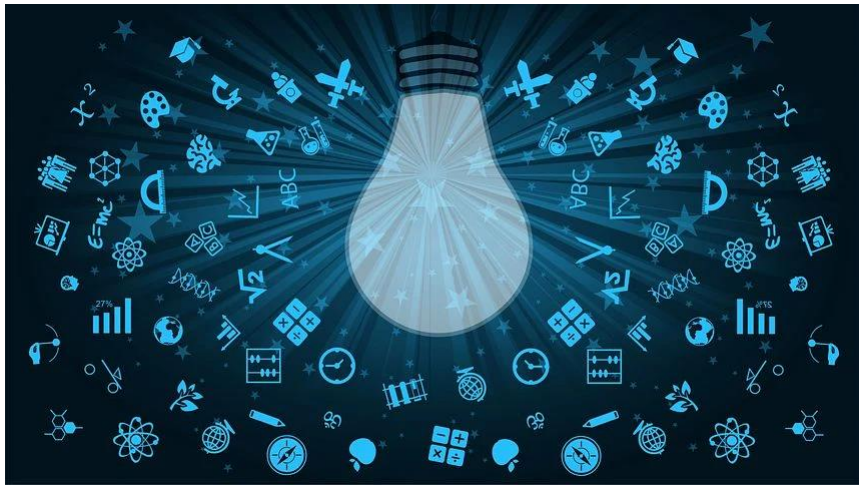
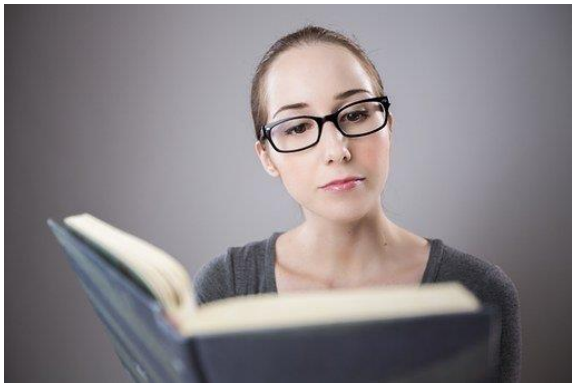
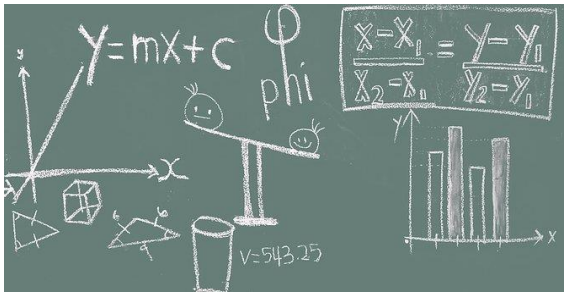
MINDTRIX

EFEKTIVNÍ STUDIJNÍ METODY







Ing. Mgr. Radka Loja

MINDTRIX

NĚKOLIK PRAVIDEL NA ZAČÁTEK

Aby webinář dobře běžel, mějte prosím:

- Zapnuté kamery
- Vypnuté mikrofony
- Chvíli budu mluvit já a chvíli vy – pokládejte otázky
- Pokud byste měli komplexnější dotazy, prosím napište mi je na e-mail: radka.loja@gmail.com
- Mějte u sebe vytisknuté pracovní listy, které jste obdrželi v pozvánce

NĚCO O MNĚ:

- **Ing. Mgr. Radka Loja**
- Psycholožka, lektorka, koučka
- Vystudovala ČVUT – FEL,
  FF UPOL – psychologie, FCCA,
  Institut aromaterapie,
  auditorské zkoušky …
- Spoluzakladatelka webu
  osobního rozvoje
  mindtrix.cz

- Autorka knihy **Emoce pod kontrolou** (Grada 2019) a online vzdělávacích kurzů na téma práce s emocemi a mindfulness

MINDTRIX

ROZVRH ČASU:

- Webinář: 17:00 – 20:00
  - Výuka 17:00 – 18:00
  - Pauza 18:00 – 18:15
  - Výuka 18:15 – 19:00
  - Pauza 19:00 – 19:15
  - Výuka 19:15 – 20:00

MINDTRIX

CO NÁS ČEKÁ?

1. Praktické tipy k učení (moje, vaše, rajče)
2. Paměť, princip paměťových technik, zkusíte si to
3. Myšlenkové mapy
4. Jak zvládat stres

MINDTRIX

1. PRAKTICKÉ TIPY

1. Proč? Psychicky pracujte s odporem!!!
2. Přehled, priority, plán, odpor
3. Soustředění – nenechte se vyrušovat
4. Raději krátce a intenzivně než dlouze a otupěle, pevná doba učení (Pomodoro, Ráno? Večer?)
5. Hudba? (Mozart, binaural beats, alfa waves music)
6. Vypněte „optický hluk“ – ukliďte si ten bordel ☺
7. Aktivní učení a čtení – nečučte tupě do textu
8. Shrnutí hlavních bodů – myšlenková mapa
9. To, co se učíte, musíte chápat
10. Opakování (Čtení na dobrou noc)
11. Dobře jezte, pijte, spěte a hýbejte se

MINDTRIX

TECHNIKA POMODORO

Zakladatel Francesco Cirillo

MINDTRIX

TECHNIKA POMODORO

1. Co chci splnit – úkol.
2. „Vypnout“ všechna rozptýlení.
3. Nastavit časovač cca 25 minut a vzít si čistý papír.
4. Pracujte na úkolu. Pokud vás vyruší myšlenka, která s úkolem nesouvisí, zapište si ji na papír a pokračujte v práci.
5. Zazní časovač a skončil jeden váš cyklus. Na papír s myšlenkami si udělejte značku.
6. Dejte si pauzu 5 minut. Pokud máte na papíru s myšlenkami krátké úkoly, můžete je hned udělat. Pokud ale protáhnete pauzu na 15 minut, tak technika ztrácí smysl.
7. Dejte si další cca 25 minutový cyklus.
8. Po čtyřech cyklech si dejte pauzu 15-30 minut.

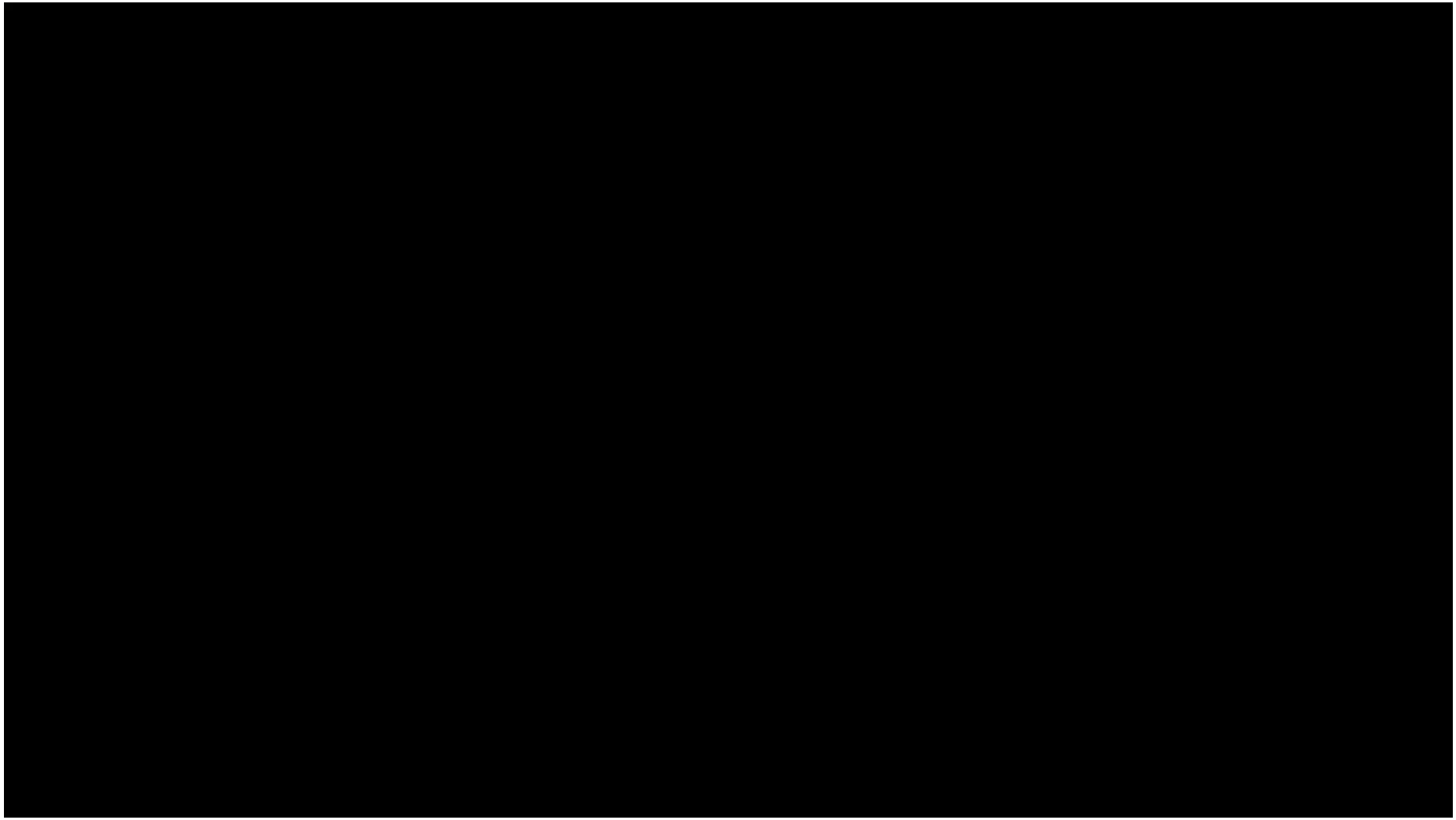
MINDTRIX

VAŠE TIPY PROSÍM …

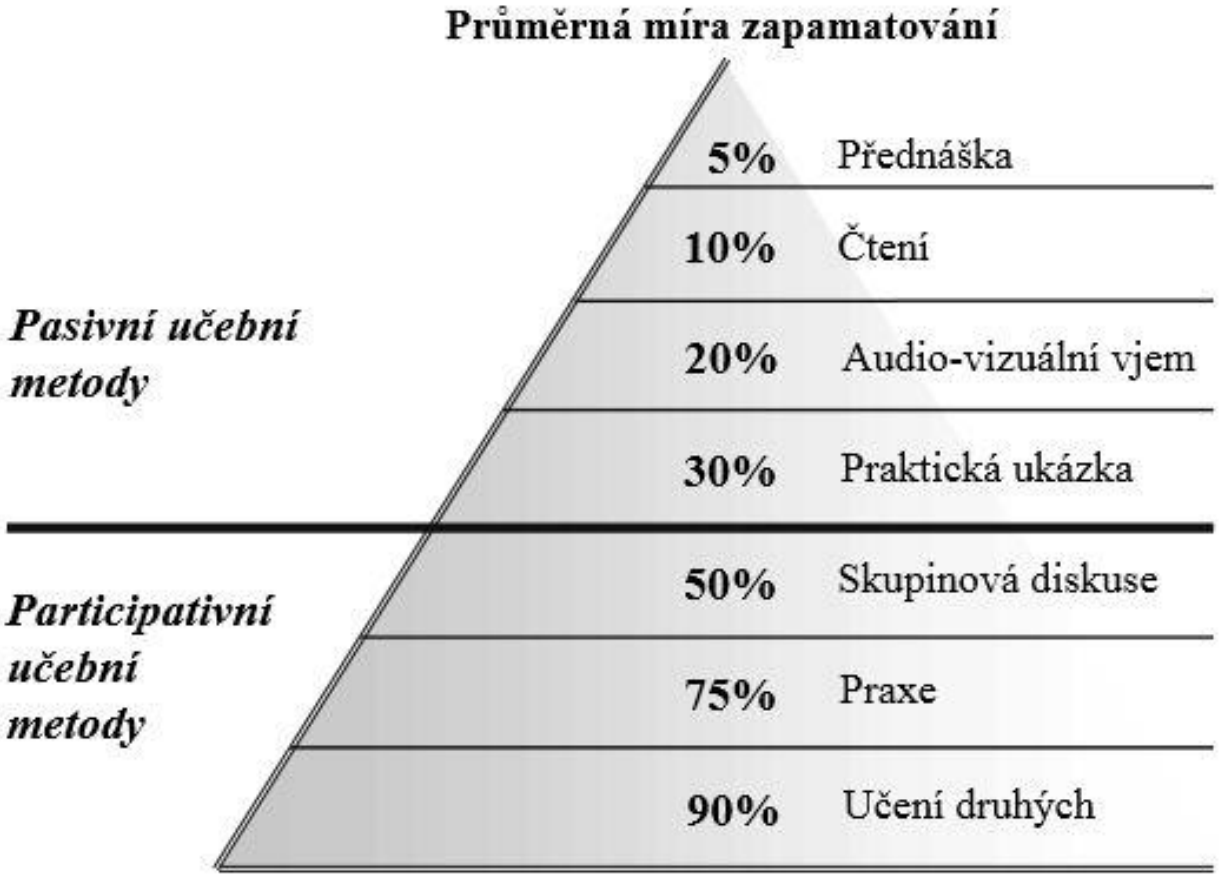
Úkol 1

MINDTRIX

PROKRASTINACE



2. PAMĚŤ


Průměrná míra zapamatování
5% Přednáška
10% Čtení
20% Audio-vizuální vjem
30% Praktická ukázka
50% Skupinová diskuse
75% Praxe
90% Učení druhých
Pasivní učební metody
Participativní učební metody

VÁŠ ZPŮSOB UČENÍ

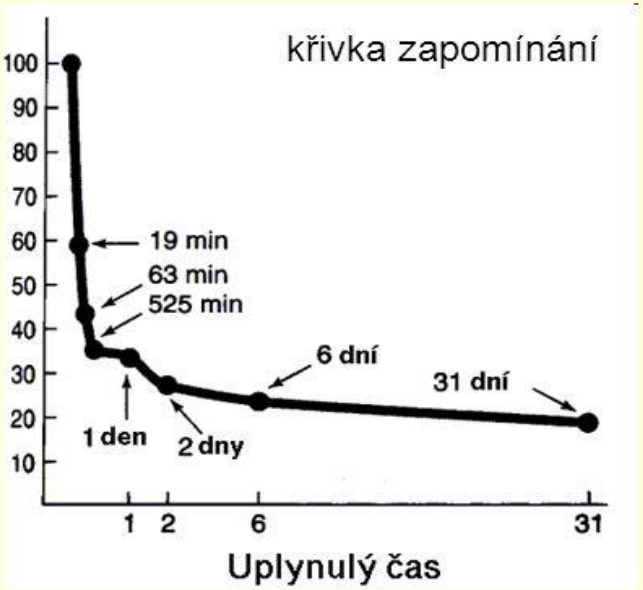
- **Vizuální typ**
  - nejsnáze se učí, když něco vidí
- **Auditivní typ**
  - nejsnáze se učí, když něco slyší
- **Haptický typ**
  - nejsnáze se učí, když se něčeho může dotknout nebo vyzkoušet v praxi

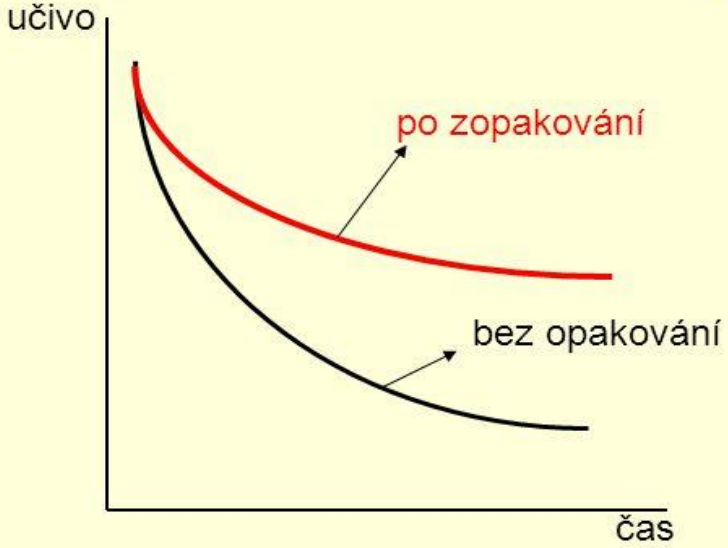
VÁŠ ZPŮSOB UČENÍ

Úkol 2

ZAPOMÍNÁNÍ

Jak je to s učením do školy?





nejrychleji zapomínáme po osvojení učiva

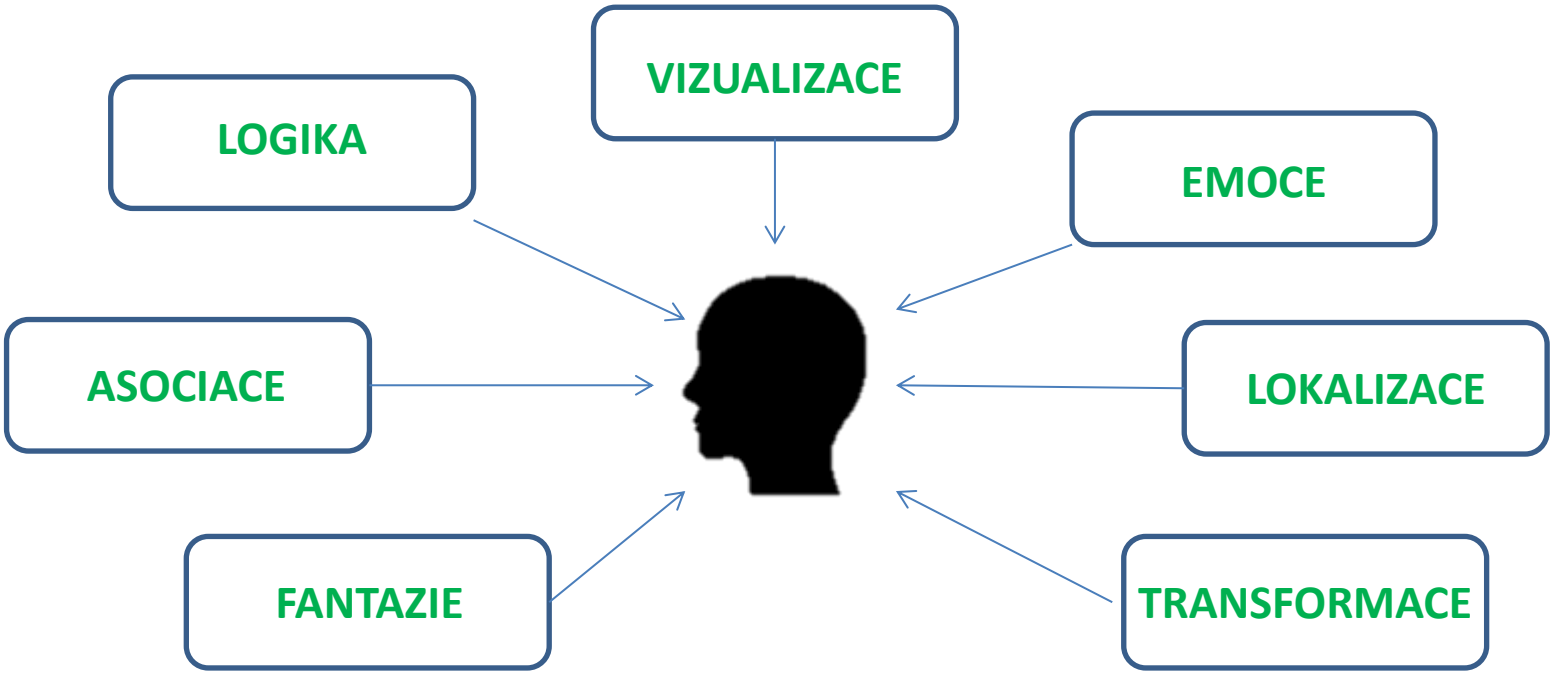
nejlépe opakovat po 10min, 24hod, 1 týden

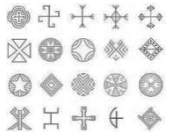
MINDTRIX

CHCETE MÍT GENIÁLNÍ PAMĚŤ?

MINDTRIX

PAMĚŤOVÉ TECHNIKY





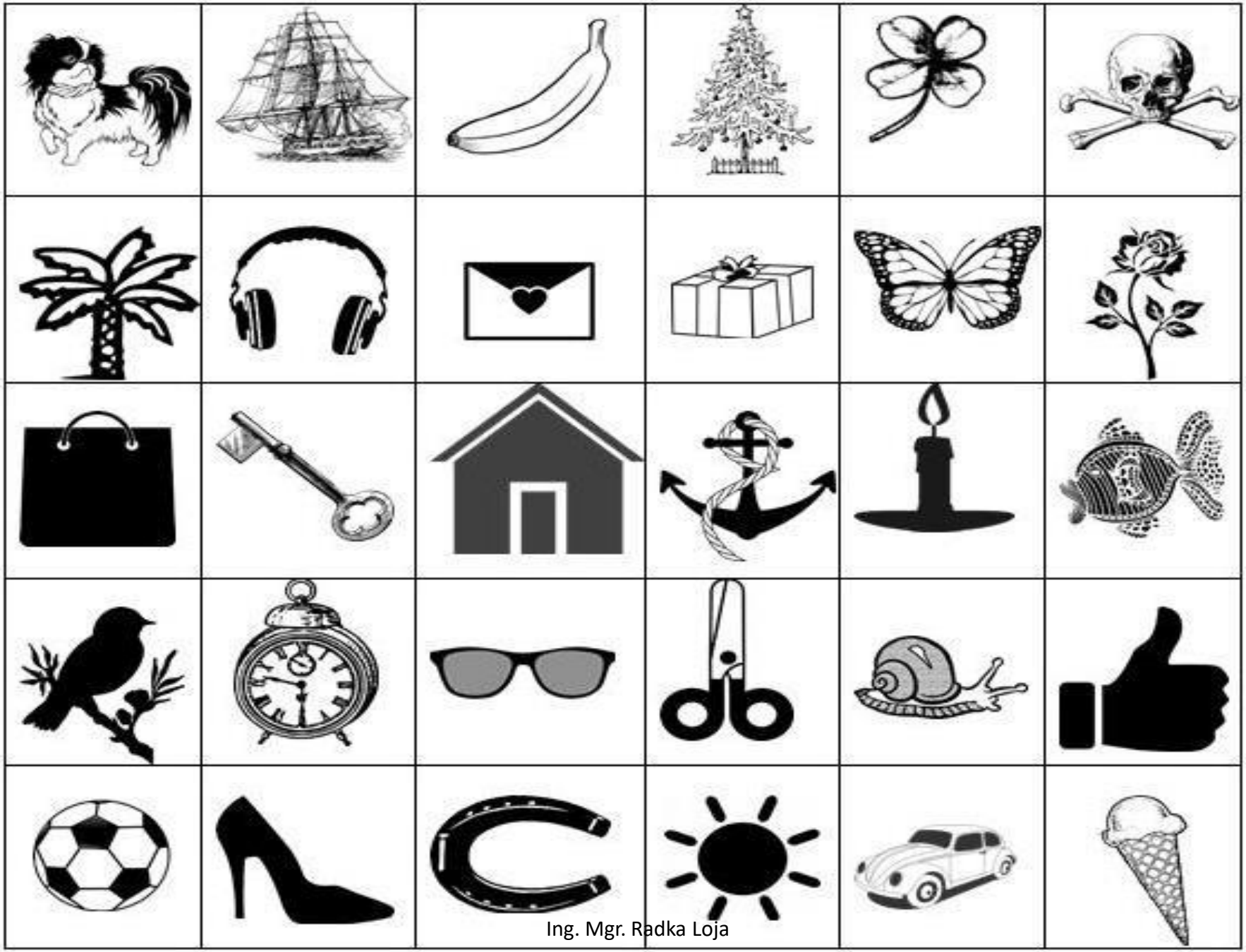
Otestujte se

Zapamatujte si pojmy. Čas na zapamatování je **1 minuta**. Čas na vybavení **2 minuty**.

1. Bonbon
2. Mrak
3. Balon
4. Husa
5. Mobil
6. Hrnek
7. Tužka
8. Káva
9. Kniha
10. Myš
11. Stůl
12. Obraz
13. Žvýkačka
14. Voda
15. Svíčka
16. Ruka
17. Brýle
18. Aktovka

MINDTRIX

VYNAVTE SI



MINDTRIX

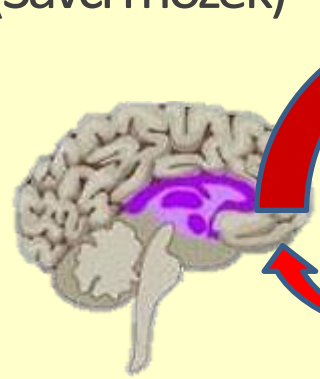
VYBAVTE SI

MINDTRIX

TROJJEDINÝ MOZEK

Mozkový kmen
(Plazí mozek)

Limbický systém
(Savčí mozek)

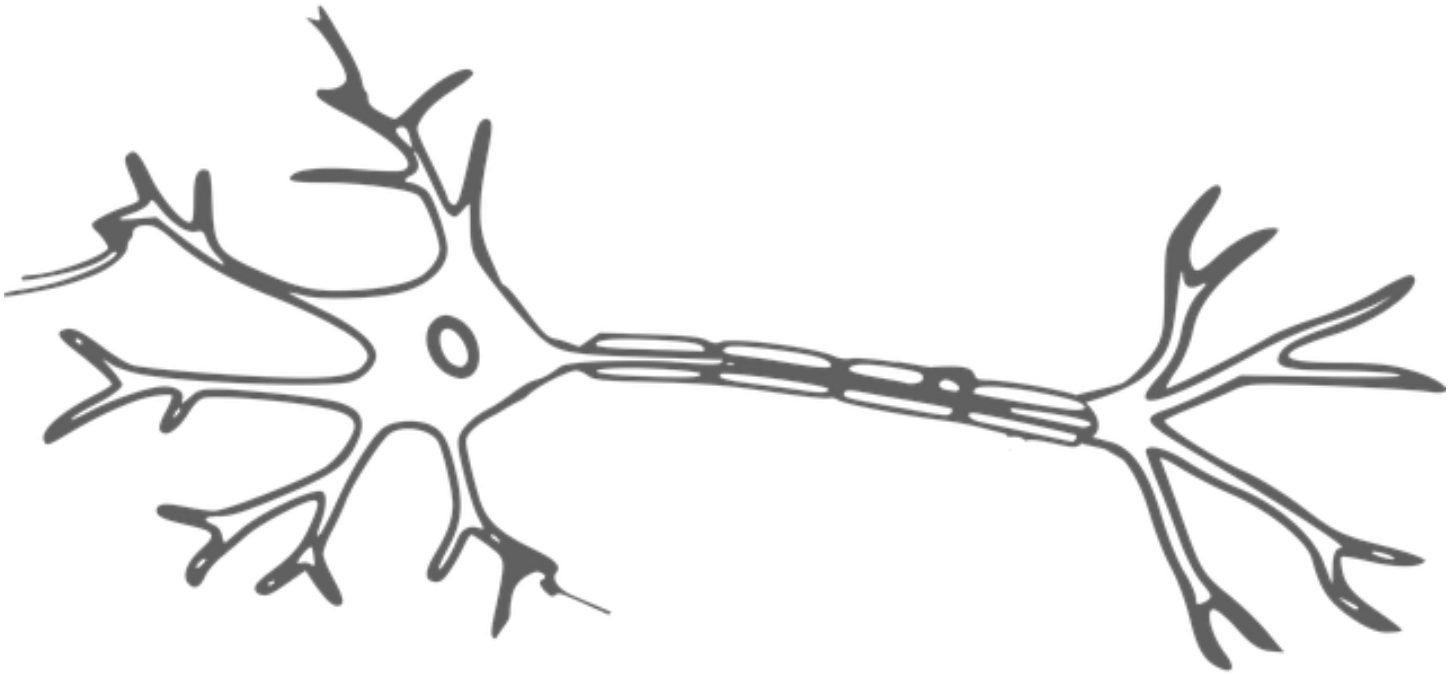


Neokortex
(Myslící mozek)

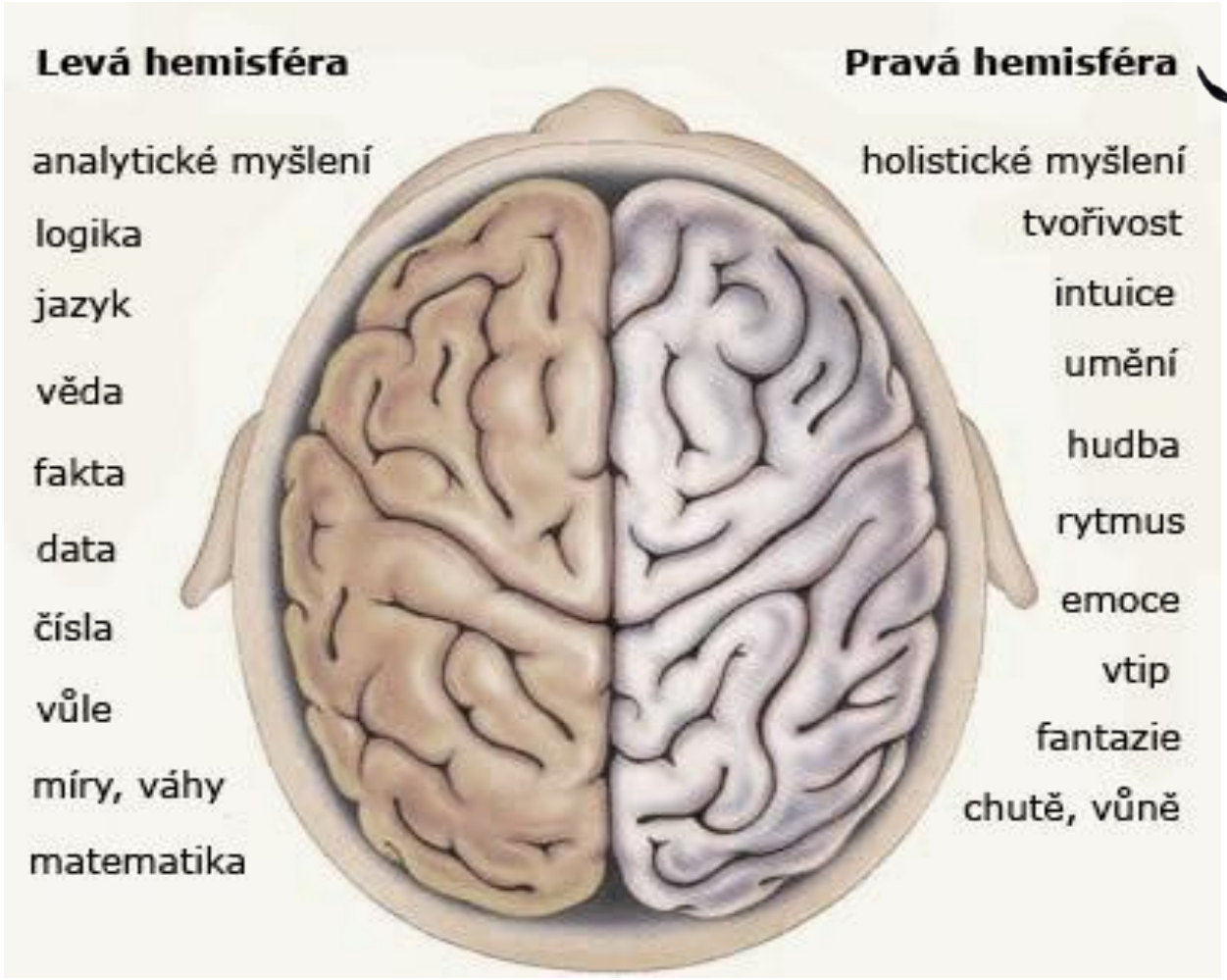
Paul D. MacLean

MINDTRIX

MOZKOVÁ BUŇKA



PRAVÁ A LEVÁ HEMISFÉRA



MINDTRIX

TECHNIKY

- Systém spojování
- Paměťové cesty - Loci
- Paměťové háčky
- Technika číselná
- Master systém
- Jména
- Jazyky

www.trenujpamet.cz

MINDTRIX

TRÉNINK SPOJOVÁNÍ

talíř – pes

umyvadlo – bota

louka – počítač

lavička – rum

mobil – kapesník

ruka – lampa

zuby – kolíček

šlehačka – vana

kalhoty – fixa

rohlík - svíčka

MINDTRIX

TRÉNINK SPOJOVÁNÍ

talíř –

umyvadlo –

louka –

lavička –

mobil –

ruka –

zuby –

šlehačka –

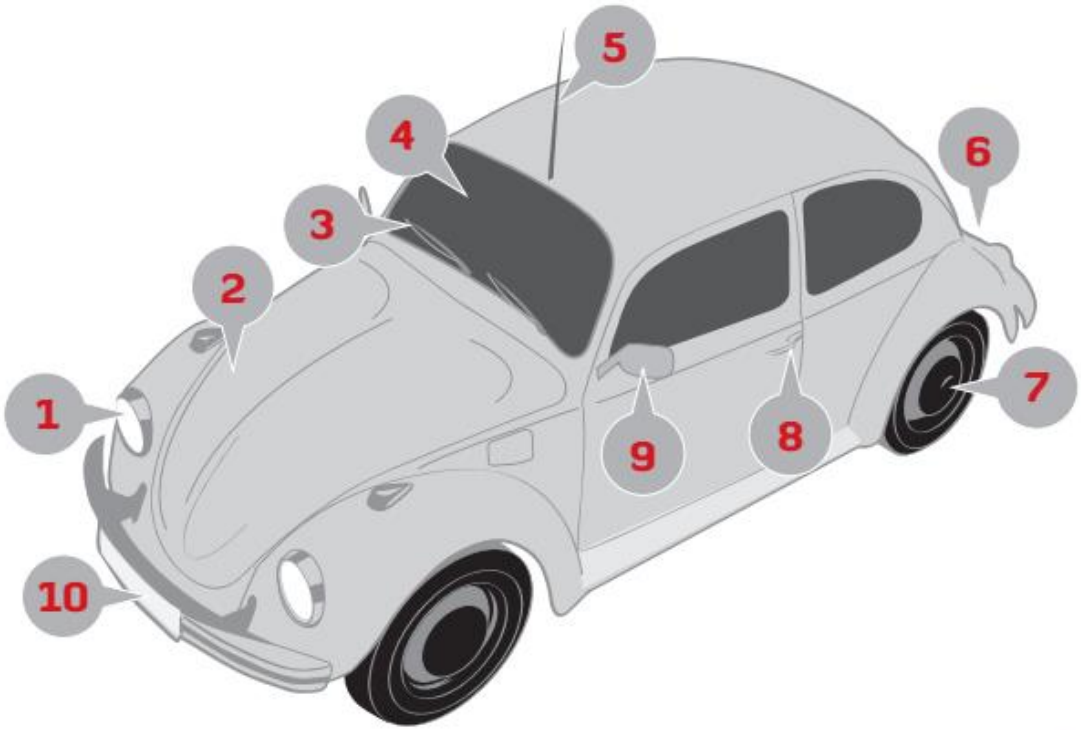
kalhoty –

rohlík –

MINDTRIX

PAMĚŤOVÉ CESTY

PAMĚŤOVÁ CESTA – AUTO



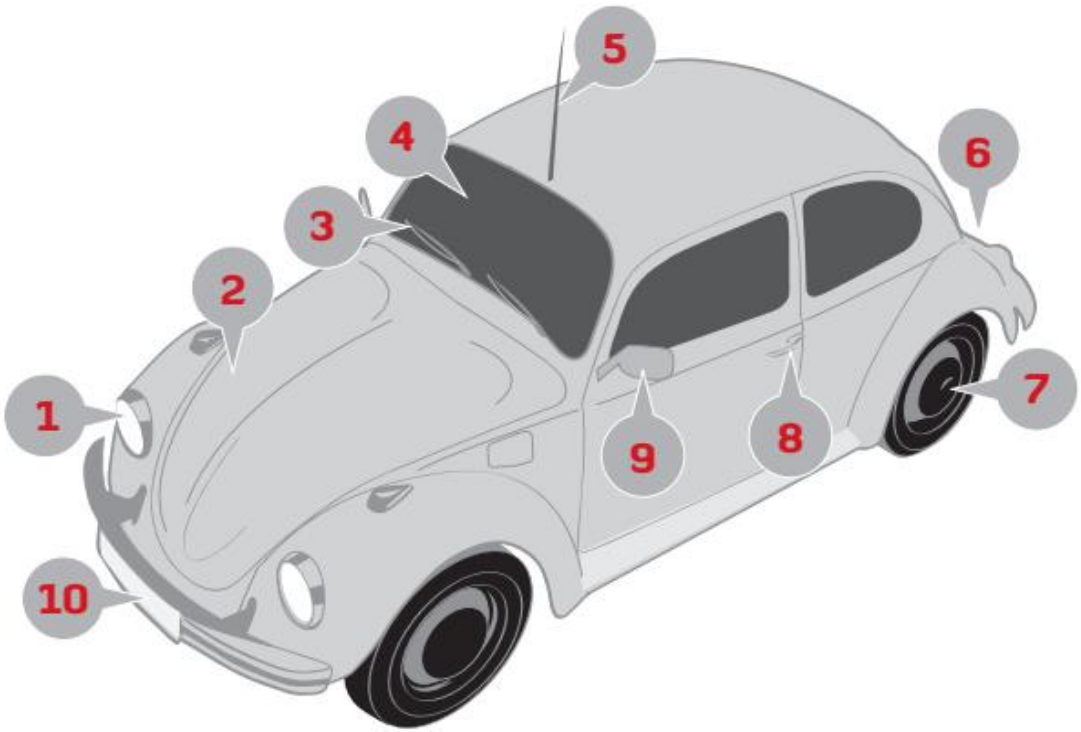
1. světlo
2. motor
3. stěrač
4. přední sklo
5. anténa
6. výfuk
7. kolo
8. klika
9. zrcátko
10. značka

ŠKOLA PAMĚTI

MINDTRIX

PAMĚŤOVÁ CESTA

1. moucha –
2. vajíčko –
3. šašek –
4. zmrzlina –
5. ponožka –
6. bobek –
7. žába –
8. med –
9. pusa –
10. kabelka –



MINDTRIX

PAMĚŤOVÁ CESTA - VÝSLEDEK

MINDTRIX

PAMĚŤOVÁ CESTA - VÝSLEDEK

1. moucha
2. vajíčko
3. šašek
4. zmrzlina
5. ponožka
6. bobek
7. žába
8. med
9. pusa
10. kabelka

MINDTRIX

ODPOČIŇTE SI - TECHNIKA

1 minutku se soustřeďte na svůj dech – Úkol 3

JAK SLEDOVAT DECH?

Dech je spojnicí mezi psychickým a fyzickým.

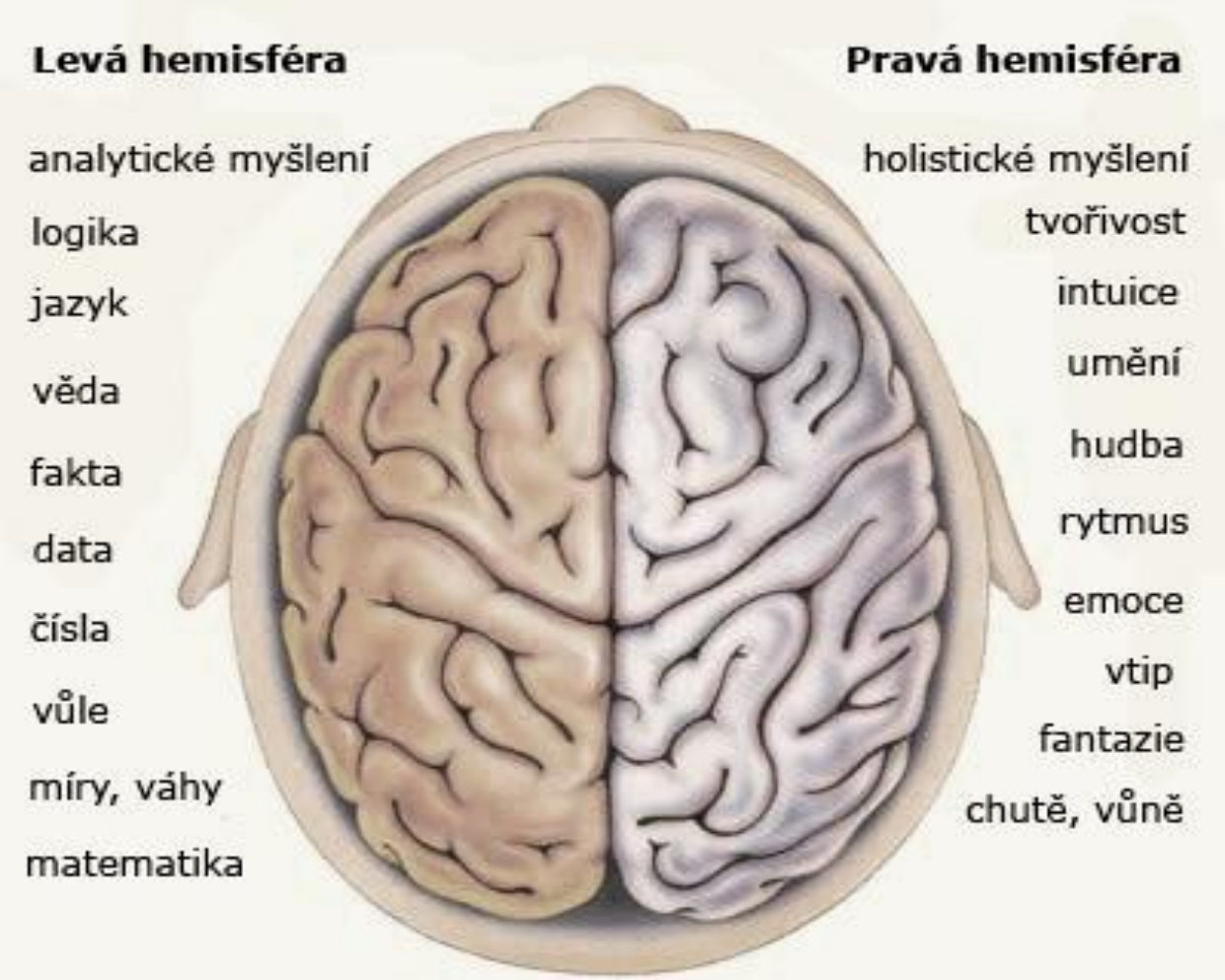
- Pod nosem (při nádechu cítíte chladnější vzduch, při výdechu zase teplejší)
- Hrudník (zvedající se a klesající klíční kosti)
- Břicho
- Co s myšlenkami?

MINDTRIX

3. MYŠLENKOVÉ MAPY

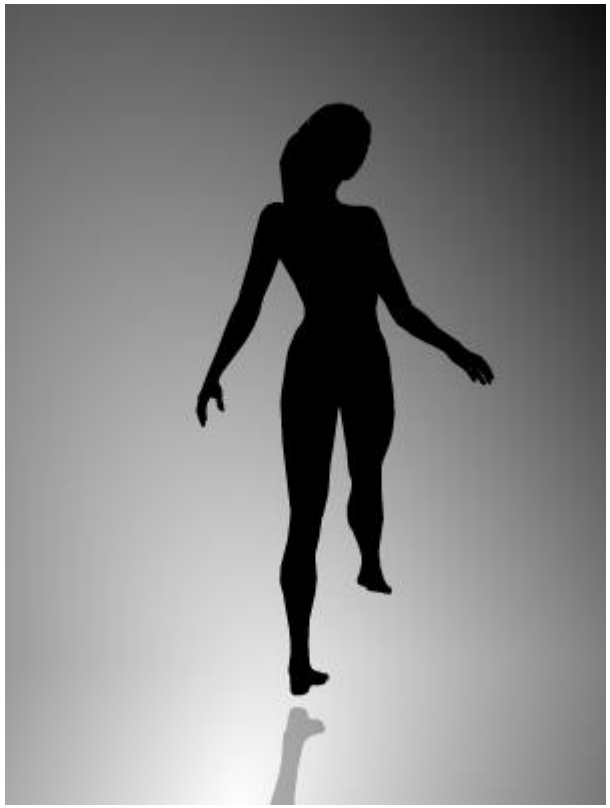
MINDTRIX

PRAVÁ A LEVÁ HEMISFÉRA



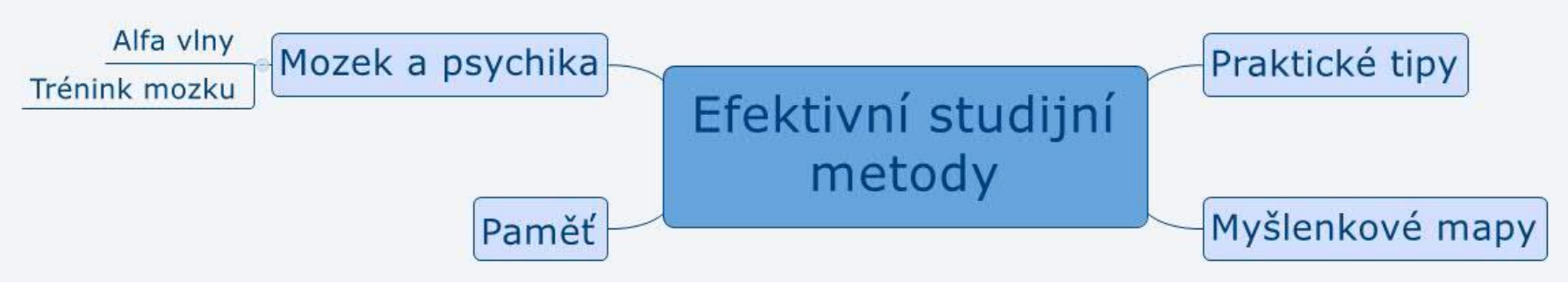
MINDTRIX

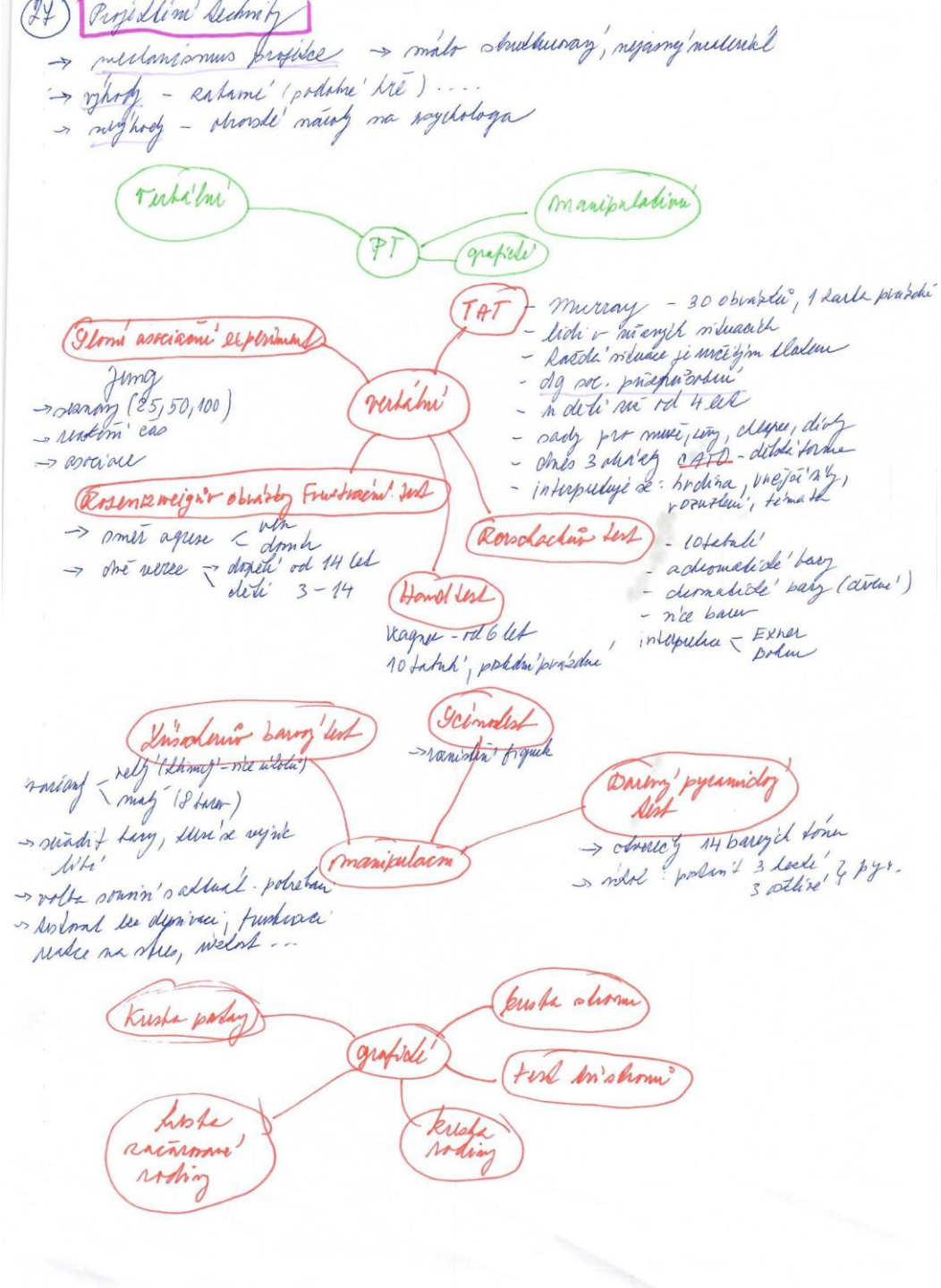
PRAVÁ NEBO LEVÁ?

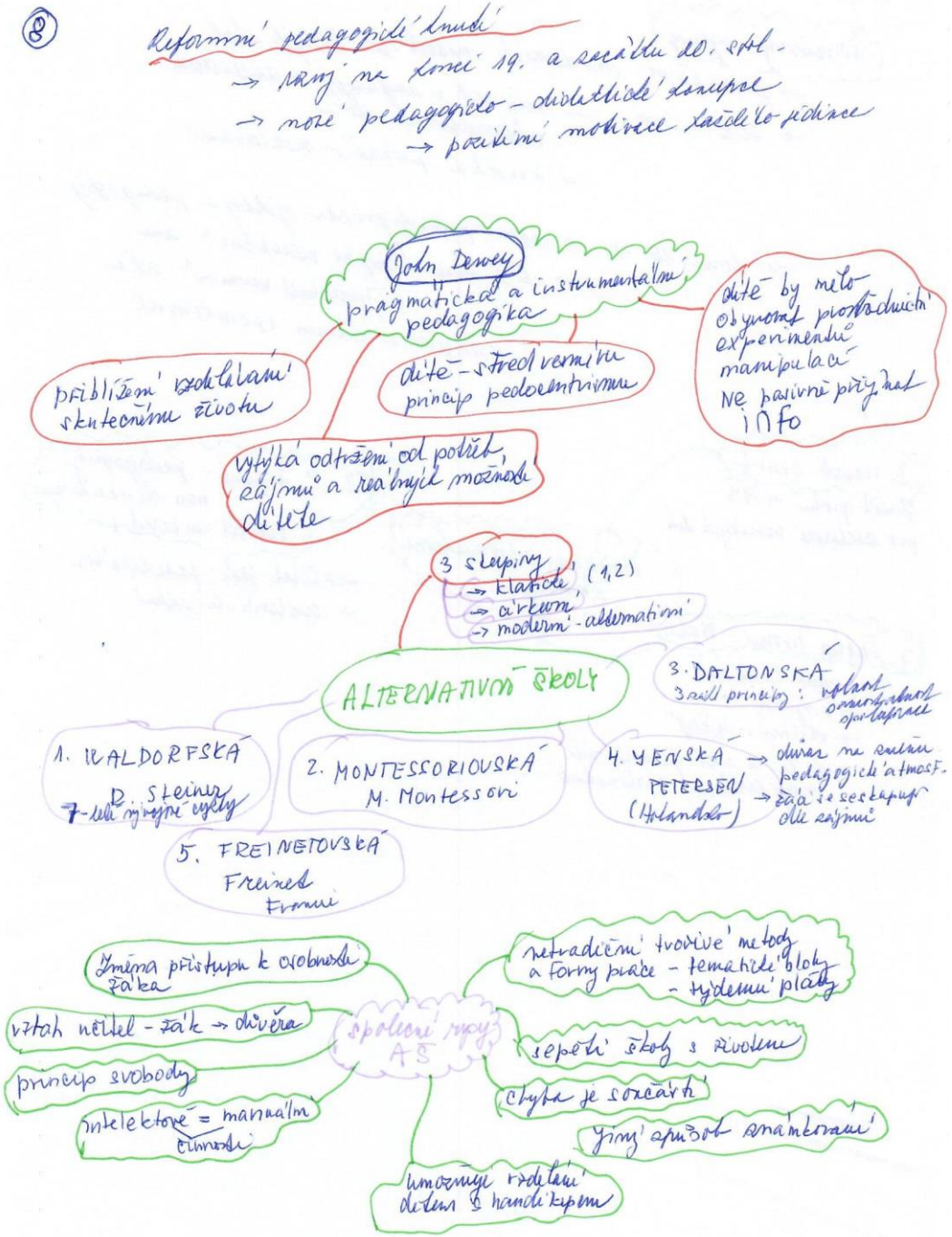


MINDTRIX

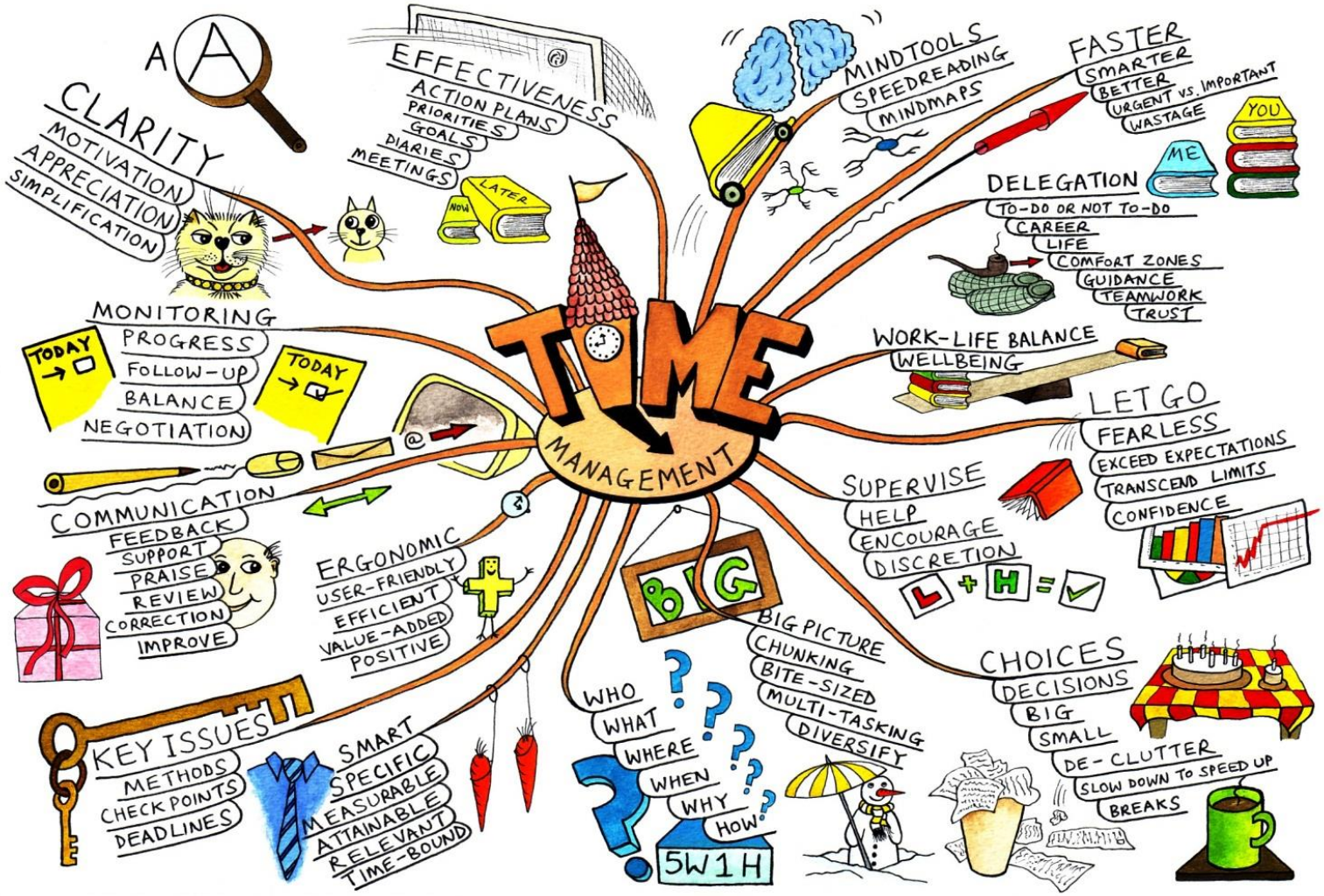
PROGRAM KURZU




27
Projektivní techniky
→ mechanismus projekce → málo strukturovaný, nejasný materiál
→ výhody – realismus (podobné hře) ....
→ nevýhody – obvykle nároky na psychologa
Verbální
Manipulativní
PT
grafické
TAT – Murray – 30 obrázků, 1 čistá prázdná
– lidé v různých situacích
– každá situace je určitým tématem
– dg soc. přizpůsobení
– u dětí od 4 let
– sady pro muže, ženy, chlapce, dívky
– dnes 3 obrázky CAT-D – dětské téma
– interpretuje se: hrdina, vnější tlaky, rozuzlení, témata
Volná asociační experimenty
Jung
→ slovný (25, 50, 100)
→ reakční čas
→ asociace
Rosenzweigův obrázkový Frustrační test
→ směr agrese < vůči druhým
→ typ reakce < dospělí od 14 let
děti 3–14
Rorschachův test
– 10 tabulí
– achromatické barvy
– chromatické barvy (čistá)
– více barev
interpretace < Exner
Harold test
Wagner – od 6 let
10 tabulí, pokus/prázdné
Lüscherův barový test
Ycimodist
→ varianta typická
Barevný pyramidový test
→ obsahuje 14 barevných tónů
→ úkol: poskládat 3 hezké, 4 pyr. 3 ošklivé
manipulacím
zralý < velký (dětský = nic užitečné)
malý (8 tónů)
→ snadný test, silné vyjádření
→ volba souvisí s aktuálními potřebami
→ hodnotí se dynamika, funkčnost reakce na úkol, výsledek ...
Kreslo postavy
kreslo stromu
grafické
test lidí v dešti
kreslo rodiny
kreslo racionální rodiny


8
Reformní pedagogické hnutí
→ vznik na konci 19. a začátku 20. stol.
→ nové pedagogické – didaktické koncepce
→ pozitivní motivace žáků ke učení
John Dewey
pragmatická a instrumentální pedagogika
dítě by mělo osvojovat prostřednictvím experimentů manipulací
Ne pasivní přijímání info
přiblížením vzdělávání skutečnému životu
dítě – střed veškerého principu pedocentrismu
vytýká odtržení od potřeb, zájmů a reálných možností dítěte
3 skupiny
→ klasické (1,2)
→ církevní
→ moderní – alternativní
ALTERNATIVNÍ ŠKOLY
1. WALDORFSKÁ
R. Steiner
7-letý výcvik
2. MONTESSORIOVSKÁ
M. Montessori
3. DALTONSKÁ
3 zlatá pravidla:
4. YENSKÁ
PETERSEN (Holanďan)
→ dívat se na celou pedagogickou atmosf.
→ žáci se sdružují dle zájmů
5. FREINETOVSKÁ
Freinet
Francie
společné rysy AŠ
Změna přístupu k svobodě žáka
vztah učitel – žák → důvěra
princip svobody
intelektové = manuální činnosti
netradiční tvořivé metody a formy práce – tematické bloky – týdenní plány
spojení školy s životem
chyba je součástí
jiný způsob známkování
umožnění vzdělávání dětem s handicapem

MINDTRIX



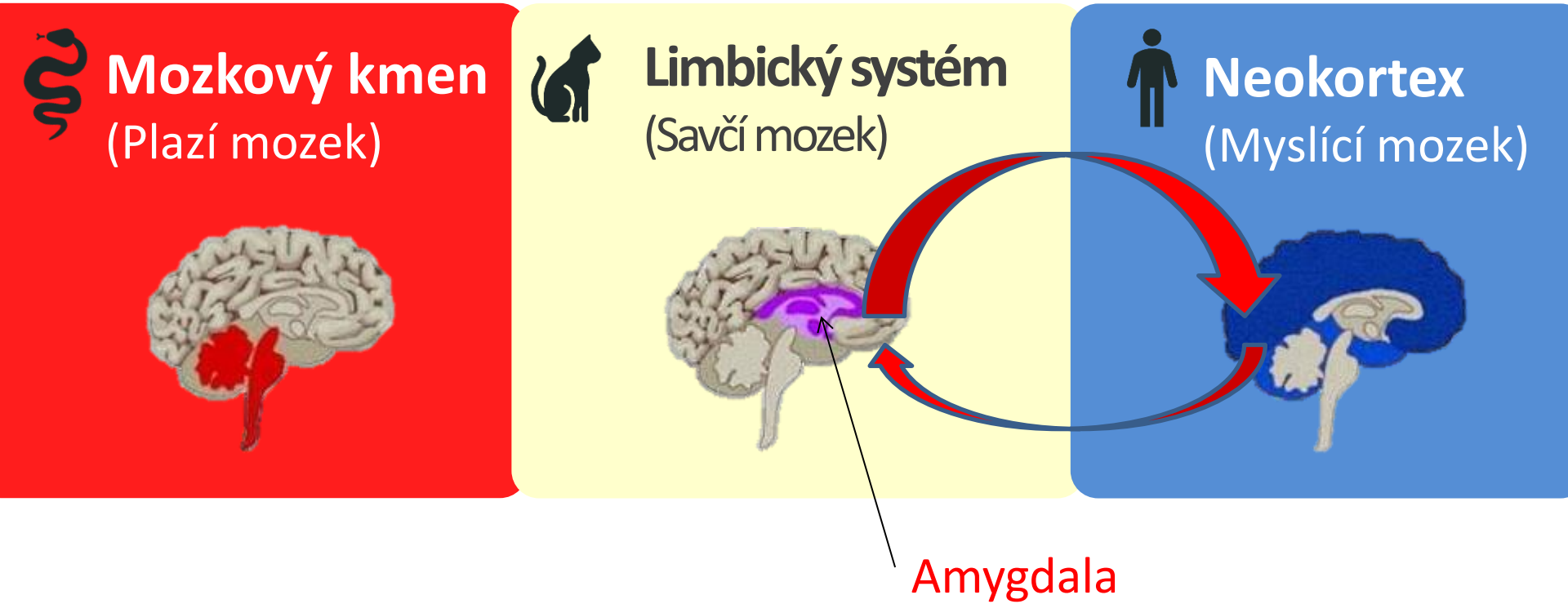
Ing. Mgr. Radka Loja, www.mindtrix.cz

MINDTRIX

4. JAK ZVLÁDAT STRES

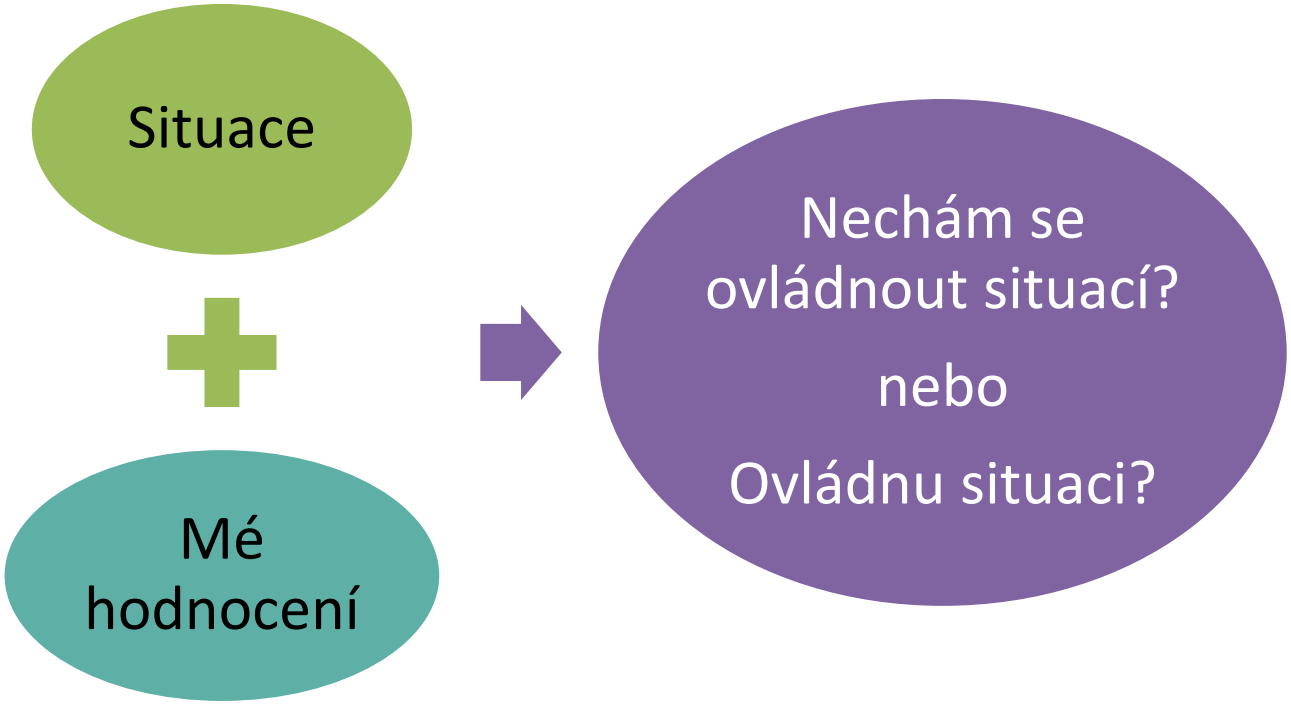
MINDTRIX

TROJJEDINÝ MOZEK A STRESOVÁ REAKCE



MINDTRIX

PODSTATA STRESU



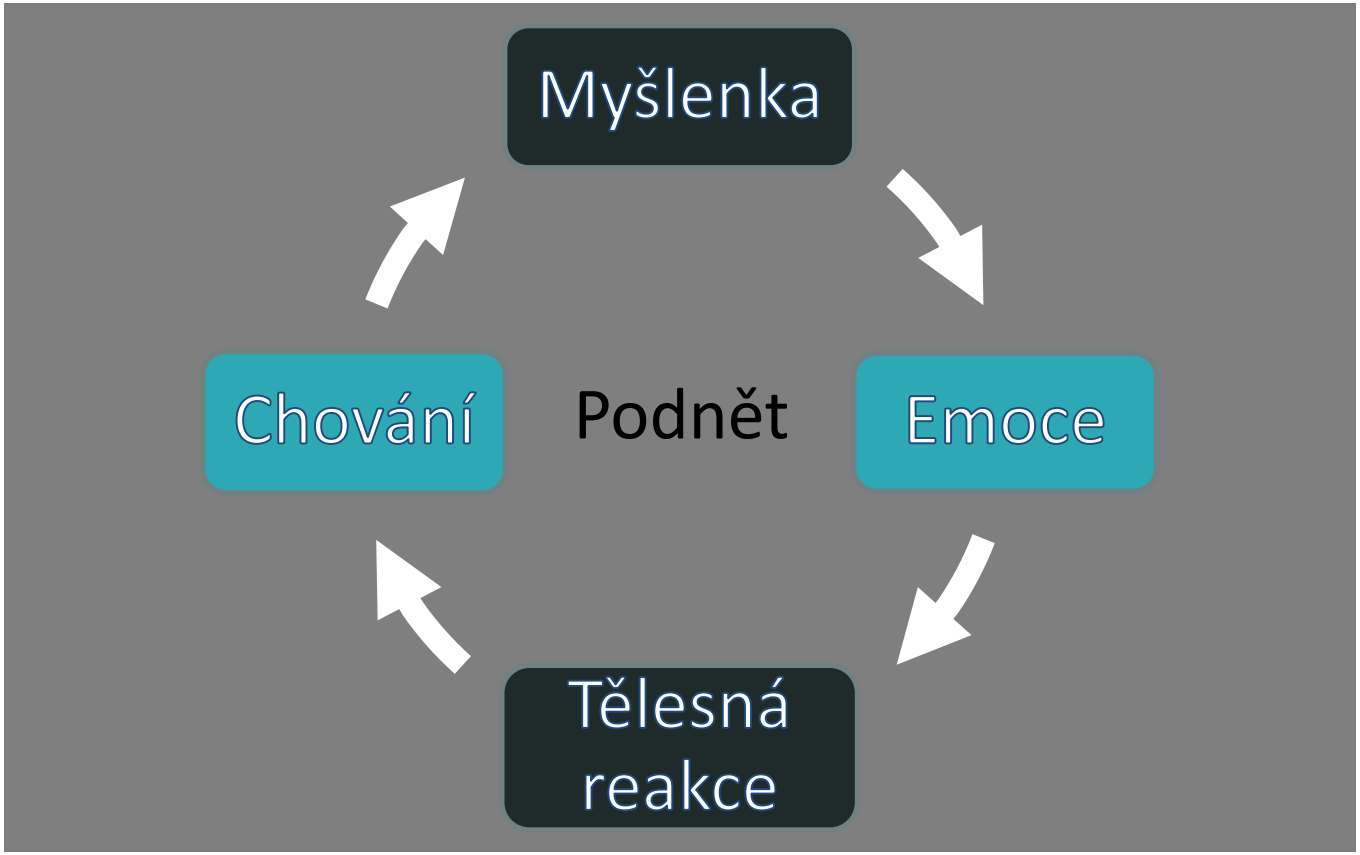
MINDTRIX

CO POMÁHÁ?

- Jídlo, pohyb, spánek, meditace
- Relaxační věci (masáž, hudba, kino …)
- Mluvte o potížích (ohnivý dopis)
- Radujte se z maličkostí
- Pozor na černobílé vidění!
- Přijměte realitu - aspoň dočasně
- Humor
- Naučte se říkat:
  - ne
  - co vám vadí
  - co potřebujete
- Čerpejte z minulosti
- Plánujte a stanovte si priority

MINDTRIX

ZAČAROVANÝ KRUH



MINDTRIX

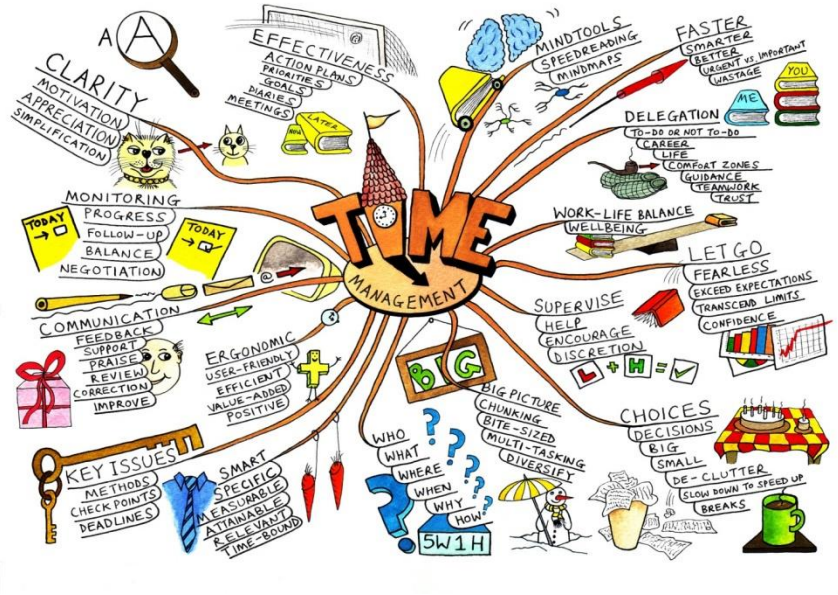
PŘEPNĚTE DO SMYSLŮ

Úkol 4

MINDTRIX

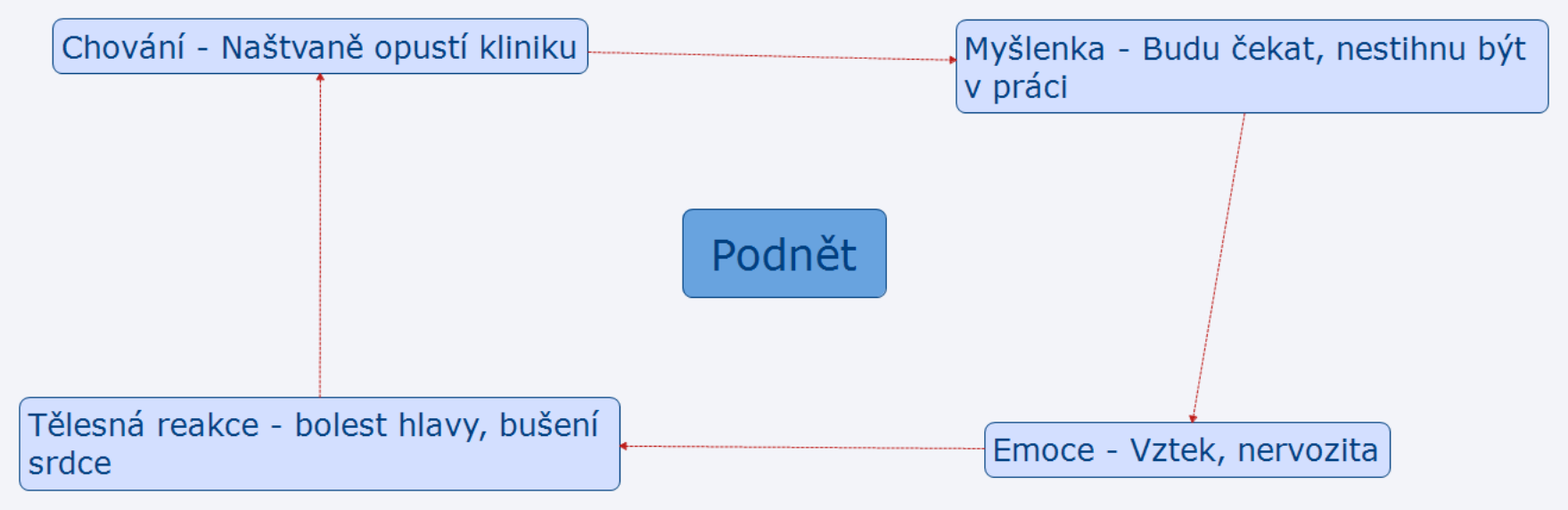
NAKRESLETE MYŠLENKOVOU MAPU

Úkol 5



MINDTRIX

NAKRESLETE MYŠLENKOVOU MAPU



MINDTRIX

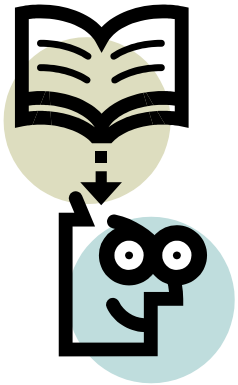
SHRNUTÍ

- Praktické tipy k učení?
- Kdy opakovat?
- Pomodoro ve zkratce
- Principy paměťových technik?
- Proč myšlenkové mapy?
- Podstata stresu?
- Jaké jsme si ukazovali techniky?
- Co pomáhá proti stresu?

MINDTRIX

ČAS - KOLIK MÁME ČASU

MINDTRIX

PRAKTICKÉ ODKAZY

- **Mnoho inspirace** – www.mindtrix.cz
- **Rychločtení** – www.rozectise.cz
- **Paměťové techniky** – www.trenujpamet.cz
- **Skečnouting** – jak se naučit rychle kreslit https://www.seduo.cz/jak-si-pomoci-cmarani-ulehcit-praci
- **Myšlenkové mapy** – Xmind
- **Obrázky** - https://thenounproject.com/
- **Hudba**
- **Pomodoro**