

MTV_Učit se učit!

od Simona FENCLOVÁ (simfenc@students.zcu.cz)

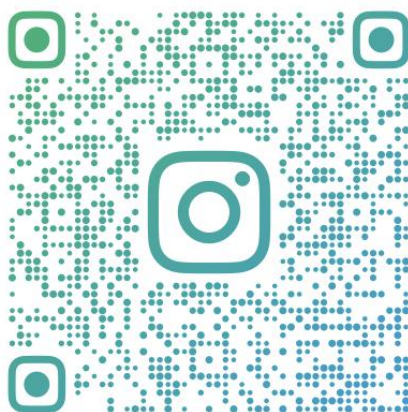
Členové skupiny:

- Jan Arenštein
- Václav Urban
- Simona Fenclová
- Karolína Reinbartová

Instagram

@ucit_se_ucit

QR kód pro náš instagramový profil:



@UCIT_SE_UCIT

Logo našeho projektu



Motivace, cíle, něco na začátek

Při zkoušení následujících metod pravděpodobně narazíš na některá úskalí. Ať už se jedná o nekonzistenci učení, náhodných narušujících vlivů nebo Ti zkrátka jen daná metoda učení vůbec nesedne – a na tom není nic v nepořádku!

Rádi bychom, abys jen zkusil něco nového a třeba i využil jediný aspekt z každé metody k užtku!

Také můžeš šířit tyto metody i mezi své spolužáky nebo vyučující a dozvědět se ještě tak o dalších možnostech učení se.

Bio instagramu

Nauč se s námi učit

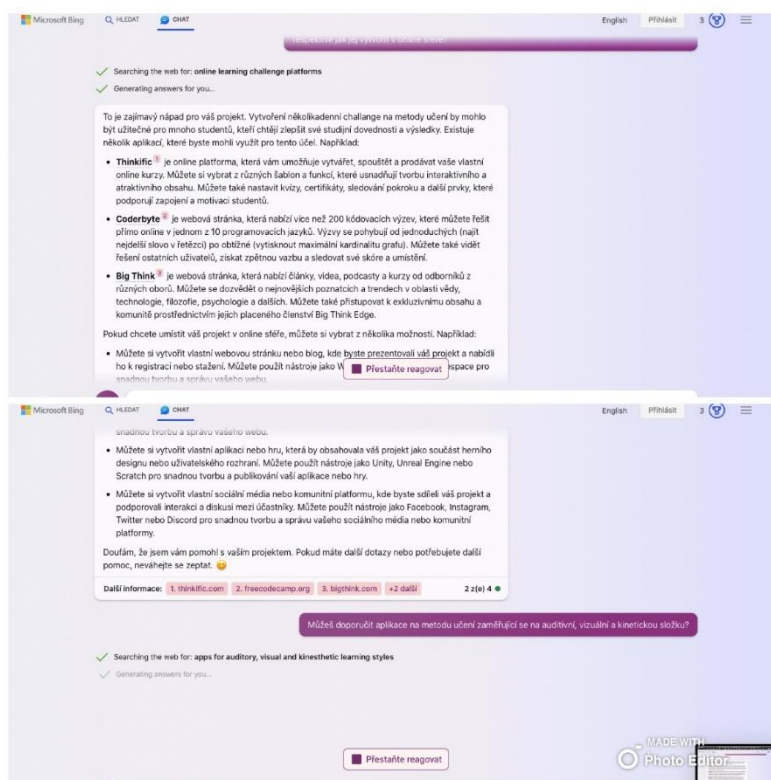
Co zde můžeš najít?

- 25+ denní challenge učení
- návody, testy, pracovní listy a tipy na téma učení
- zábavné a motivující příspěvky

"Kdo jsme? Jsme studenti FPE v Plzni a dali jsme dohromady typy, triky a nápady na to, jak můžeš i Ty najít svůj styl učení. Vyzkoušej si naši challenge a zjisti, který styl je pro Tebe ten nejlepší!"

Jak jsme začali

V hlavě se nám rodil nápad, jak pomoci studentům a žákům při studiu. Došlo nám, že problémem nemusí být obtížnost učiva, ale špatná technika/forma učení. Na náš nápad jsme se zeptali umělé inteligence na Bing.



Linktr.ee

Pro naše pracovní listy a testy jsme vytvořili linktr.ee, který umožňuje shromáždit všechny odkazy na jednom místě. Odkaz na tuto stránku jsme vložili do našeho bio instagramu.

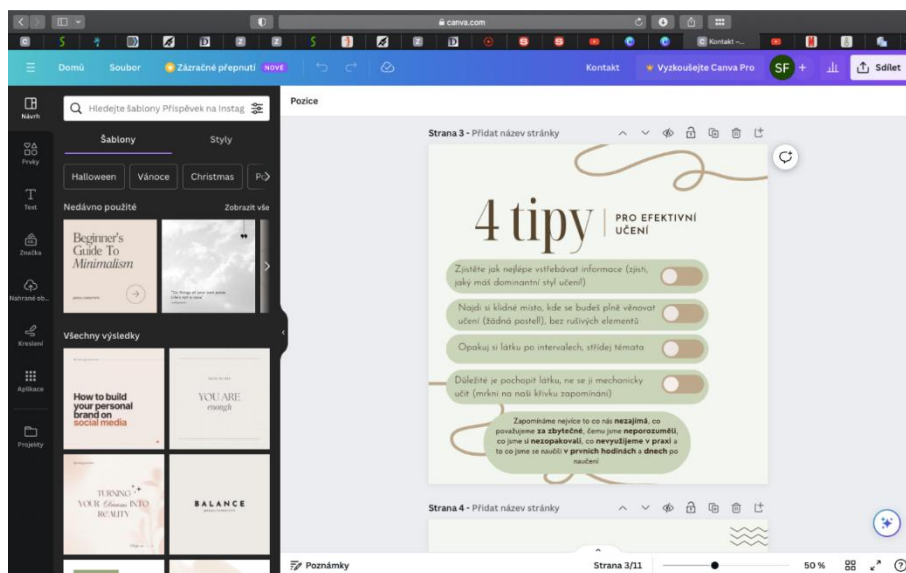
Odkaz: https://linktr.ee/ucit_se_ucit



Tvorba postů na Instagram

Pro naši challange jsme vytvořili instagram, která slouží jako výstup naší práce.

V rámci toho jsme se rozhodli v Canvě vytvořit a designovat naše příspěvky a instagram story.



Plánování času

„Nemám čas“. „Nestíhám“ - znáš to? Času máme každý omezeně, obzvláště na věci, které dělat opravdu chceme. S dobrým naplánováním lze ale stíhat všechno.

Zkus si odpovědět na:

Co ti zabírá nejvíc času?

Kde máš největší časové ztráty?

Co s tím můžeš udělat?

Jak vypadal tvůj nejnáročnější den v týdnu?

Co by šlo zorganizovat líp?

- zkus si pořídit diář a své myšlenky a plány zapisovat do něj (včetně povinností a termínů)

- sestav si plán učení třeba na týden a zkus se učit každý den ve stejnou dobu. Pokud se ti první týden nepodaří splnit vše – nezoufej! Zkus to znovu a jinak a zaměř se na svá slabší místa.

Tip na konec: Pokud rád čteš zkus knihu Atomové návyky (je i online) od Jamese Cleara.

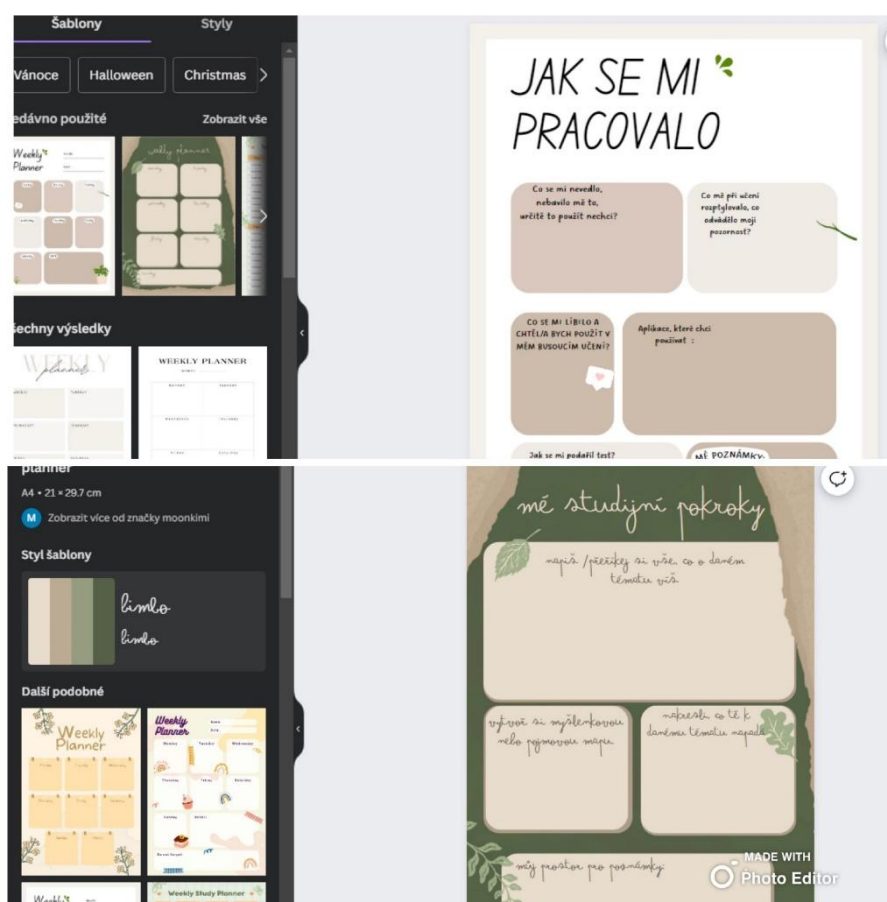
Převzato z: <https://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-10>

Tvorba pracovních listů

Aby měl každý možnost zaznamenávat své pokroky, poznámky nebo pocity z dané techniky, a mohl tak posoudit každou učební techniku, vytvořili jsme pracovní listy. První pracovní list popisuje: otázky k testu, jak jste se látku naučili, co v testu činilo největší obtíže...

Druhý pracovní list je spíše zaměřený na poznámky, jak se s danou formou učení pracovalo, máte zde prostor pro vlastní poznámky, co byste chtěli i po skončení výzvy dále využívat a jiné.

Pro porovnání jsme použili google dokumenty a canvu, abychom zjistili, která ze stránek je pro nás zajímavější. V canvě se nám pracovalo intuitivněji a lépe.



Auditivní typ

Kdo je auditivní typ?

Jak jsme již říkali, nikdo z nás nemá jeden typ učení, určitě znáte ve svém okolí osobu nebo dokonce vy samy jí jste, která dokáže poznat lidi po hlase nebo často říká slova jako Oslovilo mě to..., Poslyš..., To nezní špatně..., (psychologie.cz). Vám, kterým vyšlo nejvíce procent v testu na auditivní typ, se můžete vidět v těchto situacích:

- nejvíce si pamatujete, to, co vám někdo řekl
- přeríkáváte si věci nahlas, aby se vám lépe zapamatovali

- pamatujete si hodně, když Vás kamarád/ka, učitel/ka zkouší a přeřikáváte si tak nahlas hlavní myšlenky
- myšlenky/informace, které máte spojené s mnemotechnickou pomůckou nebo písničkou, rytmem si pamatujete lépe
- vyhovuje vám, když můžete pomoci s látkou svému kamarádovi

Následujících pět dní, tě bude čekat výzva na auditivní styl učení. Nezapomeň, je to výzva, a je možné, že budeš muset vykročit ze své komfortní zóny, ale neměj strach, určitě to zvládneš. Úkoly na každý den jsou tvořeny pro látku, kde se musíš naučit a porozumět nějakému textu, ale určitě s troškou nápaditosti půjdou upravit, aby se šli využít i na předměty jako je matematika.

1. DEN

Použij diktafon v mobilu nebo video a nahraj si, jak čteš projekt, který se chceš naučit, na hlas, pak si to několikrát pusť. Na nahrávání si najdi klidné místo, aby tě nerušili okolní zvuky.

Tip: můžeš využít cestu do školy a opakovat si tak kdykoliv látku.

Aplikace: Pokud nerad píšeš existují aplikace jako Evernote, Voice Recorder a jiné (podporované pro android i apple), které převádí zvuk na psané poznámky, nebo fungují jako záznamníky s tvými nahranými poznámkami.

2. DEN

Na své téma si vyber nějaký zajímavý podcast, audioknihu nebo video, kde danou látku vysvětluje nebo se jí dotýká. Pusť si alespoň jedenkrát nahrávku z předešlého dne.

Tip: Pokud nenajdeš nic, co by se ti líbilo nebo se nevztahovalo k tvému tématu, můžeš zkusit skutečnou VÝZVU! a to sám nahrát video jako podcast nebo vytvořit animovanou verzi pomocí nejrůznějších aplikací.

Aplikace: Lecton aplikace na nejrůznější podcasty a zvuková videa do mobilu. K vyhledání podcastů je možné využít i you tube, kde lze najít audioknihy i podcasty na nejrůznější témata. Možná jsi se setkal i se stránkou Ted Talks na you tube, kde najdeš diskuze na nejrůznější témata. Zde najdeš odkaz na jeden podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=KXQLUFgBtbk>

3. DEN

K dnešnímu učení budeš potřebovat kamaráda/sourozence/rodiče nebo kohokoliv jiného, kdo by ti pomohl s učením. Před začátkem ho seznám s tvým daným tématem (můžeš mu klidně přečíst z tvých poznámek). Pak spolu diskutujte o daném tématu nebo ho požádej, ať tě vyzkouší. Pusť si alespoň jednu nahrávku z prvního dne zkoušení auditivního stylu.

Tip: Opakovat nebo diskutovat můžeš i na pro tebe příjemném místě (park, kavárna...). Pokud rád chodíš cvičit můžeš využít audio nahrávky místo písniček k opakování látky a ušetřit si tak čas.

Aplikace: Vést rozhovor nemusíš pouze s člověkem, ale klidně můžeš využít umělou inteligence a zeptat se ji na několik otázek nebo ji požádat, zda by pro tebe nevytvořila test. Na tom to odkazu najdeš jednu z možností komunikace s AI (své otázky diktuj hlasem, procvičíš si tak látku): <https://www.bing.com/search?q=Bing+AI&showconv=1&FORM=hpcodx>

4. DEN

Pokud rád posloucháš písničky, dnes tě bude výzva bavit! Tvým prvním úkolem je sestavit si playlist několika písniček (alespoň na 30 minut), který ti umožní se soustředit na čtení. Najdi si klidné pohodlné místo a připrav si text, který se chceš naučit. A během čtení textu poslouchej písničky a zkus si je propojit s textem, při jejich vybavení bys měl/a vzpomenout i na text.

Tip: zde můžeš vyzkoušet techniku pomodoro a rozložit si tak čas při učení a využít písničky jako doplněk. Odkaz na pomodoro: https://www.youtube.com/watch?v=IUXNiDJJ_gs

Aplikace: K vytvoření playlistu můžeš využít aplikace jako je Spotify, Amazon music nebo aplikace na vlastním mobilu.

5. DEN

Závěrečný den výzvy s auditivním učením je tady! Dnes si můžeš vyzkoušet vše, co jsi se naučil! K dispozici máš pracovní list, kde si můžeš vyzkoušet, vše, co umíš. Nebo se pokus vytvořit vlastní test! Napiš si podle tebe 5 nejdůležitějších otázek stahujících se k tématu. Pak na ně ústně odpověz a odpovědi si zaznamenej na video (nahrávku). Později se ke svým odpovědím můžeš vrátit a zjistit, kde si můžeš doplnit své vědomosti.

Tip: Pokud zjistíš, že ti tento typ učení nejvíce vyhovuje a ústní zkoušení je pro tebe lepší, zkus zjistit, zda by bylo možné i ve škole.

Aplikace: Jestli jsi auditivní typ a chceš o něm zjistit něco více, existuje plno stránek, kde to zjistíš, ale protože raději posloucháš, je plno zajímavých videí i na youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=bglXy2dVXdc&t=730s> nebo si vytvářet vlastní videa (např.: aplikace Adope spark).

ZDROJE:

<http://www.inkluzevpraxi.cz/kategorie-pedagog/2114-styly-uceni-jak-si-nejlepe-osvojujete-nove-veci>

<https://psychologie.cz/tri-zpusoby-uceni/>

<https://www.flowee.cz/civilizace/5412-radeji-poslouchate-nez-ctete-tipy-kde-se-daji-stahnout-audioknihy-zdarma>

umělá inteligence Bing!

Tvorba online testu – Jaký je tvůj styl učení

Při tvorbě našeho několikadenního challenge UČENÍ, jsme se rozhodli zahrnout do našeho projektu i seznamovací a určovací test stylů učení. V tomto testu, který je přetransformován z pdf podoby do online sféry, je 70 otázek. Po dokončení tohoto testu studentovi, který se rozhodne ho zkusit, vyjde jeden dominantní styl učení, a pod dominantním stylem procentuální zastoupení ostatních stylů na základě toho, jak odpovídal. Celkem je jich 7. Na základě tohoto testu si pak mohou vyzkoušet naši challenge, která se bude zaměřovat na 4 nejzákladnější styly učení. (Vizuální, Kinetickou, sociální a auditivní).

Odkaz na náš test: <https://ivlv.me/UNPE7>

Citace převzatého testu: WHITELEY, Sean. Memletics Accelerated Learning Manual [online]. In: . Verze 1.2. Advanogy.com, 2004, s. 151-170 [cit. 2023-10-31]. ISBN 0-9751174-2-4. Dostupné z: <https://epdf.tips/memletics-accelerated-learning-manual-full.html>

Jak náš test vypadá a QR kód:

The image displays the test creation interface and the test itself. The interface on the left shows 'CONTENT ELEMENTS' and 'DESIGN' tabs. Under 'CONTENT ELEMENTS', there are sections for 'Choices' (Single Choice, Multiple Choice, Yes/No, Single Image Choice, Multiple Image Choice, Dropdown) and 'Rating & Ranking' (Rating, Slider, Net Promoter Score). A large QR code is shown below the interface. The test itself is titled '— Test — Jaký je tvůj styl učení?' and includes instructions, a list of 70 questions, and a 'Tvrzení' (Statement) section with two statements for rating.

**— Test —
Jaký je tvůj styl učení?**

Tento test se skládá ze 70 otázek. Ale nebojte, nezabere vám příliš mnoho času. Pokud chcete vědět, jaký styl učení je Vám nejbližší, tento test je přesně pro vás.

Info. pro začátek:

- V tomto testu nemůžete špatně odpovědět! Odpovídejte podle Vašich pocitů, zda s tvrzením souhlasíte či nikoliv.
- Jedná se pouze o orientační test, přestože vychází z oficiálních testů. Váš styl učení se může více či méně prolnat i s jinými styly. Přesnost dominantního stylu je však dána otázkami z odborné publikace, ze které jsme čerpal (odkaz na publikaci níže).

Vášim úkolem je označit odpověď, která vašemu tvrzení nejvíce odpovídá. Na výběr máte čtyři odpovědi.

- Souhlasím - s tvrzením úplně nebo téměř vždy souhlasím
- Spíše souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím - S tvrzením úplně nesouhlasím

Tento test a info. o jednotlivých stylech od:
WHITELEY, Sean. Memletics Accelerated Learning Manual [online]. In: . Verze 1.2. Advanogy.com, 2004, s. 151-170 [cit. 2023-10-31]. ISBN 0-9751174-2-4. Dostupné z: <https://epdf.tips/memletics-accelerated-learning-manual-full.html>

Tvrzení č.1 - Mám osobní zájmy či koníčky, které rád vykonávám o samotě/sám

Souhlasím
Spíše souhlasím
Spíše nesouhlasím
Nesouhlasím

Tvrzení č.2 - Při cestování si vytvářím plány a agendy. Využívám detailní seznamy jako: to-do listy, číslovky si a vytvářím si priority svých věcí

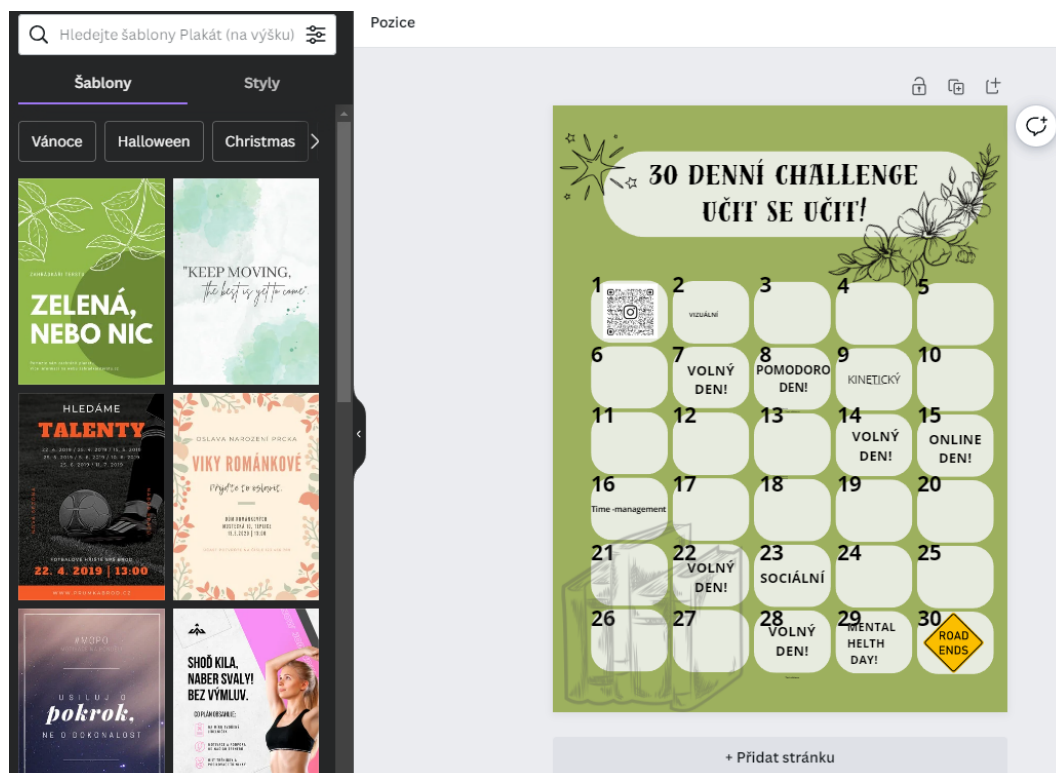
Souhlasím
Spíše souhlasím

MADE WITH
Photo Editor

Tvorba plakátu v Canvě

Tvorba plakátu v canvě, umožňuje široké spektrum motivů. Plakát vznikl jako podpora odkazů v síti, a možnosti zaznamenání svých pokroků a dosažených cílů. Zároveň je vidět kolik dní studentovi ještě zbývá do cíle a kolik dní už splnil.

odkaz: <https://www.canva.com/design/DAFzMRFSnAg/5bks9uJENDGct9GZiJsWtg/edit>



Pracovní listy

- 1) Napiš, vše, co jsi se o daném tématu naučil (alespoň A4)?
- 2) Nakresli pojem, vzoreček, schéma, co tě k danému tématu napadne?
- 3) Vytvoř si myšlenkovou nebo pojmovou mapu?
- 4) Připrav si test na konec části challenge.

Na konec:

- 5) Co tě bavilo na této části?
- 6) Co ti přišlo jako rušivý element?
- 7) Co by sis rád odnesl pro budoucí učení se?
- 8) Čemu se chceš přistě vyvarovat?
- 9) Jak se mi test podařil, mé hodnocení práce?

PROSTOR PRO VLASTNÍ POZNÁMKY

Logický typ

Logický styl učení

Profilové rysy tohoto stylu učení

- souvislosti - nepapouškovat informace z mechanické paměti - žádné memorování jak ve středověku!
- dohledávání informací, zákulisí, background, rešerše období - politické pozadí, architektura, umění, náboženství, historické události - časové osa
- pokládat si otázky - myšlenkové mapa - tam kde se zaseknu se zaměřit nejvíce
- propojení informací mezi předměty/minulostí/příbuzní/rodina/učiteli/kroužky
- podpora zvědavosti
- plány, to-do listy, logické úvahy - podnět -> následek, tabulky, excel, canva?
- bindery, desky, štítky, systém v sešitech/iPad - typografie, barvy, zvýrazňování
- unifikované napříč studiem
- důraz na klid, emoční stabilitu, plánování
- konec prokrastinace - dát si plán a periodicky ho revizovat
- Appky na telefon - Forest,
- Mindfullnes - apple watch, meditace, soustředění na svůj dech

Aktivity

1. den – tabulka "Nastavit si **reálné** cíle"

Dnes je tvým úkolem vytvořit si tabulku se splnitelnými cíli na následující týden. Dej každé aktivitě/cíli prioritu třeba číslovkou, nebo velikostí textu – záleží jen na tvé kreativitě. U každé aktivity si zapiš místo časové okno, kdy by ses chtěl např. Hraní na přípravu na věci, které víme že opravdu nastanou!

2. den – **Svůj systém**

Dnes bude na tobě si vytvořit co nejvíce sympatický systém zpracování informací nebo poznámek. Záleží tak primárně na tobě, v jakém médiu budeš pracovat.

Vezmi si např. sešit z jednoho svého předmětu a najdi si téma, kterému příliš nerozumíš, nebo jsi třeba moc škrtal/anebo ti přijde zkrátka nepřehledný. Obsah např. Jedné stránky zkus zanalyzovat a vytvoř si systém.

Např. V literatuře je často struktura látky koncipovaná dle období (každému období můžeš vložit malůvku/symbol/barvu/styl písma typický pro toto období)

Někomu pomáhá si poznámky ze školy přepisovat doma v klidu bez stresu, že něco nestihnu zapsat z tabule – i zde se dá využít tato technika.

Také můžeš zkusit propojovat znalosti mezi jednotlivými předměty a napsat si i jakýsi tahák na svůj systém, který můžeš kdykoliv upravit

Porovnej poté původní své poznámky/text u učebnice s nově vzniklými!

3. den – **Propojování**

Dneska se podíváme na věc okem detektiva. Budeme hledat co všechno víme a s čím vším to může souviset. Cílem dnes bude zkoumání obecných věcí až do detailů a nazpátek.

Velmi podstatné je v tomto úkolu si vzít téma co nejbližší přímo tobě.

Např. Vypiš si pojmy z tématu Francouzská revoluce a zkus je spojit mezi sebou a navázat jeden na druhý. Můžeš to zaštitit třeba panovníkem, stylem v architektuře a

umění nebo něčím úplně jiným. Fantazii se meze nekladou! Náš mozek si daleko lépe vybavuje věci, které už souvisejí s některými už nám známými fakty. Strukturace pojmů, nebo historické události, tematického celku obecně – propojení s předměty ostatními, najít jedno společné téma, propojit info – udělat si projekt – po debatě s vyučujícími/přáteli

4. obecně – **CHILL DAY**

Ačkoliv to dostatečně často neslycháme tak i odpočinek je stejně ne-li důležitější než ta část, o které slyšíme stále – učení. Proto dnes přepneme na úplně jinou vlnu – jak se hodit do pohody bez nepohody.

Jak se vypořádáme se stresem?

Odkládání – plánovat, plánovat, plánovat!!

Zaměstnání myslí – hudba, videohra, křížovky, duolingo, koníčky

Fyzická aktivita – běh, sport, cvičení, protažení

Meditace, jóga – soustředění na své vlastní emoce, napětí v těle, zklidnění myslí, myšlení na "nic", práce s dechem

Argumentace, motivace – pro a proti, přesvědčit se že se nemám čeho bát, vypovídat se z toho, ujištění se

Zkus se vyhnout odkládání a díky plánování si vyzkoušej výše uvedenou nebo jakoukoliv jinou aktivitu!

Tip: pokud si nevíš rady, vždy můžeš využít platformu YouTube pro inspiraci

5. den – **Časová osa**

Vyber si libovolné období, událost nebo problematiku. Dnes budeš vytvářet časovou osu se zlomovými body. Můžeš na ni navazovat další linky vybrat si konkrétní téma nebo problematiku dle svého uvážení. Klíčové je opět nacházet své slabiny a v místech, která ti nejsou příliš dosud jasná se zastavit a využít dostupné zdroje informací k získání širšího kontextu (nejlépe navázat od již známého k neznámému).

Zdroje:

https://www.gjp1.cz/stahuj/oppa/nov_poznej_svuj_styl_uceni.pdf

https://is.muni.cz/el/1421/podzim2011/KPl22/um/29103180/techniky_uceni.pdf

Přestávky

3. P – Přestávky

■ časový prostor mezi školou a volným časem (1–2 hod.) vyplň sportem nebo jinou **aktivitou, která tě baví**

■ myslí na to, že neaktivnější býváme pouze omezenou část dne, tu bys měl využít.

■ **uč se v kratších blocích**, např. 30 minut učení, 10 min. pauza, 15 min. učení, 5 min. pauza a dále opakuji (15 minut práce, 5 minut pauza)

■ vyplňuji **krátké přestávky** při domácí přípravě (5–10 minut) nenáročnými aktivitami, které neodvedou tvou pozornost úplně – utři nádobí, přečti si článek v časopisu, vyvětrej, zacvič si, sněz jablko, udělej si čaj, osprchuj se. Dokážeš se lépe soustředit po celou dobu učení.

■ dostatečně spi – **spánek je podmínkou**, abys byl schopen zapamatovat si hodně věcí a událostí. Jinak můžeš mít problém s únavou a ospalostí a také s pamětí. Vyzkoušej si, kolik hodin spánku potřebuješ. Když se budeš po probuzení cítit svěží, je to OK.

Pomodoro

Ahoj, dneska bychom Ti rádi představili skvělou pomůcku pro učení a to Pomodoro. Pomodoro není stylem učení, ale technikou, kterou jde využít při každém stylu učení. Technika spočívá v rozdělení si času na intervaly při učení. Obvyklým scénářem jsou úseky o délce 25 minut s malými přestávkami v délce od 5 do 10 minut. Cílem celé techniky je snížit vliv vnitřních a vnějších rušivých vlivů na tebe jakožto na studenta.

Technika Pomodoro se rozděluje do šesti po sobě jdoucích kroků:

1. Rozhodni si, čemu se budeš v daném úseku času věnovat
2. Nastav si časovač na 25 min
3. Pracuj na zvoleném tématu práce/učení
4. Ukonči práci/učení při zazvonění časovače a udělej si krátkou přestávku 5-10min
5. Vrať se ke kroku 2 a udělej čtyři další opakování Pomodora
6. Po čtyřech opakováních si udělej dlouhou přestávku v trvání od 20 do 30 minut, po skončení přestávky se vrať zpět ke kroku 2

Pro vyzkoušení techniky Pomodoro můžeš využít klasické stopky, budík nebo použít aplikaci v počítači či mobilu, jako příklad můžeš použít aplikaci Pomofocus (jde o přizpůsobený Pomodoro časovač, který funguje v prohlížeči mobilu i počítače).

informace přejaty:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Technika_Pomodoro

<https://aktin.cz/pomodoro-technika-pomoc-s-ucenim-i-prokrastinaci>

<https://digitalninomadstvi.cz/pomodoro-technika/>

Kinestetický typ

Dnes začneme s pohybovým typem učení!

Profilové rysy

- spojení se zážitkem, zkušeností, vzpomínkou – práce s vlastními pocity, asociace, spojení absurdity s pojmem
- pohybové aktivity, gesta
- tvorba kartiček, her, role-play, kreativní DIY projekty
- zapojení představivosti
- nesetrvávat na jednom místě dlouho
- příjemnění atmosféry při učení
- rituály, produktivní přestávky, kvalitnější odpočinek
- využití Pokemon Go na poukázky památek, Harry Potter Wizards Unite, kešky, trasy pomocí Mapy.cz apod.

1. den – Akce a reakce

Dnes si zkus při svém tradičním způsobu učení něco držet v ruce. Například při opakování, nebo při vysvětlování/přeřikávání si látky nahlas. Možná to bude zpočátku nepřírozené, ale může ti to pomoci více relaxovat a soustředit.

Další variací je se při učení pohybovat. Někomu může vyhovovat chůze po pokoji, někomu procházka nebo i lehký běh. Všiměj si jak tě ovlivňuje okolí, ve kterém se snažíš soustředit. Můžeš tak preferovat spíše klid svého pokoje, nebo klidný park či kavárnu, ale také rušnou ulici s šumem. Vyzkoušej tak 10 minut každý způsob a uvidíš, zda se budeš soustředit lépe.

Poslední variací je poslech hudby při učení se/práci. Někdo (jako třeba já) rád tlumí okolní pozadí a zvuky právě mnou vybranou kulisou ve formě poklidnější hudby buď bez textu (zkus si vyhledat na YouTube Lo-Fi for study) nebo "relax" playlisty na streamovacích platformách. Je ale určitě snazší poslouchat hudbu buď bez textu úplně, nebo alespoň s nemateřským jazykem pomalejšího tempa. Také stojí za zmínku se vyhnout svým oblíbeným interpretům... přeci jen broukat si slova oblíbené písničky je trochu kontraproduktivní při čtení např. Prvoků.

2. den – Imaginace

Dnes tě čeká trochu něco jiného – zahrajeme si určitou věc nebo postavu z látky co zrovna probíráte ve škole.

Nejsnazší bude ukázat ti to na příkladu: [Byl jednou jeden... život 1 Část. Planeta buněk](#)
 - YouTube

Pro inspiraci jsem zde uvedl pohádku Byl jednou jeden život. V momentě, kdy si řeknu, že jsem např. bílá krvinka nespecifické imunity, vezmu si tenisovou raketu jako imaginární zbraň a řeknu si – co je má úloha, kolik nás je, s čím vším souvisím, odkud se беру, jak zajišťuji imunitu uvnitř těla.... Tím vším si můžu představit látku ze školy z úplně jiného pohledu, než když si přečtu v sešitě – Leukocyty, specifická a nespecifická imunita, kostní dřev, protilátky,

Určitě i na internetu můžeš najít videa jako je (Ne)zkreslená věda apod. s edukativním účelem a lepší znázornění problematik jinak třeba složitější na uchopení. Do této aktivity můžeš také zapojit své kamarády nebo rodinu!

3. den – DIY den

Dneska budeš tvořit dle svých dostupných zdrojů a preferencí. Fantazii se meze nekladou. Můžeš vyrábět sám, s kamarády, s rodinou – to je jen na tobě. Můžeš si také před tvorbou nejdřív navodit příjemnou atmosféru - zapal si vonnou svíčku, pusť si

hudbu do pozadí, vyzdob si pokoj a připrav si místo kde budeš pracovat, třeba i s teplou dekou a s chutným nápojem.

Pro inspiraci:

kartičky s pojmy - můžeš si vystříhnout úplně obyčejné bílé obdélníky a na jednu stranu napsat pojem/událost a na druhou odpověď nebo související pojem, také tuto aktivitu můžeš tvořit v digitální platformě (Quizzlet),

Tip: můžeš také kombinovat tvorbu svého systému s tvorbou kartiček - na červený papír psát složité pojmy, které jsi si ještě neosvojil, nebo si spojovat různé období stejnými symboly, podtrhávat, vytisknout si je vždy s nějakým vodoznakem v pozadí pro značení stejného celku..

Také můžeš třeba napsat fiktivní příběh nebo přeformulovat historické události z jednoho pohledu tobě sympatické osobnosti

Také můžeš vytvořit leporelo, kde na papíry vedle sebe můžeš tvořit časovou osu např. vývoje umění, evoluci druhů i cokoliv dalšího co tě napadne.

4. den – **Bariéry v učení**

Jak se vlastně naladit do režimu soustředění? Jak dlouho to může trvat? Co mám pro to udělat?

Jestli si pokládáš v naší výzvě podobné otázky mám pro tebe alespoň inspiraci, jak se méně stresovat, jak začít a opravdu pouze začít. V dnešní době je obzvlášť těžké se soustředit, když jsme stále online na příjmu s minimálně jednou obrazovkou v dosahu 2 metrů okolo. Proto je důležité se zaměřit i na tuto neblahou stránku dnešních technologií.

Naše mysl reaguje na podněty určitými signály. Pokud nám každých pět minut cinkne upozornění na telefonu, máme tendence se minimálně podívat kdo nám píše a často ihned i odepisujeme. Při učení se v těchto podmínkách se přečtení jedné stránky sešitu může z 5 minut natáhnout i na trojnásobek nebo z něj úplně sejdem na sociální síť.

Zároveň náš mozek nevnímá přečtení zpráv/scrollování jako relax ale jako další zahlcení informacemi. Proto je ideální si buď nastavit režim nerušit, režim letadle nebo úplně tato zařízení vypnout nebo přesunout do jiné místnosti/zavřít je do šuplíku.

Cílem je tak vytvořit další bariéry mezi užíváním těchto rušivých vlivů v procesu soustředění a boření překážek pro proces učení. Můžeme si tak třeba připravit den předem na stůl otevřený sešit se stránkou kde chceme začít, položit si vedle něj i zvýrazňovače, vytisknout si předem pracovní listy a opět je mít více na očích.

Samozřejmě není ideální mít na stole 10 různých sešitů a ze stolu mít spíš hromadu popsaných stránek.

Info navíc:

Pokud tě zajímá toto téma více určitě doporučuji knihu Atomové návyky. Je zde i z psychologického hlediska vysvětlena naše motivace a proč často skončíme s novou aktivitou dříve, než bychom vůbec chtěli.

5. den – **Čas vyrazit do terénu!**

Dnešním dnem se blížíme ke konci tohoto typu učení. Tvým úkolem bude buď si najít naučnou stezku ve tvém okolí na téma tobě blízké. Případně si můžeš vytvořit nebo i najít na stránkách tvého města/obce různé programy, stezky, exkurze a výstavy.

Nemusíme se učit jen tím, že si budeme číst/poslouchat poznámky z hodin. Často je daleko přínosnější si spojit zážitek s určitou vzpomínkou na určité téma. Např. Těžko se představuje umělecké dílo autora s jeho personou, když jsme viděli na pár vteřin fotku jeho díla. Většinou právě tyto exkurze bývají i zpestřeny nejrozličnějšími zajímavostmi a doprovodným programem a můžeš i využít výklad personálu na dané téma.

Také můžeš zapojit dobrodružství ke stezkám pomocí Geocaching, nebo hry podobné Pokemon GO na nacházení památek v okolí!

Zdroje:

https://www.gjp1.cz/stahuj/oppa/nov_poznej_svuj_styl_uceni.pdf

https://is.muni.cz/el/1421/podzim2011/KPI22/um/29103180/techniky_uceni.pdf

Mental health day

Při učení nesmíš zapomínat na sebe, pokud se budeš cítit v pohodě i učení ti půjde lépe!

Mrkni do našeho bia, kde máme odkaz pro test mentálního zdraví. Můžeš zjistit, jak na tom jsi. Test je bohužel v angličtině.

Určitě už jsi se někdy cítil ve stresu, měl si špatný den a necítil si se nejlépe. Péče o sebe ti pomůže zvládat stres a cítit se lépe.

Tenhle den věnuj sám sobě, dostatečně se vyspi, připrav si chutné jídlo a nezapomeň na pitný režim, běž se projít na čerstvém vzduchu nebo si zacvič, a hlavně nezapomeň se smát! Negativní myšlenky ovlivňují nejen naši náladu, ale odrážejí se i v činnostech, které děláme.

informace převzaty: <https://www.mymentalhealth.guide/get-tested>

Vizuální typ

Příspěvky na ig:

SEZNÁMENÍ S VIZUÁLNÍM TYPEM UČENÍ: Příspěvek o tom, co to je vizuální typ učení.

DEN 1 - Vytvoř si myšlenkovou mapu (minimalistický příspěvek, více info. v popisu v příspěvku – tipy na aplikace, tipy na tvorbu myšlenkové mapy, odkazy)

Pro první den si připrav kreativní, barevnou a velkou myšlenkovou mapu pro tvé téma učení. Potřebuješ se učit členovce? Vytvoř si systém a info. k jednotlivým zástupcům. Potřebuješ se naučit historickou událost? Propoj osobnosti a napiš k nim vše podstatné, co víš. Potřebuješ se naučit něco z literatury? Prózu rozděl na autory a jejich díla. Můžeš si k tomu nakreslit i obrázek pro lepší zapamatování.

Vše můžeš dělat ručně, anebo využít aplikace. Mrkni na naše story pod názvem: TIPY na aplikace (vizuální typ učení). Patří sem třeba Mindly, Coggle, či stránka mindmapps. Pokud nevíš, jak začít, mrkni na Youtube, jak se taková mapa tvoří. Anebo nám napiš. <https://www.youtube.com/watch?v=3cJHdgJFE1Y>.

DEN 2 - Podtrhávej si text barevně (info. v popisku příspěvku: tipy na to, jak si podtrhávat, tipy na aplikace ke kresbě obrázků a grafů pro tablet, aplikace pro psaní poznámek a podtrhávání textu).

Pokud rád vybarvuješ, dnešní den tě bude bavit a bude pro tebe! Ale nebojte, i ostatní si přijdou na své. Pro dnešní den je tvým cílem zapojit barvičky. Systém barvení je zcela na tobě. Záleží čistě na tobě a tvých preferencích, ale nějaký ten systém si udělej. Můžeš ale si podtrhávat podle obtížnosti (červená (nebo jiná barva) - pojmy, které ti nejdu do hlavy, zelená (ty které už umíš), žlutá (ty, které ještě potřebuješ naučit). Můžeš si podtrhávat to, co už máš naučené, anebo jenom to, co ti nejde do hlavy. Při učení a podtrhávání si to můžeš čist nahlas. Přeci jen více smyslů, víc ví.

Po této práci si zopakuj si vše, prohlédni, co sis předchozí den připravil v myšlenkové mapě.

Tipy pro aplikace najdeš opět v našem příběhu pod názvem: tipy na aplikace pro vizuální typ učení; onenote, Notability, Goodnotes, Nebo...

DEN 3 opakování – Tento den je opakovací. Zopakuj si vše, co ses do této doby naučil (pokud se cítíš, můžeš přidat učivo navíc podle tipů a metod, které jsme ti již dali). Pokud ti nějaké pojmy, letopočty, osobnosti, věty nepůjdou, vytvoř si kartičky a vylep si je kolem sebe, abys je měl neustále na očích.

Aplikace na tvorbu kartiček najdeš v našem výběru story pod názvem: Vizuální typ. Pro tvoji představu sem patří například quizlet.

DEN 4 - vizuální typ

Pro dnešní den jsme si pro tebe připravili tento úkol: Zkoukni video na danou problematiku, kterou se učíš. Potřebuješ se naučit buňku? Podívej se na YouTube, určitě tam bude něco, co ti pomůže pochopit, jak funguje a vypadá. Existuje taky spousta pořadů, které jsou výborným pomocníkem při učení.

Opět mrkni na náš výběr story (Vizuální typ) najdeš tam nějaké pořady a kanály, které ti určitě pomohou při učení.

Zopakuj si take látku, kterou už ses předchozí dny naučil!

DEN 5 - vizuální typ

Je tady poslední den této challenge pro vizuální typ učení! Teď už to přeci nemůžeš vzdát. A co je tedy tvým dnešním úkolem?

Nakresli si obrázek, schéma nebo graf toho, co se učíš. Pro vizuála je lepší si nakreslit nebo vytisknout to, co se právě učíš. Lépe si to pak zapamatuješ!

Učíš se o živočichovi? Nakresli si ho a popiš. Učíš se češtinu? Nakresli si graf, vytiskni si fotku díla či známé osobnosti a nalep si to do sešitu.

Zopakuj si opět látku podle metod, se kterými ses seznámil. Pokud sis něco vybarvil, zaměř se na to, co ti nejde, vytvoř si opět kartičky nebo si je jen zopakuj.

Tipy na aplikace: Adobe Fresco, Krita, Sketchbook (více ve výběru story – vizuální typ)

Pro sebereflexi se mrkni na naše pracovní listy, které se nachází v našem linku v biu! Můžeš si je vytisknout anebo vyplnit v tabletu. Případně v horší kvalitě jsou dostupné v našem story pod názvem: Ostatní.

REVIEW: Dotazník, pracovní list pro sebereflexi

Zdroje:

https://www.gjp1.cz/stahuj/oppa/nov_poznej_svuj_styl_uceni.pdf

https://is.muni.cz/el/phil/podzim2012/UEV_21/STYLY_UCENI-VAK-na_sirku-3str..pdf

Sociální (interpersonální) typ

Některým z nás vyhovuje při učení ticho, některým zase může vadit. To samé je i z učení o samotě a ve skupině lidí. Někdo se potřebuje učit pouze sám a vadí mu přítomnost druhých. Naopak lidé se sociálním stylem učení jsou příkladem toho, že při učení je dobré mít někoho druhého, s kým si učivo mohu probrat, ať v celé fázi učení tedy od nabytí vědomostí až po konečnou fázi, kdy se vše naučí sami a následně pouze ve finální opakovací fázi formou diskuze dojde k následnému ukotvení učiva.

- upřednostňuje učení ve dvojích, skupinách nebo s odborníky či učiteli a vědci
- učení druhých lidí (doučování), mentorování

radly

- co nejvíce je to možné pracuj ve skupině nebo s ostatními lidmi
- pokud to jde, tak ve třídě, v hodině, pokud ne, vytvoř si svou vlastní studijní skupinku
- opakuj si co nejvíce ve skupince nebo dvojici, látku přeříkávej ostatním a také poslouchej to, co říkají druzí
- rozděl si s ostatními látku na části a pak si ji vzájemně vysvětli

možnost, jak si své učení zpříjemnit

- e-maily, chaty, fóra, sociální sítě, video hovory s lidmi z dalekých míst
- ptej se na zpětnou vazbu od svých učitelů, spolužáků, rodiny, chtěj znát jejich názory a postřehy, zkušenosti, buď otevřený a tolerantní vůči nim
- metody učení, pokud chceš být aktivní – brainstorming, mindmapping, role-play, hry, simulace, nebo případové studie, toto vše ti pomůže prohloubit tvé porozumění a rozvíjet kritické myšlení
- hledej reálné situace, použivej své nové dovednosti v běžném životě, zkus dobrovolnicinu nebo stáž, dobré je být i něčím mentorem, zkus doučovat mladší a předávej jim své nově nabyté zkušenosti

- utvoř si učební dvojici nebo skupinku se stejným zaměřením jako jsi ty
- zkus vytvořit učební plán, který mezi sebe nasdílíte třeba pomocí aplikací MS Teams, diskord nebo přes sociální sítě jako jsou např. facebook
- najdi se svém okolí odborníka na danou problematiku a požádej ho diskuzi k datému tématu

2. den

- utvoř si myšlenkovou mapu na dané téma, tu můžeš navrhnout například v aplikaci Canva nebo i v obyčejném malování
- zkus ve skupině brainstorming na dané téma – říkejte ve skupině nápady na dané téma, můžou to být i jen pojmy, které spojíte s myšlenkovou mapou, ta vám dále pomůže rozvíjet vaši oblast myšlení a vědomostí

3. den

již jsi si založil učební skupinku a naučil ses rozvíjet své kritické myšlení, dneska zkuste ve skupince si rozdělit probíranou látku na více částí, tak aby každý ze skupiny spracoval část tématu, až budete mít každý svou část hotovou, předneste své poznatky ostatním a diskutujte o všech tématech, které vás k tomu vašemu napadnou. Snažte se vést debatu konstruktivně a případně vyhledejte odborníka či učitele, který vám případně pomůže dovysvětlit vaše případně neshody

- vytvořte si prezentaci pro své téma, kde vypíchnete ty nejdůležitější pojmy, využijte techniku role-play, kdy přednášející je učitel a zbytek posluchačů jsou žáci, kteří mají spoustu dotazů a nápadů k tématu

4. den

- dneska si budete hrát
- připravte si pexeso nebo kartičky s pojmy a jejich definicemi (pexeso si můžeš vytvořit v papírové formě a na kartičky použij například Duolingo
- pomocí aplikace Kahoot! nebo Quizlet si vytvořte test na své téma zájmu, díky této aktivitě si opět vyzkoušíte sami sebe a porovnáte se s ostatními, při testu si jde i dané pojmy nechat vysvětlit

5. den

v předcházejících dnech jsi se zaměřil na práci ve dvojici/skupině, nyní zkus práci jako jednotlivec, zapoj se do kroužků, zkus si ve svém okolí najít dobrovolnickou činnost, nebo doučuj mladší spolužáky, případně se staň mentorem někoho z tvých doučovaných žáků (pokud již někoho aktivně doučuješ)

při mentorování se snaž aktivně podporovat svého žáka, buď k němu upřímný a otevřený

pro doučování či mentorování na dálku můžeš využít aplikace jako například diskord, ms teams, google meet

převzato z:

<https://www.ivennejelidr.cz/blog/socialni-a-emocni-uceni-co-to-je-a-proc-je-to-dulezite/>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD_u%C4%8Den%C3%AD

https://is.muni.cz/el/ped/podzim2014/MSBP_EVPV/Jak_se_ucime_7__Style_uceni_.pdf

<http://katalogpo.upol.cz/mentalni-postizeni-nebo-oslabeni-kognitivniho-vykonu/modifikace-vyucovacich-metod-a-forem/4-2-6-vyuka-respektujici-styly-uceni-5/>

Práce se stresem

Každý student je během studia více či méně vystaven stresu. Ačkoliv se to nezdá, být studentem je velmi psychicky náročné. Bohužel je to taková příprava na pracovní život. Jak se ale s tím vypořádat anebo tou alespoň nějak předcházet, když nastává období zkouškového či konec pololetí a plno písemek je před námi? Určitá dávka stresu je pro náš organismus důležitá, nesmí ale překročit své meze.

Nejvíce nás může stresovat:

- nadměrné množství práce či učiva, který máme stihnout za krátký časový úsek
- příliš velké požadavky či nároky ze stran rodičů či učitelů
- špatné podmínky doma ke studiu
- nespravedlnost a jiné

A jak tedy na to?

- Uberte na plynu! Tlačit na pilu se nevyplácí. Nemyslete na to, kolik času ještě zbývá, protože při učení se věnujte hlavně látce, nikoliv času.
- Pozor na ranní kávu! I když jste možná jeho milovníkem, kofein zvyšuje kortizol (hormon stresu) v krvi. Zkuste aspoň částečně své množství kofeinu nahradit něčím bezkofeinovým.
- Upravte si prostředí podle sebe. Pokuste se odstranit rušivé elementy. Zamezte hluk a nenechte se při vyučování vyrušovat.
- Naučte se rovněž relaxovat a efektivně! Při učení si dávej přestávky a ty co nejlépe využij. Projdi se, jdi na čerstvý vzduch, najež se. Nejhorší, co můžeš udělat je sedět a projíždět sociální sítě – budeš pak víc prokrastinovat.
- Efektivní učení! Zahrň do rozvrhu testování a najdi svoji metodu učení, protože pak ti to půjde mnohem lépe.
- Někdy méně je více. Pokud nestíháš, nauč se od každého aspoň trochu něco. Anebo lepší umět vše ne zcela perfektně než půlku naprosto bezchybně.
- Další důležité je: zdraví, kvalitní jídlo a spánek – o tyto složky se také starej.

<https://flow-nutrition.cz/blogs/blog/jak-se-zbavit-stresu-ze-skoly>