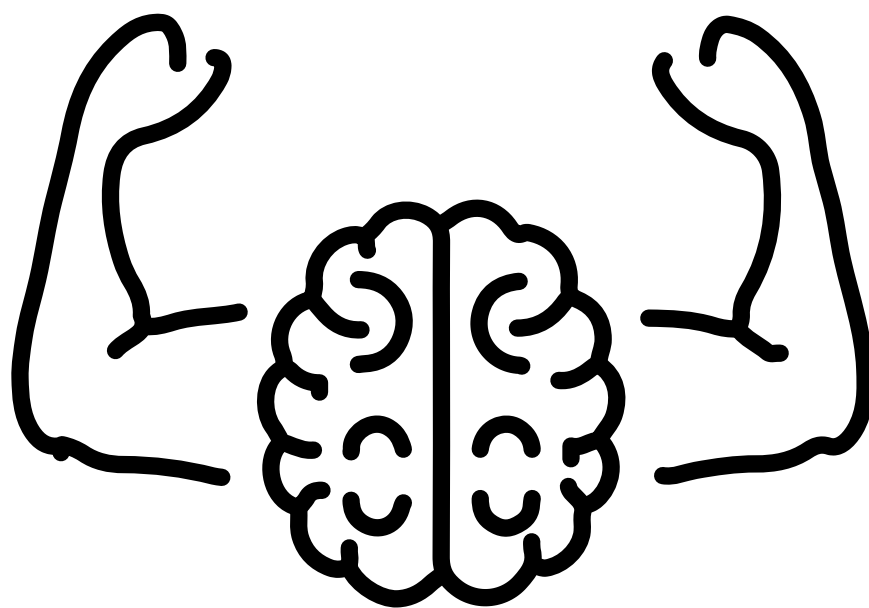


# CHCETE SA UČIŤ EFEKTÍVNE?

---

**Máme pre vás pár tipov**



# AKO NA DOBRÝ TIMEMANAGEMENT?

---

Spíšte si **všetky povinnosti**, ktoré vás v istom období čakajú.

---

Definujte si **priority a deadliny**.

---

Zaznamenajte si všetko **do kalendára**.

---

Vytvorte si **antiprokrastinačný plán**.  
Činnosti, ktorými prokrastinujete si dajte za odmenu.

---

Pravidelne **aktualizujte** svoj plán.

[Viac v článku](#)

# AKO SA MOTIVOVAŤ K UČENIU?



**OKAMŽITE** - pomáha odpočítavanie 10, 9, 8, ... 1 a naozaj sa zdvihnúť a ísť sa učiť.



**NEROZMÝŠLAŤ PRÍLIŠ** - mať dopredu všetko potrebné nachystané, rozdeliť učivo na menšie časti, nezdržiavať sa prípravou.



**PO DLHŠOM PREMÝŠĽANÍ**  
-predstaviť si úspešný cieľový stav  
-predstaviť si čo bude, ak to neurobím

## ĎALŠIE TIPY:

- veľké úlohy si **rozdelte** do **čiasťkových úloh**
- **stanovte si deadline**, mozog radšej pracuje na úlohách, ktoré majú termín dokončenia
- po skončení učenia si doprajte **odmenu**
- **zaviažte sa** kamarátovi, že sa niečo naučíte alebo sa s ním stavte

# ČO PODPORÍ VAŠU PAMÄŤ A UČENIE?

## 1. PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA

Pre mozog je prospešná kombinácia aeróbného cvičenia a silového cvičenia aspoň 2-3 x do týždňa.

## 3. DUŠEVNÁ ROVNOVÁHA

Hľadajte oporu u blízkych. Skúste dychové cvičenia, aromaterapiu či muzikoterapiu. Prípadne využite psychologické poradenstvo v UNIPOC.

## 2. SPRÁVNA ŽIVOTOSPRÁVA

Jedzte zdravo, nevynechávajte raňajky, noste si desiatu. Na obed je lepšie obetovať čas vareniu, než si dať fastfood.

## 4. DOSTATOK SPÁNKU

Učenie sa v noci s unaveným mozgom, ktorý si aj tak nič nezapamätá, keďže nedostane požadovaný spánok, je úplný nezmysel.

## 5. MENTÁLNY TRÉNING

Pravidelne vykonávajte činnosti, ktoré účinne zlepšujú a zefektívňujú kognitívne funkcie mozgu a nenechávajú mozog zleniviť. Napr. logické a pamäťové úlohy, neurobik, vedomostné súťaže či didaktické hry.



# KTORÉ TECHNIKY UČENIA SÚ NAJEFEKTÍVNEJŠIE?

## Vysoká efektivita

**Rozložené učenie** - učenie sa v dlhšom časovom horizonte a priebežné opakovanie naučeného

### Testovanie na nečisto

- aktívne skúšanie a opakovanie učiva formou testov
- o 50% lepšie zapamätanie a zlepšenie známky o 1 stupeň



## Nízka efektivita

### Opakované prečítanie

- minimálny efekt na dlhodobú pamäť

### Podčiarkovanie, zvýrazňovanie textu

### Mnemotechnické pomôcky

- slovné alebo grafické pomôcky uľahčujúce zapamätanie

### Zhrnutie

- **sumár** najdôležitejších informácií z danej témy alebo prednášky



## Stredná efektivita

### Samovysvetľovanie

- prepojenie nových informácií s už známymi poznatkami, alebo vysvetlenie krokov vykonaných počas riešenia problému.

### Dôkladné dokazovanie

- vysvetľovanie, prečo sú dané skutočnosti pravdivé

### Striedavé učenie

- striedajte činnosti, témy, predmety a techniky



# ĎALŠIE UŽITOČNÉ TECHNIKY

---



## **Vysvetlite to niekomu**

→ Najlepšie sa niečo naučíte vtedy, keď to naučíte niekoho iného



## **Videá**

→ Zapojíte viac zmyslov do procesu učenia



## **Podcasty**

→ Pomôžu vám pozrieť sa na danú tému z iného uhla pohľadu



## **Opakovanie**

→ Zopakujte si učivo po každej prednáške  
→ Opakujte si nahlas alebo píšete



## **POMODORO**

→ Učte sa v blokoch, pričom 1 blok by mal trvať 30-40 minút.  
→ Medzi každým blokom si dajte 5-10 minútovú prestávku



# ĎALŠIE UŽITOČNÉ TECHNIKY

---



## Poznámky

→ napríklad: Cornellova Metóda písania poznámok, myšlienkové mapy, flow poznámky



## Aktívne čítanie

→ snažte sa textu porozumieť, premýšľajte o ňom, aktívne s ním pri čítaní pracujete  
→ Prezrite si text, odpovedzte na otázky, pozrite si záver, čítajte text



## Metóda PQRST

- *P - Preview* - urobte si hrubý prehľad o hlavných témach na A4
- *Q - Questions* - položte si otázky ohľadne danej témy – Čo sa chcete naučiť?
- *R - Read* - aktívne čítajte text, hľadajte odpovede na otázky, ktoré ste si položili
- *S - Self-recitation* - zhrňte si naučené vlastnými slovami
- *T - Test (skúška)* – overte si, čo (ne)viete

# **DESATORO UČENIA**

---

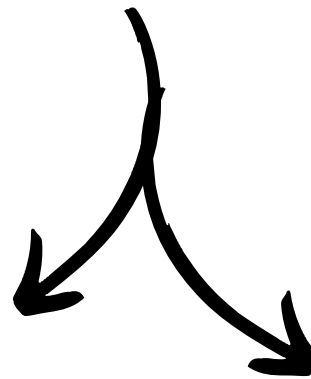
1. Sústreďenie je podmienkou učenia.
2. Prestávky sú rovnako dôležité ako samotné učenie.
3. V spánku sa vedomosti triedia a ukladajú do dlhodobej pamäti.
4. Riadené opakovanie zabezpečuje dobré zapamätanie učiva.
5. Priebežné učenie zaistí pochopenie, stálejšie vedomosti, ušetrí čas a stresy.
6. Bez pravidelného plánovaného učenia sa to pôjde veľmi ťažko.
7. Neučíte sa kvôli svojmu okoliu, rodičom, učiteľom, priateľom, ale kvôli sebe.
8. Učíte sa preto, aby ste látke rozumeli, vedeli ju využiť a dosiahnuť uspokojivé výsledky.
9. Rovnaké denné návyky sú prospešné.
10. Dobré výsledky motivujú učiť sa ďalej.





# CHCETE VEDIET VIAC?

Stiahnite si

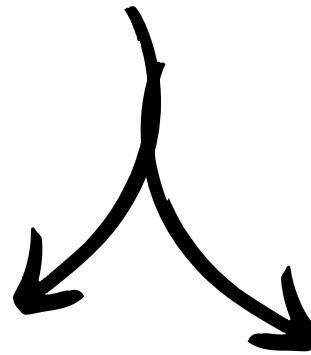


Knihu

**AKO SA UČIŤ A NEZABÚDAŤ**

Pracovný zošit

**Nauč sa učiť**



Pozriete si záznam  
**z webinára Nauč sa učiť**

Využite **poradenstvo**  
**v efektívnom učení**