



UČÍM SE UČIT – shrnutí (90 min)

Cílem přednášky je posilnit u studentů víru ve své schopnosti, naučit je řešit situace se kterými se ve škole setkávají, obeznámit se s jejich metodami, které jim při učení mohou pomoci.

Jak funguje náš mozek

- **vývoj mozku** do cca 24 let, **váha** dospělého mozku cca 1,3 – 1,4 kg (cca 2% tělesné váhy), potřeba cca **1/5 energie** z denního průměrného příjmu 2000 – 2500kcal/den.
- **dospívání** – poslední významná fáze proměny mozku– nejdůležitější vývojová etapa mozku
- **3 S** pro fungování mozku – strava (glukóza x diety, snídaně), spánek (délka a kvalita), sport (pohyb)
- **mozkový kmen** (plazí mozek) – zajišťuje základní vitální funkce
- **limbický systém** (hlídací pes) - „myšlení rychlé“ – emoce
- **mozková kůra** – přemýšlení, uvažování rozhodování
- neurony – synapse – myelinizace (učení – paměť)

Paměť

- **amygdala** (emoce), **hipokampus** (paměť)
- ultrakrátká, **krátkodobá** (3 – 8 informací), **dlouhodobá** (nekonečná) - 5 – 6 vyvolání
- Jak se tvoří paměť: kódování, zpracování (hipokampus), uchování, vyvolání
- Jak víme co zapamatovat? emoce, důležitost, spojení s minulostí
- paměť „průtokový ohříváč vody“ – Ebbinghausova křivka zapomínání
- Zlepšení přirozené paměti:
 - o Změň svůj přístup (*Co jsi celý den dělal?, počítání bez kalkulačky, PIN zpaměti*)
 - o Koncentrace (*Tečkování, Paměťové techniky*)
 - o Menší časové jednotky
- Opakování - do 10 min, do 24 hodin, do 3 dnů

Jaký jsi studijní typ

- **POTŘEBUJI TO SLYŠET (auditivní)** - pamatují z hodiny, přednášky
Tipy pro vás: pozorně poslouchejte, během přednášek si výklad nahrávejte a poté jej poslouchejte, o naučeném diskutujte, při učení si nahlas opakujte, při studiu jazyků sledujte filmy, poslouchejte texty cizojazyčných písniček
- **POTŘEBUJI TO VIDĚT (vizuální)** - pamatují, co přečtou či představí či logicky odvodí
Tipy pro vás: pozorně čtete informace, používejte barevné značení, vytvářejte si tabulky a obrázky, mentální mapy, sledujte výuková videa, vytvářejte paměťové obrazy.

- POTŘEBUJI SI TO VYZKOUŠET - potřebují být při učení v pohybu, nejlépe se učí, když si vše mohou sami vyzkoušet
- Tipy pro vás:** naučené co nejdříve aplikovat, při učení chodit – chodte, vytvářejte si interaktivní výukové materiály jako například cizojazyčné pexeso nebo zábavné prezentace, kreslete si schémata, myšlenkové mapy, zkuste si učené nezáživné informace zdramatizovat či jim dodejte „šťávu“ tím, že je převedete do běžného života.

Jak se efektivně učit

- **Zjistí:**
 - o Jaký jsi studijní typ?
 - o Kdy a kde se mi dobře učí?
 - o Jaké techniky - strategie mi fungují?
- **Zajisti:**
 - o Vhodné podmínky – místo, režim, nenech se vyrušovat –koncentruj se
 - o Kvalitní poznámky – grafické znázornění (podtrhávej, barvy ...)
 - o Začni se učit **včas!**
 - o Uč se aktivně (mluv **nahlas**, používej pomůcky, vizualizuj)
 - o Rozděľ si učivo! Krátké časové úseky a přestávky! Střídej témata!
 - o Opakuj – testuj se (piš si, vyprávěj!
- **Metoda 5P:**
 - o Podmínky (**Multitasking nefunguje!** Mobil, TV, hudba, trénink koncentrace – tečkování), **stres** – myšlení, učení, paměť oslabené (EMOCE nahoru – RACIO dolu) – včasná a důkladná příprava, opakování, dýchací a relaxační techniky
 - o Plánování času – to do-list, diář
 - o Přestávky (technika POMODORO 25 min učení – 5 min přestávka)
 - o Poznámky a práce s textem:
 - Text - metoda POČAČO - **přehled** (seznámení se s textem), **otázky** (co už vím), **čtení** (soustředěně a nahlas), **aktivní čtení** (podtrhávání, poznámky...), **opakování** (nahlas)
 - Poznámky – soustředění při hodině, struktura zápisků (dělení, podtrhávání, nadpisy, klíčová slova), Cornellův systém
 - o Paměť – paměťové techniky, mnemotechnické metody (Systém spojování, Systém číselných tvarů, LOCI systém (paměťový palác – paměťová cesta), Metoda příběhu, myšlenkové mapy
 - o Jak se učit slovíčka (transformace)
 - o Jak obstát při písemce a ústním zkoušení (věř si, dýchej, koncentruj se)
 - **Před písemkou** (učit se – poznámky, pomůcky, NE den před, opakování – zapomínání), ráno - snídaně, včasný příchod do školy, věř si - (už se neuč – neopakuj)
 - **při písemce:** Koncentruj se, zklidni se, poslouchej, co říká učitel, přečti si zadání, začínej tím, co víš, když narazíš na těžkou otázku, uklidni se, prodýchej se, jdi na tu, kterou víš a vrať se k té co nevíš později, nespěchej, vše si zkontroluj (otoč list!)., Jestli jsi si nejistý, neopravuj!

Odkazy

- Jaký jsem studijní typ?
- <https://www.sogoodlanguages.com/cs/anglictina/studijni-typ/>
- Trénuj paměť
- <https://www.trenujpamet.cz/>
- Učení slovíček
- <https://www.2000slovick.cz/>

- <https://cs.duolingo.com/>
- <https://cs.duolingo.com/>
- <https://www.umimeto.org/>
- <https://www.matika.in/cs/>
- <https://www.geograf.in/cs/>
- <https://www.historie.in/cs/>
- <https://edu.ceskatelevize.cz/>

-