



**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
Filozofická fakulta. Katedra knižničnej a informačnej vedy

Akademická knižnica UK

KEGA 133UK-4/2013

**Informačná gramotnosť**

informačné zručnosti, schopnosti, znalosti, návyky

## Metódy a techniky individuálneho štúdia na vysokej škole

**Autor(i):**

Lenka Duchoňová  
Ľudmila Hrdináková

**Zhrnutie:**

Tutoriál prináša informácie o tom:

- čím sa vyznačuje *samoštúdium*,
- čo je dôležité pre *samoštúdium* / individuálne štúdium,
- aké sú najväčšie *úskalia* vysokoškolského samoštúdia,
- 6 krokov k *efektívnemu* samoštúdiu,
- čo predstavuje a umožňuje *časový* manažment,
- aké sú najväčšie „*požierače*“ času a rušivé elementy pri samostatnom štúdiu,
- ako využiť *výkonnostnú krivku*,
- pár rád, trikov a tipov na záver...

**Copyright:**

Tento dokument môže byť použitý výhradne na výskumné, pedagogické alebo osobné študijné účely. Akékoľvek sublicencovanie, reprodukcia, redistribúcia, či predaj sú zakázané.

©Univerzita Komenského v Bratislave, 2014

### Samoštúdium

- = autoedukácia;
- proces sebazvedávania;
- prebieha bez priamej interakcie s učiteľom, lektorom, inštruktorom, konzultantom;
- riadiacim činiteľom je sám učiaci sa (jedinec);
- komplexný edukačný proces majúci za cieľ osvojiť si a upevniť sústavu trvalých vedomostí, schopností a návykov;
- komplexný proces smerujúci k sebazdokonaľovaniu.



### Znaky individuálneho štúdia na VŠ

#### Čím sa vyznačuje *individuálne štúdium*?

- **samostatnosť**
  - schopnosť pracovať ako samostatná jednotka;
  - možnosť rozvíjať svoj potenciál, kreativitu;
- **sústavnosť**
  - samoštúdium by malo prebiehať neustále a smerovať tak ku koncepcii Lifelong Learning – teda k celoživotnému vzdelávaniu;
- **systemovosť**
- **hĺbka**
  - pracovať do hĺbky, čo vedie k získavaniu a hľadaniu nových informácií, hľadaniu súvislostí, prepojenie do praxe...
- **manažment samoštúdia**
  - časový manažment štúdia;
- **jasný cieľ**
  - musíme vedieť, čo chceme dosiahnuť;
- **sebamotivácia**
  - je potrebné motivovať sa neustále, pri úspechoch sa odmeniť;
- **sebahodnotenie**
  - predstavuje individuálne hodnotenie vlastných schopností a kompetencií;
- **možnosť individuálnej konzultácie.**

## Podmienky individuálneho štúdia na VŠ

### Čo je dôležité pre individuálne štúdium?

- 1. vedieť prečo sa to učím**
  - o napr.: Chcem zvýšiť svoje vzdelanie, aby som mal väčšiu šancu uspieť na trhu práce...;
- 2. vhodná motivácia**
  - o ako hnací motor na dosiahnutie cieľa;
- 3. stanovený určitý cieľ, priority**
  - o napr.: Chcem sa naučiť slovíčka z prvej lekcie...;
- 4. plánovanie – manažment samoštúdia**
  - o rozvrhnutie úloh, časovanie, postupnosť krokov;
- 5. vyhovujúce miesto na učenie – dôležitá je stabilita!**
  - o vhodné prostredie (nie rušné miesto, pohodlie, primerané klimatické podmienky svetlo, teplo, pohodlie a pod.);
- 6. vedieť pracovať s textom, informáciami**
  - o je potrebné si text **prečítať viackrát** – najprv sa s textom iba oboznamujeme až potom ho hlbšie spracúvame;
- 7. čítanie potichu;**
- 8. zhrnutie** – snažíme sa text hovoriť vlastnými slovami, vyjadriť hlavné body, myšlienky textu;
  - o využívanie **metód a techník efektívneho štúdia**
- 9. opakovanie – matka múdrosti!**
  - o podľa odborníkov, hodinu potom čo sme sa učili, si pamätáme najviac 20% detailných informácií;
  - o priebežné opakovanie;
  - o nielen memorovanie, ale aj aktívne využívanie poznatkov, ich prepájanie;
- 10. pozitívne myslenie!**

## Úskalia individuálneho štúdia na VŠ

### Aké sú najväčšie úskalia vysokoškolského samoštúdia?

- zvyk stredoškolského štúdia (akademická výučba je iba návodom);
- samostatné poznámkovanie;
- príprava na semináre a cvičenia;
- diskusia na seminároch a cvičeniach;
- samostatná práca s textami – úvahy nad textami;
- voľba zdroja na práce, zadania, štúdium;
- voľba témy na samostatné zadanie / prácu;
- manažment času.



študujem  $\Rightarrow$  hľadám, objavujem

### 6 krokov k efektívnemu samoštúdiu

#### 1. Získaj záujem

Nenechaj sa mýliť -- základnou hnacou silou tvojho úspechu nie je pedagóg, ale tvoj záujem o predmet. Môžeš sa naučiť všetko – aj to, čo sa ti učiť nechce. Dôležitou súčasťou procesu učenia sú emócie – naladenie a tvoja zvedavosť. Ak sa začneš aspoň trochu zaujímať o predmet, rozhodne ti učenie pôjde lepšie.

#### 2. Očakávaj problémy a nebudeš sklamaný

Učenie sa – nie je ľahké...

Nečakaj, že porozumieš veciam hneď a okamžite. Zrejme si ich ani na prvýkrát nezapamätáš. Ver, že ti veci budú jasnejšie, keď sa tvoj mozog vysporiada s novými informáciami. Je to ako puzzle – keď sa mozog s informáciami často stretáva, začne ich skladať dohromady, obraz sa stáva zreteľnejším a jasnejším.

Tvoj mozog sa učí po celú dobu – stále spracováva informácie, nie však podľa plánu či rozvrhu. Okrem toho, niektoré veci sa učia ľahšie ako iné. Pamätaj na to a postupne zistiš, že veci, ktoré sa zdajú byť ťažké na prvý raz, sa časom stanú prirodzenými a jednoduchými.

#### 3. Pokry svoju krajinu z rôznych uhlov

Tvoj mozog sa snaží vyrovnať s novými vstupmi zo vzdelávacích aktivít. Ak si však prilepený na jednom mieste, nemôžeš ísť ďalej.

Skús vyhľadať ďalšie informácie k danému problému a skúmaj veci aj z iného zdroja, inej knihy, on-line prednášky alebo videa. Čím širšia bude tvoja vedomostná základňa, tým ľahšie je učiť sa. Rovnako ako "bohatí bohatnú", aj múdri sa viac dozvedajú a múdrejú.

#### 4. Na učenie je čas KEDYKOL'VEK

Plne využij internet a rôzne mobilné zariadenia, ale i staromódne dobré knihy a časopisy. Skús si zvyknúť učiť sa počas „mŕtveho času“. Počúvaj audio nahrávky v aute, vo vlaku alebo pri behaní, maj učenie so sebou v čakárni v ordinácii.

Učenie sa skôr dá prirovnať ku akumulácii, než k budovaniu tehlovej steny postupne – tehlička po tehličke.

### **5. Bud' multimedialnym študentom**

Čím viac sa mení forma obsahu vzdelávania, čím viac sa menia spôsoby jeho príjmu a učenia, tým jasnejším sa puzzle informácií stáva. Existujú rôzne štýly učenia, ktoré vyhovujú rozličným ľuďom, existujú rozličné vzdelávacie aktivity vhodné pre rôznych ľudí. Zmena aktivít môže udržať tvoju rozumovú aktivitu dlho na relatívne vysokej úrovni. Využi počúvanie, čítanie, pozeranie, dopraj si videá, prednášky alebo kolektívne učenie s ďalšími študentmi. Multipriístup bude rozhodne obnovovať tvoje batérie.

### **6. Pripoj sa k učiacej sa komunite**

„Osamelosť dištančného vzdelávania“ je dnes už minulosťou. Pripoj sa učiacej sa komunite na webe, kde členovia zdieľajú svoje vedomosti a skúsenosti. Zapoj sa do skupiny, ktorá vyhovuje tvojim záujmom a štýlu učenia. Nájdeš povzbudenie, radu a podnety zo strany svojich kolegov študentov, rovnako ako z lektorov a učiteľov. V takejto komunite môžeš merať svoj pokrok, alebo porovnať svoje skúsenosti s ostatnými študentmi.

## **MANAŽMENT SAMOŠTÚDIA**

Principiálnou zložkou manažmentu samoštúdia je časový manažment.

### **Čo predstavuje a umožňuje časový manažment?**

- dodržanie termínov;
- racionalizáciu práce;
- ľahšie dosiahnutie cieľov;
- získanie voľného času.



### **Požierače času a rušivé elementy**

Z hľadiska manažmentu štúdia sa negatívne prejavujú požierače času, medzi ktoré zahrňame:

#### **Vedomé**

- neschopnosť povedať NIE!;
- rozptyľovanie pozornosti;
- žiadne priority, ciele;
- odkladanie nezáživných činností, prác;
- chýbajúca dôslednosť, sebadisciplína;
- prehnaný perfekcionalizmus.

#### **Podvedomé**

##### **a) akustické:**

- hudba;
- rozhovory;
- iný ruch;

##### **b) vizuálne:**

- osvetlenie;
- osoby;
- zvieratá;

- predmety;
- c) *klimatické*:
- vysoká/nízka teplota;
  - prievan;
  - vlhkosť.

### *Výkonnostná krivka*

Vo všeobecnosti platí, že jedinec dosiahne svoje maximum fyziologickej výkonnosti v čase od 8 až 10 hodiny doobeda. Prvý pokles prichádza medzi 14 a 15 hodinou. Následne nastupuje fáza druhého maxima fyziologickej výkonnosti, okolo 17 hodiny. Od tohto okamihu nastáva kontinuálny zostup našej výkonnosti.

Krivka výkonnosti jedinca má však individuálny charakter. Z tohto dôvodu je vhodné formou sebaopozorovania identifikovať svoje vlastné maximá a minimá fyziologickej výkonnosti a prispôbiť na základe nich svoj denný režim.

### *Správny manažment samoštúdia*

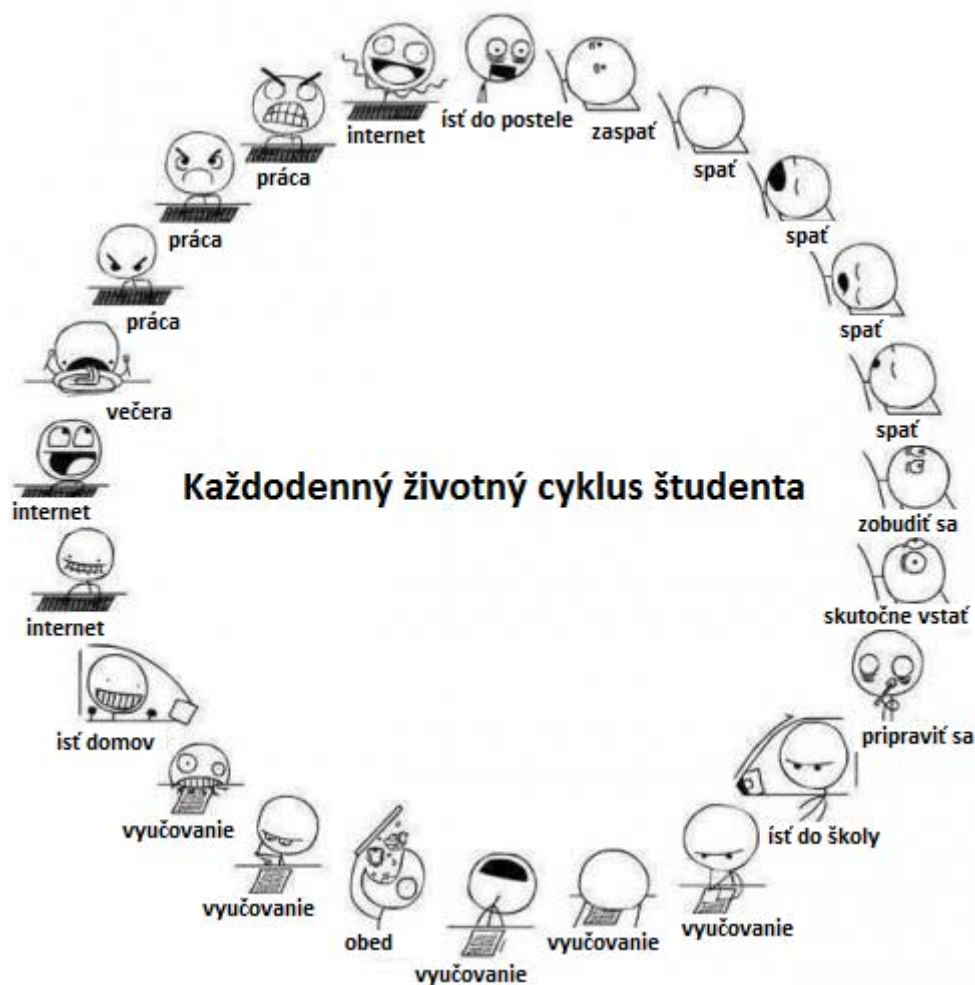
Správny manažment samoštúdia obsahuje:

- **elimináciu hltáčov / požieračov času;**
- **stanovenie cieľov;**
- **tvorbu denných a týždenných plánov;**
- **týždenné plány:**
  - rozvrhnutie úloh na jednotlivé dni a vymedzenie voľného času;
- **denné plány:**
  - najlepšie sú plánovacie diáre, kde okrem úloh si môžete poznamenať aj iné potrebné informácie;
  - silným psychologickým a zároveň motivujúcim momentom je, ak splnené úlohy vyškrtne, odľakne farebným perom, zvýrazňovačom...
- **kontrola:**
  - sledovanie či je plán optimálny (Venujem jednotlivým úlohám primerané množstvo času?, Nenachádzajú sa v ňom nejaké medzery?, Zaznamenané sú všetky úlohy?...);
  - potrebná je neustála **aktualizácia!**;
- **stálosť a opakovanie:**
  - snažte sa zrytmizovať svoje učenie;
  - nečakajte až na poslednú chvíľu;
  - pravidelnosť;
- **priority:**
  - je treba si ujasniť, čo je potrebné uprednostniť a čo musí/môže počkať → vytýčenie si čiastkových cieľov a smerovanie k hlavným cieľom.

### *Pár rád, trikov a tipov na záver...*

- nauč sa povedať nie;
- rezervuj si hodinu ticha;
- zisti, kedy je tvoja výkonnosť najvyššia a kedy najnižšia;
- nasleduj svoj vytýčený cieľ a snaž sa dodržať svoj stanovený plán;
- buď realista pri vytváraní časového manažmentu;

- zaznamenávajú si svoje plány, úlohy, ciele;
- pri zostavovaní plánu, rátať aj s neočakávanými situáciami (časová rezerva);
- určí postupnosť a prioritu jednotlivým úlohám;
- stanov si pevný deadline;
- ak ukončíš jednu úlohu skôr, začni s ďalšou;
- používaj diár a škrtaj si už splnené úlohy;
- nespí prikrátko, ani prídlho;
- sprav si radšej viacej menších ako jednu veľkú prestávku;
- využij čakacie doby – zober si svoje úlohy so sebou;
- motivuj sa a pri úspechu sa odmeň.



### Literatúra:

- BRALL, Stefan, Anja RICHERT a Frank HEES. [2007]. *Efektívne samovzdelávanie: Vzdelávacie moduly na efektívne a rýchle učenie* [online]. Aachen: Centre for Learning and Knowledge Management and The Department of Computer Science in Mechanical Engineering RWTH Aachen, 2007 [cit. 2013-09-14]. Dostupné na: <https://www.zlw-ima.rwth-aachen.de/micro/htm/download/Literaturliste/Brall,%20Richert,%20Hees%20->

%20ucenie\_SK.pdf

- KAUFMANN, Steve. 6 Steps To Effective Self Learning. In: *2014 PickTheBrain* [online]. January 13, 2010 [cit. 2014-09-13]. Dostupné na: <http://www.pickthebrain.com/blog/6-steps-to-effective-self-learning/#BQIAbteu3x4kiObO.99>
- KUŽNÍKOVÁ, Nataša a Gabriel JUCHELKA. 2012. *Kurz komunikačných a prezentačných dovedností: Studijní texty a pracovní listy* [online]. Opava: Obchodní akademie a Střední odborná škola logistická, 2012 [cit. 2013--09-14]. Dostupné na: <http://postilion.sspals.cz/doc/mats-kp.pdf>
- MEŠKO, Dušan, Dušan Katuščák, Ján Findra a kolektív. *Akademická príručka*. Bratislava: Osveta, 2005.
- NOVÁKOVÁ, Marta a kol. *Využívanie informačných zdrojov*. Bratislava: CVTI, 1998.

