

Jak se UČIT K MATURITĚ? Motivace, koncentrace, paměť.

Připravil Jan Weiser podle příručky Národního ústavu
odborného vzdělávání v Praze *Jak se učit na střední škole a
ostatní vybrané literatury* .



Obsah prezentace

- Motivace k učení
- Koncentrace
- Paměť

Motivace k učení. Co tím, že udělám maturitu, dokážu?

Sám před sebou

Před ostatními lidmi



Co fungovat nebude?

- **Nereálná očekávání.**

V přípravě se soustředte na dosažitelné cíle.

Maturita s vyznamenáním, dobré výsledky, ale i „jen“ udělat. Záleží na předcházejících studijních výsledcích.

- **Spoléhání na náhodu**

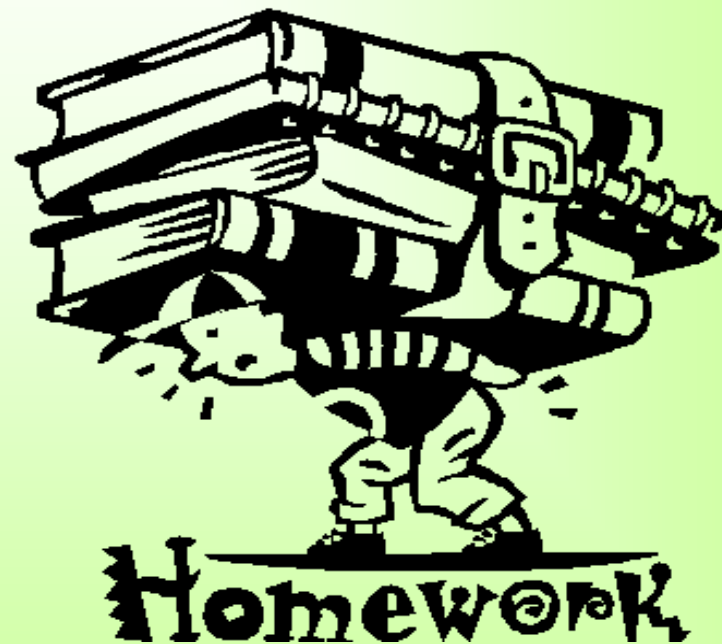
Náhoda zpravidla přeje připraveným.

- **Házet předem flintu do žita.**

Ještě máte dost času na to, udělat hodně práce!!

Problémy při učení

- soustředění
- problémy s pamětí
- problémy s trémou a strachem
- nechut' k předmětu



Jak zvyšovat motivaci?

- Stanovení dosažitelných cílů
- Krátkodobé cíle slibují úspěch
- Pravidelná kontrola úspěchů
- Smlouva o učení



Smlouva o učení

- Já, Klára Šimůnková, se budu od ledna pravidelně učit. Budu se učit, protože chci odmaturovat v prvním termínu. Budu se učit, abych dostala po škole zajímavé a dobře placené místo.
- Mladá Boleslav
- 18.12. 2012



Koncentrace

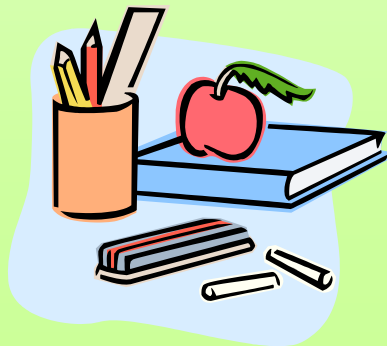
- Koncentrace znamená, soustředit se tak, aby se myšlenky upínaly skutečně jenom jedním směrem. Měly byste se vyhnout tomu, že budete věnovat pozornost dvěma věcem najednou.



Co koncentraci snižuje?

Vnější překážky

- Rušivé zvuky
- Nepořádek na pracovním stole
- Nestálé pracovní místo
- Neúplné pracovní podklady



Vnitřní překážky

- Problémy a obavy
- Nereálný časový plán přípravy
- Nedostatek přestávek
- Nadměrná únava
- Když tlačí čas



Paměť, jak funguje, a to bez předsudků

- Informace, které si chcete zapamatovat musíte **aktivně převést ze sensorické paměti do krátkodobé a dále do dlouhodobé.**
- To co jste se naučili, **si brzy znovu zopakujte** (po několika hodinách, jednom dni), podruhé potom po delší době (po několika dnech až týdnu) a ještě potřetí za nějaký čas.

Základní problém dlouhodobé paměti

- Správné ukládání toho, co si chci pamatovat
- Snadné vybavování již uloženého
- Jak na to?
 - Grafické zpracování informace
 - Nebojte se fantazie
 - Pochopení vzájemných souvislostí
 - Příklady ze života, které znáte



Tipy pro efektivní zapamatování

Ve fázi aktivního učení **využijte poznatky o principech fungování paměti:**

Úmysl zapamatovat si je základem efektivního zapamatování.

Myslete si: „Já si to zapamatuju.

Zjistěte si, ve které smyslové modalitě se vám nejlépe učí.

Obecně je užitečné zapojit do učení co nejvíce smyslů (např. čtení v knize s přeřikáváním látky nahlas s podtrháváním a kreslením).

Snažte se to, co se učíte, používat v praxi.

Ptejte se sami sebe, k čemu je vám poznatek v praxi dobrý, spojte si jej s něčím konkrétním a hmatatelným.



Tipy pro efektivní zapamatování

Látku se učte tak, aby na sebe vzájemně navazovala, spojujte poznatky do logických celků s jinými příbuznými informacemi.

Faktor asociace – postupujeme od známého k neznámému.

V textu se pokuste vyzvednout klíčové pojmy

Faktor výjimečnosti.

Věnujte plnou pozornost tomu, co si máte zapamatovat. Přistupujte k učení odpočatí a co nejvíce v klidu. Ve chvíli, kdy zjistíte, že se nedokážete na učivo soustředit, udělejte si přestávku a nechte mozek odpočinout

Faktor koncentrace.

Tipy pro efektivní zapamatování

Mějte zájem a touhu si informaci zapamatovat. Před učením si ujasněte, jak důležité je získat tyto nové vědomosti a znalosti

Faktor motivace.

Vytvořte si pro poznatky **vizuálně zapamatovatelnou strukturu**. Pokud pracujete s více údaji než pěti, shrňte je do několika logicky vytvořených skupin.

Faktor názornosti

Tipy pro efektivní zapamatování

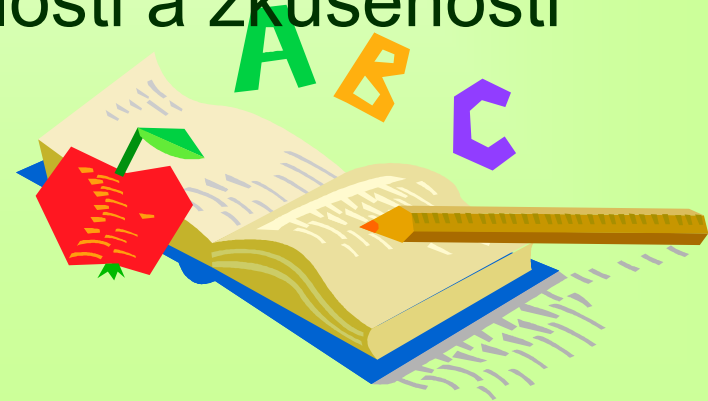
Používejte **mnemotechnické pomůcky**, které souvisejí s materiálem, který si lépe zapamatujete, pokud si jej spojíte s vlastním významem než s uměle vytvořeným.

Zapamatování snižuje

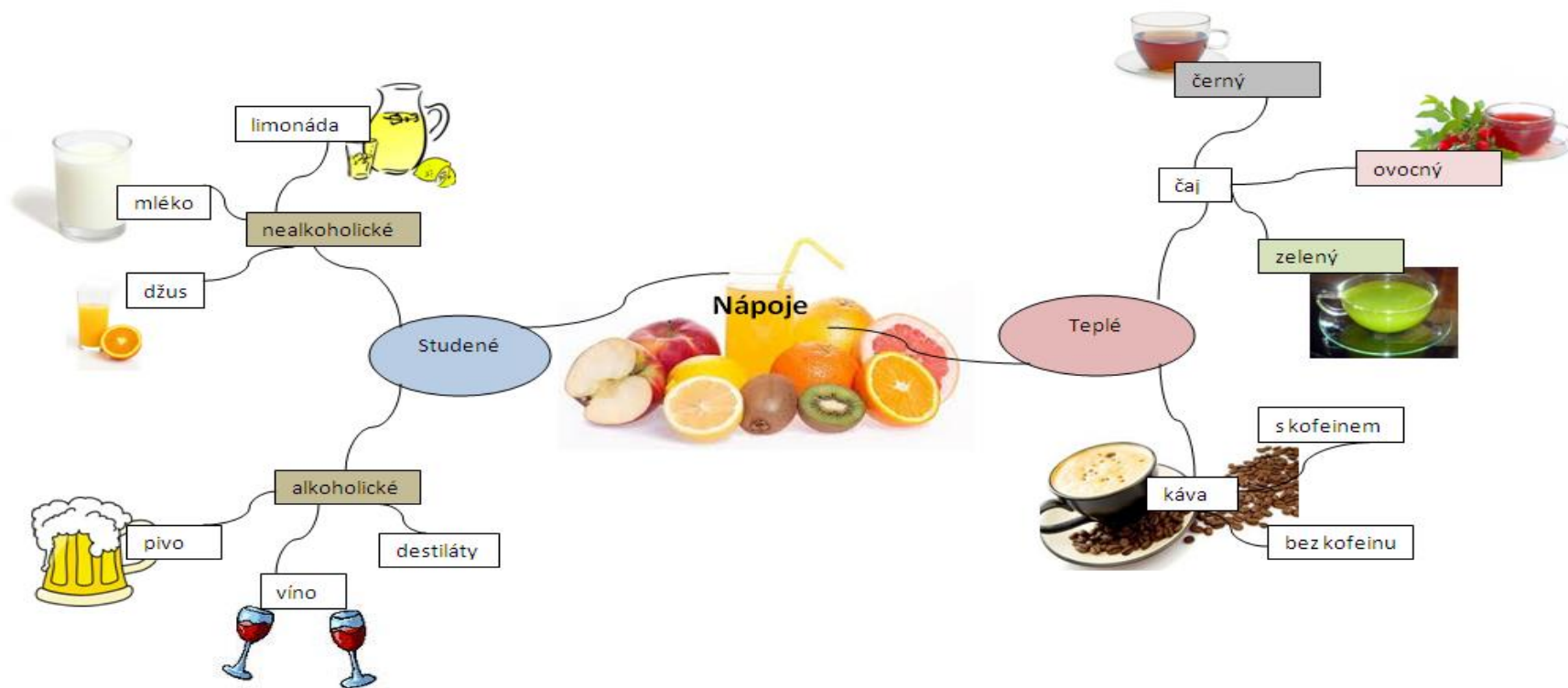
- nepozornost,
- příliš mnoho informací,
- vliv informací, které jste se učili před a které po učení následovaly

Každý den experimentujte se svou pamětí

- Zapamatování seznamu slov (spojování pojmů)
- Metody strukturování složitých informací
 - Hledejte nadpisy
 - Uvádějte informace do širších souvislostí
 - Aktivujte své dosavadní znalosti a zkušenosti



Vizualizace – myšlenková mapa



Přečti si několikrát následující seznam třiceti slov a zkuste je rozdělit do skupin, abyste si je lépe zapamatovali. Na pomoc si vezměte tužku a papír.

Brioška	Koleno	Kotník	Nos	Stáj
Holubník	Řízek	Bouda	Pupek	Polévka
Jahoda	Jeskyně	Prst	Máslo	Pomeranč
Nehet	Salát	Jogurt	Ucho	Čokoláda
Úl	Králikárna	Loket	Ovčín	Pata
Lopatka	Pečeně	Hnízdo	Piškot	Ředkvička

Zakryjte seznam a rozdělení do jednotlivých skupin a nyní napište, co jste si zapamatovali.

Vytvořte pomocí věty asociace mezi dvěma slovy

Oheň	Zápalka	
Olej	Ocet	
Láska	Nenávist	
Včela	Květina	
Pták	Básník	
Papír	Nůžky	
Chrlič	Chata	

Příklad: Pták Fénix zapálí sám sebe vlastním plamenem a zrodí se z popela. Potom si stačí zapamatovat slovo Fénix

Rozpomínání aneb vybavování učiva

Rozpomínání je ovlivněno zejména aktuálním psychickým stavem a situací (stres, únava). Je třeba dávat pozor na paměťovou blokádu – **přestat tlačit na vybavení dané informace** a přenést pozornost na jinou věc.

Pomoci vybavit si informace Vám může:

- v mysli se vrátit na místo, kde jsme tu informaci měli (pokoj na kolejích),
- v mysli se vrátíme do času a situace, kdy jsme tu informaci měli (okamžik zápisu do sešitu na přednášce, podtrhávání v učebnici),
- změna činnosti a aktivní nechuť vzpomenout si,
- představa sebe sama, jak jsem si úspěšně vzpomněl.



Vše je možné, když si to
budete hodně přát!



Použité zdroje

- **Materiál připraven podle příručky Národního ústavu odborného vzdělávání v Praze *Jak se učit na střední škole a ostatní vybrané literatury* .**
- ***Obrázky - klipárt***