



Marker

**Ako rozvíjať kompetenciu
učiť sa učiť?**

Metodická pomôcka pre učiteľov

you
watch



Funded by
the European Union

A N E V

Obsah

Úvod	3
Faktor 1: Priestor, kde sa učím	5
Faktor 2: Online učenie a vzdelávanie	7
Faktor 3: Fyzická starostlivosť o svoje telo	9
Faktor 4: Práca so zmenou	11
Faktor 5: Motivácia k učeniu sa	17
Faktor 6: Plánovanie a organizácia učenia	21
Faktor 7: Nevedomé učenie	23
Faktor 8: Reflexia a hodnotenie vlastného pokroku	25
Faktor 9: Individuálne a skupinové učenie	27
Faktor 10: Spôsoby a formy učenia sa	29

Úvod

Tento materiál vznikol ako pracovná pomôcka v rámci dlhodobého slovensko-českého školenia [Marker do škôl](#) pre učiteľov, ktorého cieľom je prenášať princípy neformálneho vzdelávania do školského prostredia.

Jedným zo základných princípov neformálneho vzdelávania je **koncept kompetencií**, v rámci ktorého má každá **kompetencia zložku vedomosť, zručnosť a postoj**. Viac o koncepte kompetencií sa môžete dozvedieť v našej príručke [Šlabikár neformálneho vzdelávania v práci s mládežou](#) alebo v interaktívnom [e-learningu](#).

V neformálnom vzdelávaní je dôležitá aj zažitá skúsenosť a možnosť veci skúšať. Aj preto sme chceli vybrať jednu kompetenciu, na ktorej príklade by sme ukázali účastníkom školenia kompetenčný prístup. Hľadali sme kompetenciu, ktorá má oporu v štátnych vzdelávacích programoch oboch krajín ([Slovenskej](#) aj [Českej republike](#)) a zároveň ladí aj s témou školenia. Uvedené kritériá najlepšie napĺňala **kompetencia „Učiť sa učiť“**.

V rámci praktickej časti vzdelávania si väčšina účastníčok a účastníkov vybrala kompetenciu „učiť sa učiť“, ktorú chceli rozvíjať u svojich žiačok a žiakov. Aj preto sme vytvorili tento materiál ako podporný dokument, ktorý mapuje, čo všetko sa pod touto kompetenciou skrýva. Rozdelili sme ju do **10 faktorov**, v rámci ktorých sme popísali **konkrétne elementy a čo** daný faktor **znamená**.

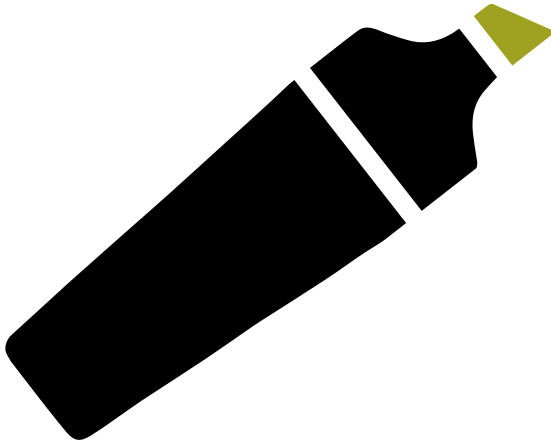
Pri väčšine faktorov nájdete aj **pomocné otázky**, na ktoré sa môžete v rozvoji tejto zložky kompetencie zamerať. Otázky môžete využiť rôznym spôsobom. Poslúžia vám **ako inšpirácia**, keď budete touto kompetenciou sprevádzať svojich žiakov. Viete ich zároveň použiť aj ako **úvod do témy**, ako **otázky na zamyslenie** alebo pre **záverečnú reflexiu so žiakmi** po aktivite.

V niektorých prípadoch uvádzame tiež **príklady konkrétnych aktivít**, ako môžete pracovať na hodine s vybranými elementmi. Uvádzame aj **d ďalšie zdroje**, ktorými sa môžete inšpirovať pri rozvíjaní tejto kompetencie.

Nech je vám tento materiál najmä inšpiráciou. Je dizajnovaný tak, aby ste si mohli jednotlivé faktory vytlačiť a pracovať s nimi. Pri príprave konkrétnych aktivít vám odporúčame, aby ste hľadali aj v ďalších zdrojoch a konkrétne aktivity s otázkami prispôbovali žiakom, ktorých učíte. Pri dobrom zadaní vám dnes dokáže dať užitočné tipy aj umelá inteligencia.

Ak by ste narazili na časti publikácie, ktoré sú nejasné alebo neaktuálne, či v rozpore s tým, čo poznáte, budeme radi, ak nám napíšete vašu spätnú väzbu na e-mail: info@youthwatch.sk. Môžete sa nám ozvať aj vtedy, ak nájdete zmysluplnú inšpiráciu a bude vám tento materiál užitočný.

Tím Marker do škôl



Faktor 1: Prostredie, kde sa učím

Elementy:

- Stále miesto, kde sa učím vs. kdekoľvek
- Moje (oblúbené) miesto učenia
- Poriadok vs. neporiadok
- Úroveň pohodlia a polohy a ich striedanie
- Samostatný priestor vs. spoločný priestor
- Svetlo vs. tma, ticho vs. hudba a zvuky, zima vs. teplo
- Vonku vs. vo vnútri

Čo by ste mali vedieť?

Faktor Prostredie, kde sa učím sa zaoberá tým, ako fyzické prostredie ovplyvňuje našu schopnosť učiť sa. Každý človek má iné preferencie. To, čo vyhovuje jednému, môže byť rušivé pre druhého. Niektorí ľudia potrebujú pokojné a tiché prostredie, iní sa lepšie sústredia pri hudbe v pozadí. Niektorí sa radšej učia na jednom mieste, iní sa radi učia na rôznych miestach. Niektorí ľudia sú produktívnejší ráno, zatiaľ čo pre iných sú popoludňajšie alebo večerné hodiny vhodnejšie na efektívne učenie. Dôležité je, aby človek našiel prostredie, ktoré mu pomôže sa sústrediť a v ktorom dokáže byť produktívny - či už v škole alebo doma.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

- Kde sa najčastejšie učíte? Čím je toto miesto výnimočné?
- Máte miesto, ktoré je špeciálne určené na učenie? Kde sa nachádza? Ako vyzerá?
- Čo potrebujete mať pri sebe a pre seba, aby ste sa na tomto mieste cítili dobre, aby ste sa mohli učiť?
- Lepšie sa učíte, keď máte (trochu) neporiadku, alebo keď je miesto na učenie vopred upratané?
- V akej polohe sa najčastejšie učíte? Ktoré polohy meníte? V ktorej sa vám darí najlepšie? Dávate prednosť pohodliu alebo je lepšie trochu nepohodlia?
- Koľko svetla potrebujete pri učení? Je lepšie denné alebo umelé svetlo? Má množstvo svetla vplyv na vašu energiu a schopnosť sústrediť sa?
- Aké zvuky vám pomáhajú sústrediť sa? Potrebujete úplné ticho alebo hudbu v pozadí? Aký štýl hudby a hlasitosť vám najlepšie vyhovuje?

- Pri akej teplote sa vám najlepšie učí? Potrebujete vyvetrané prostredie, svieži a čistý vzduch? Alebo naopak teplo?
- Môžete sa učiť vonku? V dopravnom prostriedku? V prírode? V čom je to iné ako doma?
- Čo by ste najviac potrebovali zmeniť na mieste, kde sa učíte? V čom by malo byť iné? Čo by ste pridali? Čo odstránili? V čom by to bolo lepšie?
- Kde v triede by ste chceli sedieť, aby to bolo dobré miesto na učenie? Vyhovuje vám zmena triedy alebo radšej zostávate vo svojej triede?

Ako pracovať s faktorom prostredia v triede?

- Formou otázok - inšpirujte sa s témami otázok uvedenými vyššie
- Prekvapte svojich žiakov a ak je to možné, skúste raz zásadne zmeniť usporiadanie prostredia triedy. Na konci hodiny si nájdite priestor na to, aby ste sa spolu s nimi zamysleli nad tým, čo táto zmena priniesla.
- Vyskúšajte rôzne miesta na učenie a zamyslite sa nad tým, ako to ovplyvňuje vaše učenie.

Ďalšie zdroje a inšpirácia:

[Environmental stimul z Dunn & Dunn](#)

Faktor 2: Online učenie a vzdelávanie

Elementy:

- Nástroje (webináre, podcasty, vyhľadávače, aplikácie, navigácie, počítačové hry, filmy a seriály v cudzom jazyku, mikro learningové kurzy,)
- Práca s pozornosťou pri online vzdelávaní
- Vlastná vôľa vs. algoritmy
- Reflexia vlastného učenia
- Online učenie vs. klasické učenie
- Overovanie informácií využívania umelej inteligencie
- Influenceri a youtuberi

Čo by ste mali vedieť?

Online učenie a vzdelávanie je moderná forma vzdelávania, ktorá využíva digitálne technológie a internet na poskytovanie učebných materiálov a interakciu medzi študentmi a učiteľmi. Ponúka flexibilitu, dostupnosť a širokú škálu vzdelávacích zdrojov. Predstavuje však aj výzvy, ako je udržanie pozornosti, kritické myslenie a overovanie informácií.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

- Aké aplikácie používate v škole a vo voľnom čase na cielené učenie? Čo dobré sa z nich učíte? Možno aj nevedome?
- Čo sa viete naučiť z počítačových hier?
- Čo sa učíte zo sledovania youtuberov? Čo sa učíte zo sledovania svojich obľúbených spevákov a skladateľov? Aké informácie z toho získavate? Aké postoje a názory si osvojujete?
- Aké sú potenciálne riziká sociálnych médií a aplikácií pre vaše učenie? (Poznáte to? Učíte sa aj veci, ktoré ste sa nechceli učiť. Berie vám to čas a energiu na iné veci. Začnete s tým, čo ste chceli a potom strávite 30 minút sledovaním niečoho, čo ste sledovať nechceli. Namiesto toho, aby ste sa učili, konzumujete obsah.)
- Kedy uprednostňujete učenie z online zdrojov pred tradičnými zdrojmi? (napríklad knihy) Aké sú pre vás výhody? A aké sú možné nevýhody?
- Prostredníctvom akých nástrojov hľadáte odpovede na otázky, ktoré chcete vedieť? (sociálne siete, diskusné fóra, videá, vyhľadávače, umelá inteligencia).

- Ako si overujete relevanciu týchto informácií? Na základe čoho ich považujete za pravdivé?
- O akých možných užitočných online nástrojoch viete, ale zatiaľ ich nepoužívate? (Alebo ich zatiaľ využívate málo a chceli by ste vyskúšať alebo využívať iné? Napríklad podcasty, diskusie natívnych spíkrov, texty populárnych piesní v angličtine, komunikácia v medzinárodných skupinách, mikro learningové kurzy, tik-tokové videá).
- Ako môžete regulovať svoje online učenie?
- Viete, ako si robiť prestávky v online učení? V akých intervaloch? Funguje to?
- Dokážete obmedziť používanie technológií? (Alebo platí, kým ma rodičia „nevypnú“, kým nevyčerpám povolený limit).
- Som ja pánom technológií alebo skôr technológie ovládajú mňa?
- V čom je pre vás umelá inteligencia dobrá? V ktorých oblastiach vám uľahčila plnenie úloh? V ktorých ohľadoch zlyhala? Aké sú výhody a nevýhody používania AI v rámci škôl?

Ako pracovať s faktorom online učenia v triede?

- Formou otázok - inšpirujte s vyššie témami otázok
- Využite vedomé pozorovanie samého seba počas jedného týždňa + reflektívny dotazník

Naše odporúčanie

Vyskúšajte rôzne aktivity, pri ktorých si žiaci môžu stanoviť hypotézy o svojom správaní na sociálnych sieťach. (Koľko obsahu vyhľadali cielene a koľko obsahu im ponúkol algoritmus bez ich pôvodného záujmu). Nejaký čas to pozoruje a následne to môžete spoločne vyhodnotiť a reflektovať.

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Umělá inteligence pro děti: AI dětem](#)
[Instamozek, Anders Hansen](#)

Faktor 3: Fyzická starostlivosť o svoje telo

Elementy:

- Spánok, výživa, cvičenie, čistý vzduch, pobyt na čerstvom vzduchu, primárne potreby, zapojenie rôznych zmyslov
- Psychohygiena

Čo by ste mali vedieť?

Faktor Fyzická starostlivosť o svoje telo zdôrazňuje, že naše fyzické zdravie a pohoda priamo ovplyvňujú našu schopnosť fungovať a učiť sa. Dostatok spánku, vyvážená strava, pravidelný pohyb, pobyt na čerstvom vzduchu a uspokojovanie našich primárnych potrieb sú kľúčom k optimálnemu fungovaniu nášho mozgu a tela. Zapájanie rôznych zmyslov a psychohygiena ďalej podporujú našu schopnosť učiť sa a udržiavať duševnú rovnováhu. Starostlivosť o telo je preto neoddeliteľnou súčasťou úspešného učenia a celkového rozvoja.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

- Ako si sledujete pravidelný a zdravý spánkový režim?
- Koľko času pred spaním vypínate modré svetlo? Ako sledujete čas strávený pred monitormi?
- Ako dlho pred spaním zjete svoje posledné jedlo? Je to aspoň dve hodiny pred spaním?
- Spíte dostatočne? Máte dostatok energie na učenie?

Stravovanie

- Dávate si pozor na pravidelnosť stravy?
- Ako veľmi je pre vás dôležité, aby vaše telo dostávalo vyváženú stravu?
- Všimli ste si, že po niektorých jedlách sa učíte lepšie a po iných vôbec nie? (zaspávanie, neschopnosť sústrediť sa)
- Učíte sa inak, keď ste najedení? Alebo keď ste hladní?
- Koľko toho a čo musíte zjesť, aby ste sa vedeli učiť efektívne?

Prestávky a pohyb

- Ako často a ako dlho potrebujete pri učení prestávky?
- Ako vám pomáha pohyb?
- Koľko sa potrebujete hýbať, aby ste neboli príliš unavení?
- Aký je ideálny typ pohybu? (zatancujete si, hráte futbal, idete na prechádzku)

- Ako pohyb ovplyvňuje vaše učenie?

Pobyt v prírode

- Koľko času počas dňa trávite v prírode?
- Vnímate, že čas strávený vonku ovplyvňuje vašu schopnosť sa sústrediť na učenie?

Ako pracovať s faktorom fyzickej starostlivosti v triede?

- Začlenenie pohybu do vyučovacích hodín
- Krátke pohybové prestávky: Pravidelné krátke prestávky na strečing, skákanie, jednoduché cvičenia alebo tanec môžu deťom pomôcť uvoľniť energiu, zlepšiť sústredenie a zvýšiť ich zapojenie do vyučovacej hodiny
- Aktívne učenie: Využívanie pohybových aktivít na precvičovanie a upevňovanie učiva, ako sú hry, simulácie, dramatizácia alebo znázornenie pojmov pohybom
- Učenie vonku: Využívanie vonkajšieho prostredia na učenie, napríklad vedecké exkurzie, športové aktivity alebo výtvarné projekty vonku
- Ergonomické usporiadanie triedy: Zabezpečte, aby boli stoličky a stoly vhodné pre deti a podporovali ich správne držanie tela. Umožnite deťom meniť polohy počas vyučovania - napríklad stáť pri vysokom stole alebo sedieť na zemi na vankúšoch
- Joga alebo mindfulness: Venujte niekoľko minút denne relaxačným technikám, ktoré pomáhajú znižovať stres a zlepšovať koncentráciu
- Zdravé desiaty: Povzbudzujte deti, aby si do školy nosili zdravé desiaty, ako napríklad ovocie, zeleninu, orechy alebo jogurt
- Projekty zdravého životného štýlu: Nechajte deti vytvoriť projekty, plagáty alebo prezentácie o zdravom spánku, strave a cvičení
- Výlety do prírody: Organizujte výlety do prírody, kde môžu deti pozorovať prírodu, hrať sa a učiť sa v prírodnom prostredí

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Prvky Dunn & Dunn](#)

[Dieťa v rovnováhe](#) - Učenie a pohyb v ranom detstve (Sally Goddard Blythe)

[Cvičení pro snadnější učení](#) - NPI

[Nová revolučná veda o cvičení a mozgu](#) (John Ratey)

Kniha skúma fascinujúce spojenie medzi fyzickou aktivitou a zdravím mozgu. Odhaľuje, ako pravidelné cvičenie nielen zlepšuje našu fyzickú kondíciu, ale tiež posilňuje našu pamäť, pozornosť, kreativitu a celkovú duševnú pohodu. Psychiater John J. Ratey v nej predstavuje najnovšie vedecké poznatky o tom, ako cvičenie doslova mení náš mozog a pomáha nám dosiahnuť maximálny potenciál.

[Do Európy hrou I](#), [Do Evropy hrou II](#)

[Kontaktní hry pro děti](#) - portál RVP

Lali cvičí jógu - [kniha](#) & [karty](#)

Faktor 4: Práca so zmenou

Elementy:

- Flexibilita a odvaha
- Otvorenosť voči zmenám a učeniu sa
- Tvorivosť a predstavivosť
- Agilita a riešenie problémov
- Pozitívne myslenie a učenie sa z chýb – rastové nastavenie mysle
- Zvládanie ťažkostí a emócií (copingové stratégie)

Čo by ste mali vedieť?

Faktor Práca so zmenou sa zameriava na schopnosť jednotlivca prispôbiť sa novým situáciám, výzvam a prekážkam. Zahŕňa flexibilitu, odvahu skúšať nové veci, otvorenosť voči zmenám a učeniu sa, tvorivosť a predstavivosť, obratnosť pri riešení problémov, pozitívne myslenie, učenie sa z chýb a účinné zvládanie ťažkostí a emócií. Táto schopnosť je kľúčová pre úspech v dnešnom dynamickom svete, kde sme neustále konfrontovaní s novými informáciami, technológiami a sociálnymi zmenami.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

Flexibilita a odvaha

- Spomeniete si na situáciu, keď sa niečo stalo inak, ako ste očakávali a museli ste sa prispôbiť? Ako ste sa s tým vyrovnali a čo vám pomohlo?
- Čo robíte, keď sa bojíte vyskúšať niečo nové alebo keď sa veci zmenia a nejdú podľa plánu? Máte nejaké triky, ako nabrať odvahu?
- Museli ste niekedy v škole urobiť niečo, čo sa vám javilo ťažké alebo dokonca spočiatku trochu desivé? Ako ste to zvládli a čo ste sa z toho naučili?
- Keby ste mali možnosť vyskúšať si nejakú novú činnosť alebo zručnosť, čo by to bolo? Čo by vám pomohlo prekonať strach a pustiť sa do toho?
- Akú radu by ste dali priateľovi, ktorý sa bojí vyskúšať niečo nové alebo mu niečo nejde podľa plánu?

Otvorenosť voči zmenám a učeniu sa

- Zmenili ste v poslednom čase niečo vo svojom živote, napríklad svoje zvyky alebo spôsob ako sa hráte? Prečo ste to urobili?
- Čo urobíte, keď sa niečo stane inak, ako ste očakávali? Páči sa vám to alebo vás to rozčuluje?

- Keď sa niečo zmení, vnímate to skôr ako niečo dobré alebo zlé?
- Čo urobíte, keď sa chcete o niečom dozvedieť viac?
- Aký je váš obľúbený spôsob, ako sa učiť nové veci? Máte nejaké obľúbené spôsoby? Aké?

Kreativita a predstavivosť

- Spomeniete si na prípad, keď ste prišli s nápadom, ktorý nikoho iného nenapadol? Aký to bol pocit?
- Čo robíte, keď chcete vymyslieť niečo úplne nové a nezvyčajné? Máte zaručený vzor, ako sa vám to podarí?
- Keď chcete niečo nakresliť alebo postaviť, kde hľadáte inšpiráciu?
- Čo vám pomáha vymýšľať nové hry alebo príbehy?
- Keby stromy mohli hovoriť, čo by vám podľa vás povedali?
- Keby ste si mohli vymyslieť vlastnú planétu, ako by vyzerala? Kto by na nej žil?

Agilita a riešenie problémov

- Čo urobíte, keď sa niečo stane úplne inak, ako ste očakávali? Ako zvyknete reagovať?
- Ako sa cítite, keď sa niečo pokazí a vy to musíte rýchlo napraviť? Čo vám pomáha nájsť riešenie?
- Máte radi hry, pri ktorých musíte rýchlo reagovať? Čo vám pomáha byť v týchto hrách rýchly?
- Kedy ste naposledy museli riešiť problém neobvyklým spôsobom?

Pozitívne myslenie a učenie sa z chýb - rastové nastavenie mysle

- Stalo sa vám niekedy, že ste z chyby alebo neúspechu vytvorili niečo ešte lepšie? Ako sa to stalo?
- Ako sa pozeráte na problémy alebo ťažkosti? Vnímate ich skôr ako niečo zlé alebo ako príležitosť učiť sa alebo sa zlepšiť?
- V čom si myslíte, že ste dobrý a v čom by ste sa chceli zlepšiť?
- Čo si hovoríte, keď sa vám nedarí? Ako sa motivujete k ďalším pokusom?
- Čo vám pomáha, keď máte pocit, že niečo nedokážete?
- Myslite si, že je dôležité skúšať nové veci? Prečo áno alebo prečo nie?

Zvládanie ťažkostí a emócií (stratégie zvládania)

- Čo robíte, keď sa cítite unavený alebo vyčerpaný? Ako si dobíjate baterky?
- Máte obľúbené miesto, kam chodíte, keď potrebujete byť sami alebo sa upokojiť?
- Čo najradšej robíte, keď si chcete oddýchnuť alebo zabudnúť na svoje starosti?
- Čo vám pomáha, keď ste preťažení a už nemôžete, aby ste sa cítili lepšie a boli schopní opäť niečo robiť?
- Čo robíte, keď sa cítite smutní, nahnevaní alebo akoby sa vám nič nedarilo?

Ako pracovať s faktorom práca so zmenou v triede?

Tipy na aktivity:

Flexibilita a odvaha

- Hra na zmeny: Učiteľ pripraví rôzne scenáre, v ktorých sa niečo nečakane zmení (napríklad výlet sa zruší kvôli dažďu, obľúbená hračka sa pokazí). Deti potom pracujú v skupinách a premýšľajú, ako by na tieto zmeny reagovali a ako by sa s nimi vyrovnali.
- Deň odvahy: Určite jeden deň v týždni alebo v mesiaci ako Deň odvahy. Dajte deťom za úlohu, aby vyskúšali niečo nové, čo ich trochu desí (napr. prihlásia sa na školské predstavenie, vyskúšajú nový šport, prečítajú si knihu iného žánru).
- Moja zóna komfortu: Deti nakreslia kruh, ktorý predstavuje ich zónu komfortu. Okolo neho nakreslia ďalší kruh, ktorý predstavuje oblasť mimo ich komfortnej zóny. Do kruhov potom napíšu činnosti, ktoré do nich patria. Spoločne potom diskutujú o tom, ako môžu postupne rozširovať svoju zónu komfortu.

Otvorenosť voči zmenám a učeniu sa

- Učenie sa inak: Učiteľ oboznámi deti s rôznymi spôsobmi učenia (vizuálnym, auditívnym, kinestetickým) a nechá ich experimentovať s rôznymi metódami, aby zistili, čo im najviac vyhovuje.
- Deň otázok: Jeden deň v týždni alebo v mesiaci môžete stanoviť v škole ako Deň otázok, kedy deti môžu klásť akékoľvek otázky, ktoré ich zaujímajú. Učiteľ sa na ne snaží odpovedať alebo spoločne hľadajú odpovede.
- Čo mám rád a čo nemám rád: Žiaci si vytvoria tabuľku s dvoma stĺpcami a zapisujú do nej činnosti, ktoré majú radi a ktoré nemajú radi. Potom spoločne diskutujú o tom, prečo sa im niektoré veci páčia viac ako iné a ako môžu nájsť potešenie aj v činnostiach, ktoré sa im na prvý pohľad nezdarujú zaujímavé.

Kreativita a predstavivosť

- Magická krabica: Učiteľ prinesie do triedy krabicu plnú rôznych predmetov (napr. gombíky, šišky, šnúrky, korálky) a nechá deti vytvoriť čokoľvek, čo ich napadne.
- Príbeh bez konca: Učiteľ začne rozprávať príbeh a potom ho nechá nedokončený. Deti potom pracujú v skupinách alebo samostatne a vymýšľajú rôzne spôsoby, ako by príbeh mohol pokračovať a skončiť.
- Tieňové divadlo: Deti si vyrobia jednoduché bábky a pomocou baterky a plachty vytvoria tieňové divadlo. Môžu si vymyslieť vlastné príbehy alebo zahrať známe rozprávky.

Agilita a riešenie problémov

- Čo by ste urobili, keby...?: Učiteľ predkladá deťom rôzne hypotetické situácie, ktoré si vyžadujú rýchle riešenie (napr. Čo by ste robili, keby ste sa stratili v lese, keby vám ušiel autobus, keby sa vám pokazil počítač?) Deti diskutujú o možných riešeniach a precvičujú si schopnosť rýchlo reagovať na neočakávané situácie.
- Stavebné výzvy: Deti dostanú obmedzené množstvo materiálu (napr. špajle, papier, lepiacu pásku). Ich úlohou je postaviť najvyššiu vežu, najdlhší most alebo inú konštrukciu. Táto činnosť podporuje tvorivosť, spoluprácu a riešenie problémov.
- Hádanky a hlavolamy: Učiteľ zaraduje rôzne hádanky, hlavolamy a logické úlohy, ktoré deti nútia premýšľať a hľadať netradičné riešenia.

Pozitívne myslenie a učenie sa z chýb - rastové myslenie

- Deň úspechov: Táto aktivita pomáha budovať sebaúctu a pozitívne myslenie. Chyby sú v poriadku: Učiteľ vytvára prostredie, v ktorom sa chyby považujú za prirodzenú súčasť učenia. Deti sú povzbudzované, aby sa nebáli robiť chyby a aby sa z nich poučili.
- Môj pokrok: Deti si vytvárajú knihu pokroku, do ktorej si zapisujú svoje ciele a sledujú svoj pokrok v rôznych oblastiach. Táto činnosť pomáha deťom vidieť, ako sa zlepšujú a ako sa učia zo svojich chýb.

Zvládanie ťažkostí a emócií (stratégie zvládania)

- Emocionálny teplomer: Deti si vytvoria emocionálny teplomer, na ktorom si môžu značiť, ako sa cítia. Spoločne potom diskutujú o rôznych emóciách a o tom, ako sa s nimi vyrovnávajú.
- Učiteľ vytvorí v triede tichý kútik, kde si deti môžu oddýchnuť, prečítať si knihu alebo počúvať relaxačnú hudbu, keď sa cítia preťažené alebo vystresované.
- Vzájomná pomoc: Deti sa učia rozpoznáť, keď sa niekto necíti dobre, a ako mu môžu pomôcť alebo ho podporiť.

Naše odporúčania

Vytvorte bezpečné a podporné prostredie, v ktorom sa deti cítia dobre a neboja sa experimentovať a robiť chyby. Buďte pozitívnym vzorom a ukážte deťom, ako sa sami vyrovnávajú s ťažkosťami a chybami. Podporujte deti v tom, aby si uvedomovali svoje emócie a naučili sa s nimi konštruktívne pracovať. Používajte rôzne metódy a aktivity, ktoré podporujú tvorivosť, flexibilitu, riešenie problémov a pozitívne myslenie.

Zapojte deti do procesu učenia a dajte im možnosť voľby a rozhodovania. Odmeňte úsilie a pokrok, nielen výsledky. Spolupracujte s rodičmi a inými odborníkmi na podporu rozvoja detí.

Metódy:

- reflexný dotazník/diagram
- video
- koučovací prístup
- vysvetlenie pojmov - príloha [slovníček](#)

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Mindset: The New Psychology of Success](#) (Carol Dweck)

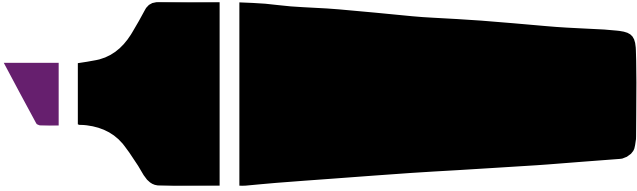
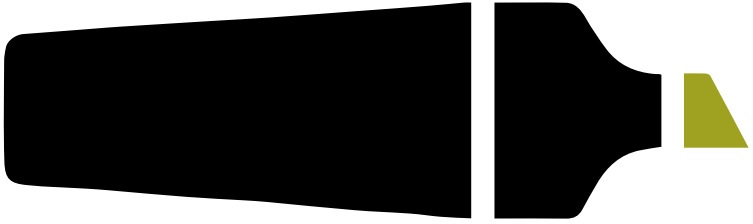
Kniha predstavuje koncept rastového myslenia, ktorý ukazuje, aké je pre úspech a rozvoj rozhodujúce presvedčenie, že sa môžeme neustále učiť a zlepšovať. Autorka ponúka praktické stratégie na rozvoj rastového myslenia u seba a svojich žiakov, čo môže viesť k väčšej motivácii, vytrvalosti a úspechu v škole i v živote.

[Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All](#) (Tom a David Kelley)

Kniha je skvelou príručkou pre učiteľov, ktorí chcú u žiakov podporiť tvorivosť. Autori, ktorí stoja za dizajnerskou firmou IDEO, sa delia o svoje skúsenosti a metódy, ako rozvíjať tvorivé myslenie a ako ho využívať na riešenie problémov a inovácie v triede aj mimo nej.

[The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph](#) (Ryan Holiday)

Kniha je inšpirovaná stoickou filozofiou. Učiteľom a študentom ponúka praktické nástroje na zvládanie prekážok a ťažkostí. Holiday ukazuje, ako môžeme zmeniť pohľad na problémy a využiť ich ako príležitosť na rast a učenie, čo je kľúčom k rozvoju odolnosti a schopnosti učiť sa.



Faktor 5: Motivácia k učeniu sa

Elementy:

- Vnútoraná vs. vonkajšia motivácia
- Ako udržať nadšenie od začiatku

Čo by ste mali vedieť?

Faktor Motivácia k učeniu sa zameriava na hnacie sily, ktoré nás vedú k učeniu a pomáhajú nám prekonávať prekážky. Existujú dva hlavné typy motivácie.

Vnútoraná motivácia vychádza z nášho vnútorného záujmu, zvedavosti a túžby po vedomostiach. Učíme sa, pretože nás to baví, naplňuje a uspokojuje.

Vonkajšia motivácia je poháňaná vonkajšími faktormi, ako sú odmeny, uznanie, dobré známky alebo vyhnutie sa trestu. Učíme sa, aby sme dosiahli konkrétny cieľ alebo uspokojili očakávania iných.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

Vnútoraná motivácia

Zmysluplnosť, samostatnosť a majstrovstvo, potreba identity

- Čo vás na tomto predmete alebo činnosti najviac baví?
- V čom vidíte zmysel učenia sa tohto predmetu?
- Pri akých činnostiach máte pocit, že sa v niečom zlepšujete?
- Ktoré školské aktivity vám pomáhajú lepšie spoznať, kto ste alebo kým chcete byť?

Sebahodnotenie

- Ako sa hodnotíte vo svojich schopnostiach a vedomostiach?
- V čom sa vám dnes na hodine darilo?

Sebareflexia

- Čo si ste sa o sebe dozvedeli pri poslednom projekte alebo úlohe?
- Aké zmeny by ste urobili v spôsobe učenia sa na základe toho, čo ste sa naučili?

Sebavedomie

- Kedy ste sa naposledy cítili naozaj sebaisto v súvislosti s niečím, čo ste sa učili?
- Čo vám pomáha cítiť sa istejšie, keď sa učíte nové veci?

Cielavedomosť - „myšlienka pre váš život“

- Aké veľké ciele máte pre svoj život a ako vám škola môže pomôcť dosiahnuť ich?
- Čo vás motivuje, aby ste každý deň urobili krok vpred smerom k svojim snom?

Zvedavosť - potreba pochopiť, ako veci fungujú

- Čo vás v poslednej dobe zaujalo natoľko, že si ste sa o tom chceli dozvedieť viac?
- Aké otázky vás v poslednom čase najviac zaujali a prečo?

Flow (stav plynutia)

- Boli ste niekedy takí zaujatí učením alebo hrou, že ste úplne zabudli na čas? Čo ste v tom čase robili?
- Čo vám pomáha byť tak pohltitý učením alebo hraním? Je to tiché miesto, zaujímavá činnosť alebo niečo iné?
- Ako sa cítite, keď sa vám podarí ponoriť sa do niečoho, čo robíte?

Osobný záujem

- Existujú nejaké konkrétne témy alebo činnosti, ktoré vás osobne zaujímajú alebo bavia viac ako iné? Prečo?
- Ako môže škola lepšie začleniť vaše osobné záujmy do vyučovacieho procesu?

Prekonávanie výziev

- Aké prekážky ste prekonali pri učení, ktoré vám teraz dávajú pocit hrdosti?
- Čo vás motivuje pokračovať v učení aj vtedy, keď je učenie ťažké?

Externá motivácia

Vzťahy

- Kto je váš obľúbený učiteľ a vďaka čomu sa pri ňom cítite dobre?
- Ktorý spolužiak vás inšpiruje alebo vám pomáha pri učení?

Hodnotenie a známky

- Ako sa cítite, keď dostávate dobré známky?
- Myslíte si, že známky sú dôležité pre váš budúci život? Prečo?

Pochvaly a ocenenia

- Aký druh pochvaly alebo ocenenia vás najviac motivuje?
- Ako sa cítite, keď je vaša snaha ocenená?

Očakávania

- Aké očakávania máte od seba v škole?
- Aké očakávania majú od vás rodičia alebo učelia a ako sa s nimi vyrovnávate?

Financie a postavenie

- Nakoľko sú pre vás dôležité štipendiá alebo finančné odmeny za dobré výsledky?
- Myslíte si, že školský úspech môže ovplyvniť vaše budúce sociálne postavenie (postavenie v spoločnosti)? Ako?

Uplatnenie na trhu práce

- Čo vás motivuje k vzdelávaniu v súvislosti s vašou budúcou kariérou?
- Ktoré predmety považujete za najdôležitejšie pre svoje budúce zamestnanie alebo kariéru a prečo?

Spoločenská zodpovednosť a prínos

- Cítite sa niekedy motivovaní učiť sa kvôli možnosti pomáhať iným alebo prispievať k lepšej spoločnosti? Dokážete ísť príkladom?
- Ktoré projekty alebo činnosti vás oslovujú, pretože majú jasný spoločenský prínos?

Technologické nástroje a zdroje

- Existujú nejaké technológie alebo online zdroje, ktoré zlepšujú váš zážitok z učenia alebo vás motivujú k ďalšiemu vzdelávaniu?
- Ktoré aplikácie alebo webové stránky považujete za najužitočnejšie a prečo?

Podpora zo strany komunity

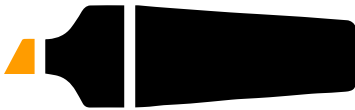
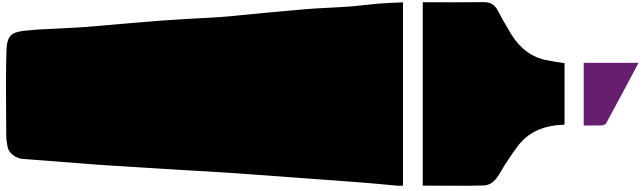
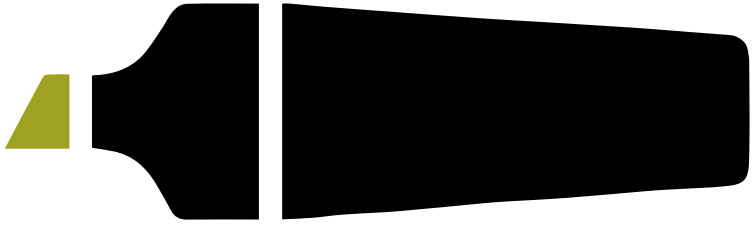
- Akú veľkú úlohu hrá vo vašej motivácii učiť sa podpora od priateľov, rodiny alebo učiteľov?
- Zažili ste nejakú komunitu alebo skupinu, ktorá vás podporovala v učení? Ako vám to pomohlo?

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Drive \(Pohon\)](#) (Daniel H. Pink)

[Vercajk kariérového poradce](#)

[Kniha pro multipotenciály](#)



Faktor 6: Plánovanie a organizácia učenia

Elementy:

- Stupeň autonómie
- Domáce úlohy a projekty
- Plán učenia
- Rozvrh a časový harmonogram
- Pozornosť pri práci

Čo by ste mali vedieť?

Plánovanie a organizovanie učenia sa vzťahuje na schopnosť žiaka efektívne si organizovať svoj čas a zdroje na dosiahnutie svojich učebných cieľov. Patrí sem stanovenie realistických cieľov, vytvorenie štruktúrovaného plánu učenia, organizácia študijných materiálov a efektívna práca s časom a pozornosťou.

Schopnosť plánovať a organizovať je kľúčom k úspešnému učeniu, pretože pomáha žiakom zostať motivovanými, predchádzať stresu a dosahovať lepšie výsledky.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

Miera autonómie

- Kto rozhoduje o tom, kedy a ako sa budete učiť?
- V čom máte slobodu a v čom sa musíte prispôbiť?

Domáce úlohy a projekty

- Dokážete si ich naplánovať a urobiť načas aj samostatne?
- Alebo vás musí naháňať niekto z rodičov?
- Viem si na úlohy a projekty dať dostatok času?
- Dokážete nájsť pri plnení úloh alebo tvorbe projektu všetky zdroje?

Plán učenia sa

- Ako si plánujete svoje učenie?
- Ako si stanovujete ciele (napr. SMART)?
- Nakolko sa vám darí plniť vaše ciele?
- Ako si nastavujete priority? Čo musíte a čo si nastavujete po svojom? Ako sa menia? (Napríklad, keď nestíhate.)
- Ako vyhodnocujete svoj plán učenia?

Rozvrh a časový harmonogram

- Kedy sa učíte?
- Ako dlho učíte?
- Akú máte stratégiu?

Práca s pozornosťou

- Ako dlho dokážete udržať pozornosť a sústrediť sa na jednu tému?
- Učíte sa postupne alebo sa učíte viac vecí naraz?
- Čo vás najčastejšie vyrušuje? Ako s tým pracujete?

Ako pracovať s faktorom plánovania v triede?

- Zmluva o učení: Učiteľ vytvorí s deťmi zmluvu o učení, v ktorej spoločne stanoví pravidlá a očakávania týkajúce sa samostatnosti a zodpovednosti za učenie. Deti sa aj takýmto spôsobom aktívne zapájajú do tvorby pravidiel a učia sa prebrať zodpovednosť za svoje učenie.
- Používanie [metodológie eduScrum](#)

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Mít vše hotovo pro teenagery](#)

Práca s konkrétnymi stratégiami (napr. porcovanie slona, saláma, pomodoro)

Faktor 7 : Nevedomé učenie sa

Elementy:

- Kde, čo a za akých okolností sa učím (pracovné a voľnočasové skúsenosti, záujmy a koníčky, vzdelanie, dobrovoľníctvo, osobnostné črty, zručnosti, hodnoty, iné relevantné vplyvy, sociálno-ekonomické zázemie)
- Spájajúce a sieťové momenty učenia sa a ich uvedomovanie si

Čo by ste mali vedieť?

Nevedomé učenie je proces, v ktorom získavame vedomosti, zručnosti a postoje bez toho, aby sme si to plne uvedomovali. Deje sa tak prostredníctvom našich každodenných skúseností, interakcií s prostredím a pozorovaním. Je prirodzenou súčasťou ľudského učenia a môže byť veľmi účinný, ak si ho uvedomíme a začneme ho vedome využívať.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

- Ako vás ovplyvňujú youtuberi?
- Ako vás ovplyvňujú obľúbení speváci a speváčky?
- Aké postojové veci si od nich beriete?
- Čo sa učíte v počítačových hrách? Na tréningoch?
- Čo sa učíte od ľudí, s ktorými ste v rôznych skupinách?
- Čo čítate vo voľnom čase? A čo sa tam učíte?
- Čo sa učíte z povinností? Napríklad aj z tých, ktoré ste si nevybrali. (Napríklad, keď sa musím postarať o mladšieho brata.) Ako na tom viem stavať?

Ako pracovať s faktorom nevedomého učenia v triede?

- Môj denník objavov: Každý deň si deti zapíšu aspoň jednu vec, ktorú sa naučili bez toho, aby sa o to priamo pokúšali. Na konci týždňa si spoločne prezerú svoje objavy a diskutujú o tom, kde a ako sa učili nevedome.
- Hra na detektíva: Deti dostanú za úlohu pozorovať seba alebo svoje okolie a zaznamenávať situácie, v ktorých sa niečo naučili bez toho, aby si to uvedomovali. Spoločne potom tieto situácie analyzujú a hľadajú spoločné prvky.

- Skryté talenty: V rámci projektu sa hľadajú schopnosti a zručnosti, ktoré by mohli byť využité v praxi. Cieľom je pomôcť deťom uvedomiť si, že majú veľa skrytých talentov a schopností, ktoré získali nevedome vďaka svojim záujmom a skúsenostiam. Deti môžu vytvoriť prezentáciu o svojom talente, ukázať ho ostatným alebo o ňom napísať krátky príbeh. Je dôležité, aby sa zamysleli nad tým, ako sa danú zručnosť naučili a čo ich k tomu motivovalo. Po prezentáciách ich nechajte diskutovať a reflektovať.

Deti sa môžu navzájom podeliť o svoje dojmy z prezentácií a zamyslieť sa nad nasledujúcimi otázkami:

- Čo ma na prezentáciách najviac zaujalo?
- Aké skryté talenty som objavil u svojich spolužiakov?
- Ako si myslíte, že sa títo spolužiaci naučili svoje zručnosti?
- Aké ďalšie skryté talenty môžeme mať my a ako ich môžeme objaviť?
- Ako môžeme svoje talenty ďalej rozvíjať a využívať?

Učiteľ pravidelne diskutuje s deťmi o tom, čo sa počas dňa vedome alebo nevedome naučili. Deti povzbudzuje, aby premýšľali o svojich skúsenostiach, pozorovaniach a interakciách s ostatnými, aby získali nové poznatky a inšpiráciu.

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Koučing mladých](#)

Faktor 8: Reflexia a hodnotenie vlastného pokroku

Elementy:

- Vedome pracovať s osobným rastom (vedieť, čo sa učím z každodenných situácií)
- Nástroje na reflexiu a hodnotenie (denník, portfólio atď.)
- Externé hodnotenie
- Sebahodnotenie (slovné hodnotenie, známkovanie, koučovanie, mentoring, sebaopoznávanie)

Čo by ste mali vedieť?

Reflexia a hodnotenie sú dva kľúčové procesy, ktoré nám pomáhajú lepšie pochopiť naše učenie a rozvoj. Reflexia je ako baterka, ktorá nám umožňuje nazrieť do nášho procesu učenia a objaviť nové súvislosti a poznatky. Hodnotenie je potom ako mapa, ktorá nám ukazuje, kde sa nachádzame a kam by sme chceli ďalej smerovať.

Oba procesy sú dôležité pre efektívne učenie sa a osobný rast, pretože nám pomáhajú uvedomiť si naše silné stránky, identifikovať oblasti, v ktorých sa môžeme zlepšiť a stanoviť si ďalšie ciele rozvoja.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

Reflexia (baterka)

- Čo nové ste sa dnes naučili?
- Čo najzaujímavejšie alebo najprekvapujúcejšie ste sa dnes naučili?
- Aké otázky máte v súvislosti s tým, čo ste sa dnes naučili?
- Ako ste sa cítili pri dnešnom učení? Čo vám pomáhalo alebo bránilo v sústredení?
- Čo si chcete z dnešného dňa zapamätať o tri mesiace?
- Ako by ste v budúcnosti mohli využiť to, čo ste sa dnes naučili?

Hodnotenie

- Ako by ste zhodnotili dnešnú hodinu? (napr. pomocou stupnice od 1 do 5, smajlíkov alebo slovného opisu)
- Čo sa vám dnes podarilo najlepšie? Za čo by ste sa pochválili?
- Čo bolo dnes najväčším problémom alebo čo by ste chceli nabudúce zlepšiť?
- Čo by ste chceli, aby ste nabudúce urobili inak, aby ste sa naučili viac?

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Šlabikár neformálneho vzdelávania](#)

[The Highly Engaged Classroom](#) (Robert Marzano)

Autor v knihe venuje pozornosť problematike vzdelávania a učenia sa. Ponúka konkrétne stratégie a techniky na zvýšenie motivácie a záujmu žiakov o učenie. Kniha je napísaná zrozumiteľným jazykom a ponúka praktické tipy, ktoré môžu učitelia ľahko implementovať do svojich tried.

Faktor 9: Individuálne a skupinové učenie

Elementy:

- Individuálne, sám
- Vo dvojiciach - náhodne, môžu si vybrať
- Kto je na rovnakej úrovni vedomostí - rovesník
- Kto vie viac ako ja - rovesník
- Kto vie menej ako ja - rovesník
- Sprievodca vs. učiteľ, AI vs. chat
- Buzz group (3 - 4 žiaci)
- Väčšie (paralelné skupiny)
- Veľká skupina s facilitátorom alebo bez facilitátora (poradný kruh, iné formy)

Čo by ste mali vedieť?

Faktor Individuálne a skupinové učenie sa zameriava na rôzne spôsoby, akými sa môžeme učiť sami alebo v spolupráci s inými. Každý prístup má svoje výhody a nevýhody. Je dôležité si uvedomiť, že každý z nás má individuálne preferencie a to, čo vyhovuje jednému, môže byť pre iného rušivé.

Niektorí ľudia sa radšej učia sami, zatiaľ čo iní sa lepšie učia v skupine. Kľúčom k úspešnému učeniu je nájsť metódu, ktorá najlepšie vyhovuje našim potrebám a štýlu učenia.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

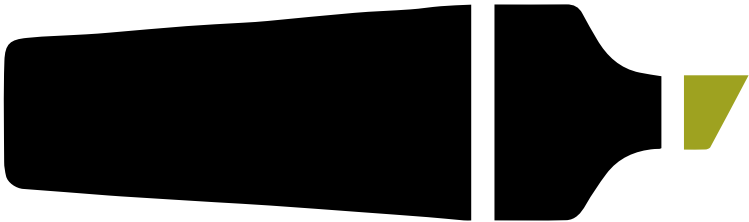
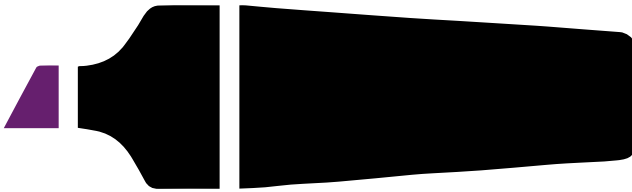
- Čo sa radšej učíte osamote a kedy s niekým?
- Čo sa najradšej učíte od druhých?
- Kedy sa radšej učíte s niekým? V čom vám to pomáha?
- Kedy sa radšej učíte osamote? V čom vám to vyhovuje?
- Ako vám vyhovuje, keď ste v skupine skúsenejší?
- Ako vám vyhovuje, keď ste v skupine menej skúsenejší?

Ako pracovať s faktorom individuálneho a skupinového učenia?

- [Pracovný list](#)

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Šlabikár neformálneho vzdelávania](#)



Faktor 10: Spôsoby a formy učenia sa

Elementy

- Štýly učenia sa
- Práca s nástrojmi (aj technológiami)
- Psychologické podľa dundun (analytické, globálne)
- Práca so zmyslami spojená s teóriami pamäti - emócie
- Zážitkové učenie prostredníctvom aktivít (hranie rolí + simulácie)
- Formy podpory pri učení (ChatGPT, buddies, knižnica, mentoring, učebné skupiny)

Čo by ste mali vedieť?

Tento faktor zdôrazňuje, že každý jednotlivec má svoj vlastný jedinečný štýl učenia sa, ktorý ovplyvňuje spôsob, akým najlepšie prijíma, spracováva a uchováva informácie. Niektorí sa najlepšie učia počúvaním, iní čítaním a ďalší praktickými činnosťami. Pre efektívne učenie je dôležité používať rôzne metódy a prístupy, ktoré rešpektujú individuálne potreby a preferencie učiacich sa.

Otázky, s ktorými môžete pracovať so žiakmi

Štýly učenia sa

- Ktorý štýl učenia vám najviac vyhovuje (pragmatický, aktivistický, teoretický, reflexívny - pozrite Šlabikár neformálneho vzdelávania) a ako tento štýl využívate pri štúdiu?
- Môžete opísať situáciu, keď ste museli prispôbiť svoj preferovaný štýl učenia, aby ste sa efektívne naučili niečo nové?

Práca s pomôckami (vrátane technológií)

- Aké učebné pomôcky alebo technológie vám najviac pomáhajú pri učení? Ako ich konkrétne používate?
- Aké sú vaše skúsenosti s používaním technológií vo vzdelávaní? Myslíte si, že vám pomáhajú lepšie sa učiť?

Psychologické aspekty Dunn & Dunn (analytické, ...)

- Stotožňujete sa viac s analytickým spôsobom učenia, pri ktorom sa zameriavate na detaily a logickú štruktúru alebo uprednostňujete iný prístup? Prečo?
- Ktorý prístup k učeniu vám najviac pomáha pochopiť zložité témy?

Práca so zmyslami a teória pamäti - emócie

- Ktoré zmysly sú pre vás pri učení najdôležitejšie a ako ich aktívne využívate?
- Akú úlohu zohrávajú emócie vo vašom procese učenia? Máte skúsenosť, keď emócie výrazne ovplyvnili to, ako dobre ste sa niečo naučili?

Zážitkové učenie prostredníctvom aktivít

- Akú úlohu zohráva zážitkové učenie vo vašom učení? Môžete uviesť príklad, kedy táto metóda významne prispela k vášmu učeniu?
- Aký význam majú pre vás pri učení rolové hry alebo simulácie? Aké konkrétne skúsenosti vám pomohli lepšie pochopiť učebné osnovy?

Formy podpory vzdelávania

- V akých situáciách uprednostňujete rôzne formy podpory pri učení (napr. ChatGPT, priatelia, knižnica, mentoring, doučovanie, vzdelávacie skupiny)?
- Ako sa rozhodujete, ktorú formu podpory pri učení využijete? Aké faktory ovplyvňujú tento výber?

Ďalšie zdroje a inšpirácia

[Dunn & Dunn](#)

[Šlabikár neformálneho vzdelávania](#)

Impressum

Ako rozvíjať kompetenciu učiť sa učiť (Metodická pomôcka pre učiteľov)

Copyright ©YouthWatch

Autorky: Dorota Madziová, Jolana Dočkalová

Odborní konzultanti: Tomáš Pešek, Alena Tomanová, Ľuba Tomková, Anežka Dvořáková

Redakčná úprava: Petra Nagyová

Grafická úprava: Maty Mihalko

Vydavateľ: YouthWatch

Poradie vydania: prvé

Rok vydania: 2025

„Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Národnej agentúry programu Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu. Európska únia ani organizácia udeľujúca grant za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.“

