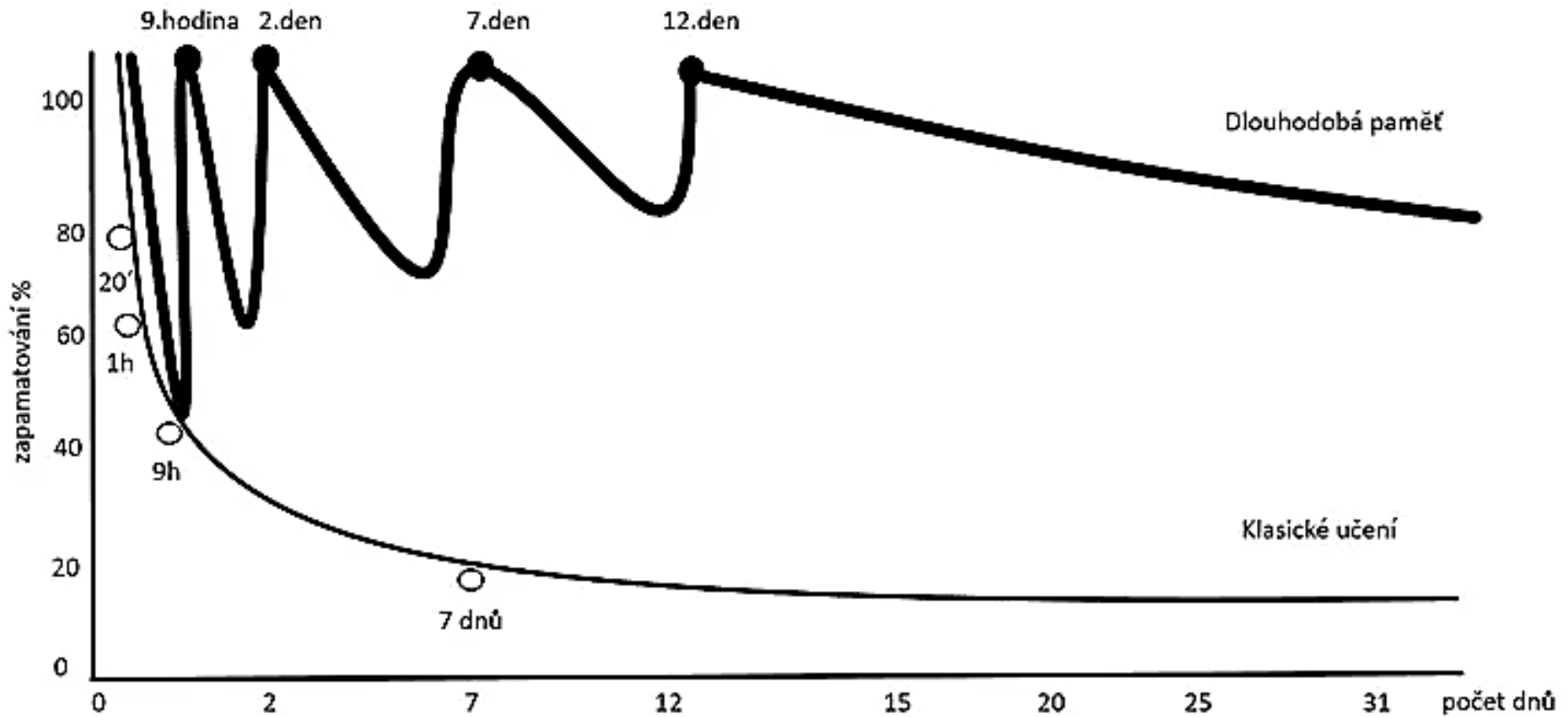
paměť

- ✓ Zapamatování
- ✓ Zapomínání – přirozené, působí proti (druhý den si pamatujeme cca 30 % informací; po týdnu si matně vybavujeme viz Ebbinghausova křivka zapomínání)
- ✓ Cíl učení
- ✓ Fungování paměti
- ✓ Pamatování potřebných věcí

z krátkodobé -> do dlouhodobé

- ✓ **Kombinovat smysly a činnosti** (př. číst + psát + přeříkávat)
- ✓ Poznatky spojovat do **logických celků** => co vím + nové; ptejte se sami sebe
- ✓ Systematické **opakování** => ještě týž den
- ✓ Učivo rozdělit na **menší celky**
- ✓ **Pomůcky pro zapamatování** => náčrty, obrázky, slova spojit s obrázky, mnemotechniky, „absurdita“
- ✓ **Odpočinek a klid**

KŘIVKA ZAPOMÍNÁNÍ



1/ Největší propad v prvních 10 minutách

2/ Po 60 minutách propad 40 % => pamatujeme si cca 60 %

3/ Po 9 hodinách cca 50 %

OPAKOVÁNÍ V IDEÁLNÍCH INTERVALECH = krátkodobé biflování přeměnit v paměť dlouhodobou => **OPAKOVÁNÍ před spaním ještě tentýž den, následně 2., 7. a 12. d**

9/ Způsob učení

U KAŽDÉHO JINÝ



- ✓ Čtení textu
- ✓ Poslech
- ✓ Kreslení / psaní textu
- ✓ Kombinace
- ✓ Opakování
- ✓ Pomůcky
- ✓ Praxe

https://www.hubatacernoska.cz/editor/image/eshop_products_other_pictures/vtipy-pro-deti-kreslene5.jpg

10/ souhrn

Desatero úspěšného učení nejen pro školáky

1. Vhodné podmínky (pořádek, klid, vyvětraný pokoj)
2. Včasný spánek
3. Pořízení diáře –co, kdy, kde
4. Sledování výkladu a aktivita ve vyučování
5. Poznámky do sešitu
6. Práce s textem
7. Učení v kratších časových blocích
8. Opakování
9. Chci se naučit
10. Učení s kamarády



https://www.hubatacernoska.cz/editor/image/eshop_products_other_pictures/vtipy-pro-deti-kreslene2.jpg

Přečtěte si, procvičte si

- ✓ <http://slideplayer.cz/slide/2928875/>
- ✓ http://klopinavelebor.cz/pamet/cviceni_znaky_1.php
- ✓ <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/jak-se-efektivne-ucit>
- ✓ <https://jakserychlenucit.cz/jak-se-ucit-10-tipu/>
- ✓ <https://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-10>
- ✓ <https://pslib.cz/pro-studenty/vychovne-poradenstvi/metoda-5-p>
- ✓ <https://slideplayer.cz/slide/2288557/>
- ✓ <https://slidetodoc.com/uen-pednka-kdo-si-mysl-e-se-u/>
- ✓ <https://zdravota.flox.cz/n/uceni-metodou-5p>
- ✓ <https://cs.wikipedia.org/wiki/5>
- ✓ <https://wikisofia.cz/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5>
- ✓ <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=4495>
- ✓ <https://publi.cz/books/339/11.html>