

## **Aké sú moje učebné zručnosti ?– autodiagnostický dotazník**

Prečítajte si pozorne každú položku dotazníka. Ak príslušnú činnosť pri učení vykonávate vždy alebo väčšinou (často), dajte si za túto položku dotazníka 1 bod. Ak túto činnosť pri učení nerobíte nikdy alebo skoro nikdy (málokedy), pridajte si 0 bodov.

Poznámka: Pod pojmom učím sa rozumieme domácu prípravu na vyučovanie a na skúšku.

- 1. Učím sa v tom čase, keď som duševne najvýkonnejší.**
- 2. Pravidelne si robím časové plány, napr. čo budem robiť budúci týždeň.**
- 3. Deň pred skúškou idem spať zavčasu.**
- 4. Viem si čas rozvrhnúť tak, že mám dosť času nielen na učenie, ale aj na šport a kultúru.**
- 5. Zamýšľam sa nad trávením svojho času.**
- 6. Každý deň robím niečo pre svoje zdravie – aspoň 20 minút športujem, rýchlo sa prechádzam alebo robím nejakú inú fyzickú aktivitu.**
- 7. Učivo, ktoré sme na vyučovaní preberali, si ešte v ten istý deň zopakujem.**
- 8. Pri učení mám vypnuté rádio, magentofón, CD prehrávač aj televízor.**
- 9. Pri učení dbám na správne osvetlenie pracovného stola.**
- 10. Učím sa v tej istej miestnosti, pri tom istom stole.**
- 11. Učím sa posediačky.**
- 12. Učivo si opakujem so spolužiakom (spolužiakmi).**
- 13. Snažím sa veci zariadiť tak, aby ma pri učení nikto nevyrušoval.**
- 14. Pred učením sa snažím pre učenie motivovať, sústrediť sa naň.**
- 15. Učím sa pravidelne v rovnakom čase.**
- 16. Po 40 – 60. minútach učenia si robím aspoň 10 minútovú prestávku.**
- 17. Na prednáške si robím poznámky.**
- 18. Mojim poznámkam urobeným na vyučovaní rozumiem aj neskôr, s odstupom času.**
- 19. Moje poznámky z prednášok obsahujú aj nepodstatné, málo dôležité učivo.**
- 20. K mojim poznámkam z prednášok sa v priebehu semestra vraciam.**
- 21. Pri robení si poznámok používam skratky.**
- 22. Na prednáške (pri výklade učiva) dávam pozor na signály, ktorými učiteľ uvádza najdôležitejšie časti učiva.**
- 23. Poznámky si skompletizujem, doplním, opravím ešte v ten istý deň, ako bolo vyučovanie.**
- 24. Keď sa učím z učebnice, text si rozdelím na menšie, logicky ucelené celky.**
- 25. Viem určiť, čo je v texte učebnice to najdôležitejšie.**
- 26. Keď sa učím z učebnice, priebežne si kladiem otázky: Aký to má význam? Ako sa to dá využiť??**
- 27. Pri učení sa sústredím iba na podstatné veci, nie na nepodstatné detaily.**

- 28. Prispôsobujem rýchlosť čítania cieľu čítania.**
- 29. Pri čítaní textu sa snažím rozumieť každému slovu.**
- 30. Pri učení sa z učebnice si robím poznámky.**
- 31. Riešim úlohy, zodpoviem otázky, ktoré sú uvedené na konci kapitoly učebnice.**
- 32. Ak sa učím z učebnice a niektorému slovu nerozumiem, nájdem si jeho význam v slovníku cudzích slov alebo v encyklopédii.**
- 33. Obsah toho, čo som sa naučil, si zopakujem aj nahlas.**
- 34. V priebehu 24 hodín si naučené učivo zopakujem.**
- 35. Na skúšku chodím pripravený.**
- 36. Viem, ako sa mám na skúšku pripravovať.**
- 37. Ešte v priebehu semestra sa snažím zistiť obsah a rozsah skúšky.**
- 38. Deň pred skúškou sa už neučím, iba si opakujem učivo.**
- 39. Noc pred skúškou spím aspoň 7 hodín.**
- 40. Na skúšku idem v dobrej duševnej pohode.**
- 41. V didaktickom teste riešim najprv ľahké úlohy.**
- 42. Pri skúške používam iba povolené učebné pomôcky.**

### **Vyhodnotenie dotazníka**

Pokiaľ ste v položkách 1 – 6 dotazníka získali menej ako 6 bodov, odporúčame vám, aby ste si preštudovali Manažment času.

Pokiaľ ste v položkách 7 – 12 dotazníka získali menej ako 6 bodov, odporúčame vám, aby ste si lepšie preštudovali, ako si vytvoriť optimálne podmienky pre učenie.

Pokiaľ ste v položkách 13 – 15 dotazníka získali menej ako 3 body, odporúčame vám, aby ste si lepšie preštudovali, ako sa sústrediť na učenie.

Pokiaľ ste v položkách 16 – 22 dotazníka získali menej ako 7 bodov, odporúčame vám, aby ste si lepšie preštudovali, ako si efektívne robiť poznámky.

Pokiaľ ste v položkách 23 – 33 dotazníka získali menej ako 11 bodov, odporúčame vám, aby ste si lepšie preštudovali, ako sa učiť z učebnice, či z iného textu a ako si zapamätať učivo.

Pokiaľ ste v položkách 34 – 42 dotazníka získali menej ako 9 bodov, odporúčame vám, aby ste si lepšie preštudovali, ako sa pripraviť na skúšanie.