

WORKtest[®]

STUDIJNÍ PLÁN - JAK SE EFEKTIVNĚ UČIT

PSYCHODIAGNOSTICKÝ AUDIT
POPISOVÁ ČÁST HODNOTÍCÍCH KRITERIÍ
JMÉNO A PŘÍJMENÍ: STUDENT DEMO
DATUM VYHOTOVENÍ TESTU: 27.08.2020

UPOZORNĚNÍ:

Komplexní výstup psychodiagnostiky WORKtest[®] obsahuje 2 části. Jednu verbální, popisující přehled hodnotících kritérií (způsobilostí) a grafickou část uvádějící měřitelné hodnoty kritérií, která je součástí tohoto výstupu. Závěr grafické části výstupu tvoří celkové skóre hodnocení, závěr a doporučení, informaci jak číst výsledky grafu a upozornění.

Popisovou část nedoporučujeme interpretovat bez grafické části.



1. DISPOZICE KE STUDIU - moje vlohy a předpoklady ke studiu	
<p>MÍRA DOVEDNOSTI - vím, jak se učit</p> <p>Dovednost učit se znamená mít určité know - how, tedy vědět jak, jakým způsobem a stylem se má jedinec učit, aby dosáhl požadovaných výsledků efektivní a účinnou cestou. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci . Upozorňujeme, že dovednost učit se nemusí být totožná s dovedností pro jazyky, proto doporučujeme výsledky porovnat. Komentář: Znamená mít systém jak, jakým způsobem a stylem se má jedinec učit, aby dosáhl požadovaných výsledků efektivní a účinnou cestou. Dovednost je vázána na umění se učit, tedy vědět jak se učit. Pokud Vám v hodnocení vyjde ano, stejně jako i u schopnosti se učit, lze předpokládat, že jste studijní typ. Pokud Vám vyjde "není rozvinutá" stejně jako u schopnosti učit se, neznamená to, že nejste schopni studovat a školy vystudovat.</p>	<p>dostatečná (51-65%)</p>
<p>MÍRA SCHOPNOSTI - můj předpoklad k učení</p> <p>Schopnost znamená mít předpoklad učit se (jde o vrozenou dispozici). Je vázána na schopnost vstřebávat informace již od útlého dětství, za předpokladu, že člověk netrpí nějakou patologickou poruchou, či omezením, které mu znemožňuje informace přijímat, zaznamenávat a vyhodnocovat. Pokud je schopnost učit se snižena (šedá barva grafu), může být v v důsledku mentální, psychické, či fyzické únavy, což se často projevuje odkládáním úkolů a povinností, či ponechávání věcem volný průběh. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci . Upozorňujeme, že dovednost učit se nemusí být totožná s dovedností učit se jazyky, proto doporučujeme výsledky porovnat. Komentář: Schopnost je vázána na předpoklad, se kterým se člověk narodí. Pokud Vám v hodnocení vyjde ano, stejně jako i u dovednosti se učit, lze předpokládat, že jste studijní typ. Pokud Vám vyjde "není rozvinutá" stejně jako u schopnosti učit se, neznamená to, že nejste schopni studovat a školy vystudovat.</p>	<p>rozvinutá (65-75%)</p>
2.METODY UČENÍ - jaký styl a metoda je nevhodnější?	
<p>KREATIVNÍ - myšlenkové mapy</p> <p>Znamená učení se pomocí pojmové logiky, kreativity a schopnosti představit si určité abstraktní pojmy. Do systému učení jedinec přináší vlastní nápady a myšlenky. Kreativní styl učení je zaměřen na obrazovou, grafickou a fotografickou paměť, která je při studiu u některých jedinců nejdůležitější. Styl učení nejvíce rozvíjí strategické a koncepční myšlení, pojmovou logiku, schopnost formování vizí, výběr podstatného, analogické, intuitivní, produktivní a logické myšlení, schopnost rychlé orientace v problematice, orientaci na cíle, schopnost inovovat a selektovat priority a další. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: V praxi se projevuje: podtrháváním, barevným rozlišováním či jiným zdůrazněním souvislostí v textu, vytváření barevných map či bublin s texty, doplňování významu učiva obrázky nahrazujícími slova. K výkladu si k jednotlivým bodům vytvoří názornou představu - ze složitého dělá jednoduché. Jedinec využívá vlastní fantazie a kreativity, představuje si k procesu zapamatování určité obrazy, situace, či myšlenkové vazby, návaznosti a souvislosti s daným učivem, může si k návaznosti učiva tvořit slovní básničky či si přehrávat krátké obrazové filmy v hlavě, atd. Styl učení se vyznačuje určitou hravostí. Patří sem nestandardní styly výuky, modelové a případové situace, díky kterým si snadno vybaví podstatné detaily a ty pak jedinec snadno okomentuje (představí si situace v realitě a praxi., staví na základě toho, co již zná). Při vzdělávání dospělých se kreativní styl používá při řešitelských workshopech.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>RUTINNÍ DRIL - biflování</p> <p>Znamená učení stylem opakování pouček, definic a přesných formulací. Lze charakterizovat jako tzv. "biflování". Zapamatovávání je formou přeřikávání naučených formulací a vědomostí. Jedinec často používá doprovodné jevy jako je intonace, chůze a gesta dokreslující význam, která mu pomáhají vstřípnit dané učivo. Dril je zaměřen na opakování a fixování informací do paměti a následné vybavování. Styl učení rozvíjí: krátkodobou i dlouhodobou paměť, koncentraci pozornosti, analytické myšlení, zaměření na detail a obsah. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: V praxi se projevuje opětovným opakováním a přeřikáváním učiva, až dojde k jeho zapamatování. Učení probíhá i poslechem, kdy jedinec může vyžadovat vyzkoušení na nečisto před rodiči, přáteli, sourozenci či si učivo nahraje a následně poslouchá. Jedinec má dobrou mechanickou paměť, k procesu zapamatování potřebuje soustavné opakování tzv. nazpaměť. Jedinci většinou unikají souvislosti a mnohdy dochází k nepochopení podstaty věci a rychlému zapominání. Rutinní dril je výhodou u učiva, které vyžaduje přesné formulace, ale ne u odvozování a vyvozování závěrů. Ač je tento styl poměrně rozšířen a oblíben je neefektivní a neúčinný. Jsou ovšem předměty, které "dryl" vyžadují (právo, medicína, jazyky apod.)</p>	<p>nevhodný (pod 50%)</p>



STUDENT DEMO, 12.12.2003

<p>SKUPINOVÉ UČENÍ - sdílení</p> <p>Znamená učení stylem získávání a ověřování znalostí ve skupině. Jedinci vyhovuje získávání informací vzájemnou výměnou a vysvětlováním. Jedná se o nejčastěji uplatňovaný styl výuky před písemkami, zkouškami či státnicemi. Patří mezi efektivní, účinný a rychlý styl učení založený na vlastní prezentaci a argumentaci před více lidmi (ve skupině) za použití názorných a praktických ukázek. Styl učení rozvíjí myšlení orientované na výsledky, schopnost samostatně řešit problémy, intuitivní, pozitivní, koncepční a laterální myšlení, logické vazby a návaznosti, produktivní, pružné, praktické a teoretické myšlení, pozorovací talent, prezentaci, argumentaci, komunikaci, kreativitu, předvídatost a další.</p> <p>V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci.</p> <p>Komentář: V praxi se projevuje tím, že pomáhá pochopit dané učivo a prohloubit znalosti na dané téma. Vyžaduje studenty, kteří mají znalosti z probíraného učiva, ale potřebují si je utřídit a zpřesnit. Přínosem je možnost okamžitého vysvětlení, což vyžaduje ze strany vysvětlujícího dobrou orientaci v učivu, jeho plné porozumění dané problematice a vysvětlovací schopnosti. Výhodou je i přímá konfrontace s konkrétními dotazy, které by mohl vznést i zkoušející či možnost diskuse, kde zjistí, jak umí obhájit svou hypotézu v dané problematice. Tímto stylem se nejedná "o biflování", ale porozumění problematice a dovozování.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>SYSTEMATICKÝ - strukturálně</p> <p>Znamená učení pomocí systematiky. Jedinci jsou zaměřeni na strukturu, vše chtějí vidět v systému, který jim pomáhá pochopit podstatu. Velmi často používají logické myšlení, logické vazby a návaznosti, zaměřují se více na detaily v učivu, které se jim dobře pamatují. Do systému učení jedinec přináší strukturované pohledy, ze kterých vyplývá řešení. Systematický styl učení je zaměřen na symboliku.</p> <p>Styl učení nejvíce rozvíjí koncentraci pozornosti, schopnost inovovat, koncepční, strukturované, logické, pružné a praktické myšlení, orientaci na procesy, detail, strukturu a další.</p> <p>V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci.</p> <p>Komentář: V praxi se projevuje tvorbou schémat učení, jedinec si vybere podstatný text, který si přetvoří do přehledného schématu formou např. čtverců, šipek, obdélníků, kde z postupu jasně vyplývá řešení = tzv. myšlenkové mapy. Schémata tvoří na základě vlastních pravidel řazení i značení, používá vlastní symboly značení. K vlastnímu pochopení látky přetváří a přeformulovává již vytvořené definice, pojmy a hypotézy tak, aby splňovali jeho pravidla systémů. Jasná struktura usnadňuje pochopit podstatu, a tím si učivo zapamatovat. Často pracují s logickým myšlením, grafickou systematikou a jsou zaměřeni na detail, který je pro ně klíčový k pochopení dané problematiky. Učí se od obecného k jednotlivému. Nepamatují si přesné znění definic, ale znají podstatu, souvislost a návaznost dané problematiky, fakta a definice v případě potřeby vyvozují sami. Může se projevovat jako nevýhoda u učiva, které vyžaduje doslovné formulace.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>TAHÁKY - zjednodušování</p> <p>Znamená učení systémem taháků. Jedná se o velmi pečlivě propracovaný styl výuky, kdy si jedinec konkretizuje všeobecné a tato zjednoduší do podstatných, zjednodušených a krátkých souvislostí, což mu umožňuje danou problematiku pochopit jako celek. Napsat dobrý tahák je skutečné umění s výrazným efektem. Napsáním taháku je 70% zvládnutí učiva. Tahákový styl učení je zaměřen na zjednodušování souvislostí a dedukci a indukci a syntézu (rozklad a složení). Jedná se o přínosný systém a přípravu pro další vysokoškolské studium. Preferují ho jedinci s krátkodobou pamětí a ti, kteří se "nechtějí učit". Staví na jistotě naučeného minima, což jim dává jistotu podstaty vědění (pracují dopředu s vědomím, že při nejhorším mohou krátké struktury opsat). Systém učení tahákem neznamená zkopírování a přepsání textu!</p> <p>Styl učení nejvíce rozvíjí mechanickou a logickou paměť, teoretické, deduktivní myšlení, rychlou orientaci v problému, pohotovost, operativu, selekci priorit, myšlení v logických vazbách a návaznostech, abstraktní myšlení, smysl pro detail i celek, spekulaci a další.</p> <p>V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci.</p> <p>Komentář: V praxi se projevuje schopností nalézat a vytahovat (extrahovat) podstatné informace, zjednodušit složitosti, pracovat s dedukcí (logicky dovozovat), přiřazovat souvislosti (co k čemu bude potřebovat). Tvorbou vlastních zjednodušených struktur učiva. Důraz je kladen na operativní paměť (pohotovost, pružnost reakce) například se podívá do taháku na slovo a vybaví se mu potřebná látka. Tento styl je spojen rovněž s kreativitou a koncepcí.</p>	<p>optimální (65-75%)</p>
<p>3. KŘÍVKA VNÍMÁNÍ PRO UČENÍ - které hodiny (čas) jsou pro mě nejvhodnější?</p>	
<p>1 RÁNO (od 5 do 9 hodin)</p> <p>Považuje se za čas od 5 do 9 hodin. Nejvhodnější doba učit se znamená čas, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti.</p> <p>Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku !</p> <p>V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci.</p> <p>Komentář: Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že v tuto dobu je koncentrace pozornosti na nejvyšší úrovni a pohybuje se mezi 65 - 99 %. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, znamená to, že koncentrace pozornosti je na 51 - 65 %. Pokud Vám vyjde není rozvinutá, znamená to, že koncentrace pozornosti je pod 50 %, což ovšem neznamená, že se nemůžete učit, ale vámi vynaložená energie má nízkou efektivitu návratnosti. Upozorňujeme, že nejvhodnější doba učení se může lišit od doby studia jazyku.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>



STUDENT DEMO, 12.12.2003

<p>2 DOPOLEDNE (9 - 12 hodin)</p> <p>Považuje se za čas od 9 do 12 hodin. Nejvhodnější doba učít se znamená čas, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že v tuto dobu je koncentrace pozornosti na nejvyšší úrovni a pohybuje se mezi 65 - 99 %. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, znamená to, že koncentrace pozornosti je na 51 - 65 %. Pokud Vám vyjde není rozvinutá, znamená to, že koncentrace pozornosti je pod 50 %, což ovšem neznamená, že se nemůžete učit, ale vámi vynaložená energie má nízkou efektivitu návratnosti. Upozorňujeme, že nejvhodnější doba učení se může lišit od doby studia jazyků.</p>	<p>optimální (65-75%)</p>
<p>3 ODPOLEDNE (12 - 18 hodin)</p> <p>Považuje se za čas od 12 do 18 hodin. Nejvhodnější doba učít se znamená čas, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že v tuto dobu je koncentrace pozornosti na nejvyšší úrovni a pohybuje se mezi 65 - 99 %. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, znamená to, že koncentrace pozornosti je na 51 - 65 %. Pokud Vám vyjde není rozvinutá, znamená to, že koncentrace pozornosti je pod 50 %, což ovšem neznamená, že se nemůžete učit, ale vámi vynaložená energie má nízkou efektivitu návratnosti. Upozorňujeme, že nejvhodnější doba učení se může lišit od doby studia jazyků.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>4 VEČER A V NOCI (od 18 do 5 hodin)</p> <p>Považuje se za čas od 18 do 5 hodin. Nejvhodnější doba učít se znamená čas, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že v tuto dobu je koncentrace pozornosti na nejvyšší úrovni a pohybuje se mezi 65 - 99 %. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, znamená to, že koncentrace pozornosti je na 51 - 65 %. Pokud Vám vyjde není rozvinutá, znamená to, že koncentrace pozornosti je pod 50 %, což ovšem neznamená, že se nemůžete učit, ale vámi vynaložená energie má nízkou efektivitu návratnosti. Upozorňujeme, že nejvhodnější doba učení se může lišit od doby studia jazyků.</p>	<p>nevhodný (pod 50%)</p>
<p>4.KDY SE MÁM UČIT - které dny jsou pro mě efektivní?</p>	
<p>1 PONDĚLÍ</p> <p>Znamená předpoklad pro úspěšné studium. Tento den věnujte studium v kombinaci s nejvhodnější dobou pro učení (viz. křivka učení). Nevhodnou dobu pro studium (šedá až modrá barva v grafu) využijte pro zájmové aktivity. Pokud je v grafu pouze modrá barva, pak je to vhodná doba pro učení . V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že tento den je neoptimálnější pro studium, efektivita učení je 65 - 99%. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, efektivita učení je 51 - 65%. Pokud Vám vyjde není rozvinutá, vynaložené úsilí je vyšší než výsledek učení, efektivita je pod 50%.Doporučujeme kombinovat s "křivkou učení".</p>	<p>nejvhodnější (75% a více)</p>
<p>2 ÚTERÝ</p> <p>Znamená předpoklad pro úspěšné studium. Tento den věnujte studium v kombinaci s nejvhodnější dobou pro učení (viz. křivka učení). Nevhodnou dobu pro studium (šedá až modrá barva v grafu) využijte pro zájmové aktivity. Pokud je v grafu pouze modrá barva, pak je to vhodná doba pro učení . V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že tento den je neoptimálnější pro studium, efektivita učení je 65 - 99%. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, efektivita učení je 51 - 65%. Pokud Vám vyjde není rozvinutá, vynaložené úsilí je vyšší než výsledek učení, efektivita je pod 50%.Doporučujeme kombinovat s "křivkou učení".</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>3 STŘEDA</p> <p>Znamená předpoklad pro úspěšné studium. Tento den věnujte studium v kombinaci s nejvhodnější dobou pro učení (viz. křivka učení). Nevhodnou dobu pro studium (šedá až modrá barva v grafu) využijte pro zájmové aktivity. Pokud je v grafu pouze modrá barva, pak je to vhodná doba pro učení . V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že tento den je neoptimálnější pro studium, efektivita učení je 65 - 99%. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, efektivita učení je 51 - 65%. Pokud Vám vyjde není rozvinutá, vynaložené úsilí je vyšší než výsledek učení, efektivita je pod 50%.Doporučujeme kombinovat s "křivkou učení".</p>	<p>nejvhodnější (75% a více)</p>



STUDENT DEMO, 12.12.2003

<p>4 ČTVRTEK</p> <p>Znamená předpoklad pro úspěšné studium. Tento den věnujte studium v kombinaci s nevhodnější dobou pro učení (viz. křivka učení). Nevhodnou dobu pro studium (šedá až modrá barva v grafu) využijte pro zájmové aktivity. Pokud je v grafu pouze modrá barva, pak je to vhodná doba pro učení . V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že tento den je neoptimálnější pro studium, efektivita učení je 65 - 99%. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, efektivita učení je 51 - 65%. Pokud Vám vyjde není rozvinuta, vynaložené úsilí je vyšší než výsledek učení, efektivita je pod 50%. Doporučujeme kombinovat s "křivkou učení".</p>	<p>nevhodný (pod 50%)</p>
<p>5 PÁTEK</p> <p>Znamená předpoklad pro úspěšné studium. Tento den věnujte studium v kombinaci s nevhodnější dobou pro učení (viz. křivka učení). Nevhodnou dobu pro studium (šedá až modrá barva v grafu) využijte pro zájmové aktivity. Pokud je v grafu pouze modrá barva, pak je to vhodná doba pro učení . V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že tento den je neoptimálnější pro studium, efektivita učení je 65 - 99%. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, efektivita učení je 51 - 65%. Pokud Vám vyjde není rozvinuta, vynaložené úsilí je vyšší než výsledek učení, efektivita je pod 50%. Doporučujeme kombinovat s "křivkou učení".</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>6 SOBOTA</p> <p>Znamená předpoklad pro úspěšné studium. Tento den věnujte studium v kombinaci s nevhodnější dobou pro učení (viz. křivka učení). Nevhodnou dobu pro studium (šedá až modrá barva v grafu) využijte pro zájmové aktivity. Pokud je v grafu pouze modrá barva, pak je to vhodná doba pro učení . V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že tento den je neoptimálnější pro studium, efektivita učení je 65 - 99%. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, efektivita učení je 51 - 65%. Pokud Vám vyjde není rozvinuta, vynaložené úsilí je vyšší než výsledek učení, efektivita je pod 50%. Doporučujeme kombinovat s "křivkou učení".</p>	<p>optimální (65-75%)</p>
<p>7 NEDĚLE</p> <p>Znamená předpoklad pro úspěšné studium. Tento den věnujte studium v kombinaci s nevhodnější dobou pro učení (viz. křivka učení). Nevhodnou dobu pro studium (šedá až modrá barva v grafu) využijte pro zájmové aktivity. Pokud je v grafu pouze modrá barva, pak je to vhodná doba pro učení . V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Pokud Vám vyjde ano, znamená to, že tento den je neoptimálnější pro studium, efektivita učení je 65 - 99%. Pokud Vám vyjde otevřená dispozice, efektivita učení je 51 - 65%. Pokud Vám vyjde není rozvinuta, vynaložené úsilí je vyšší než výsledek učení, efektivita je pod 50%. Doporučujeme kombinovat s "křivkou učení".</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>5. ZKOUŠKY / ZKOUŠENÍ / TESTY - který den je pro mě neoptimálnější?</p>	
<p>1 PONDĚLÍ</p> <p>Neoptimálnější den pro zkoušky znamená den, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Platí pro všechny věkové kategorie studentů, nevyjímaje studentů třetího věku.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>2 ÚTERÝ</p> <p>Neoptimálnější den pro zkoušky znamená den, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Platí pro všechny věkové kategorie studentů, nevyjímaje studentů třetího věku.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>3 STŘEDA</p> <p>Neoptimálnější den pro zkoušky znamená den, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Platí pro všechny věkové kategorie studentů, nevyjímaje studentů třetího věku.</p>	<p>nevhodný (pod 50%)</p>



STUDENT DEMO, 12.12.2003

<p>4 ČTVRTEK</p> <p>Nejoptimálnější den pro zkoušky znamená den, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Platí pro všechny věkové kategorie studentů, nevyjímaje studentů třetího věku.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>5 PÁTEK</p> <p>Nejoptimálnější den pro zkoušky znamená den, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Platí pro všechny věkové kategorie studentů, nevyjímaje studentů třetího věku.</p>	<p>optimální (65-75%)</p>
<p>6 SOBOTA - nejčastěji pro distanční studia</p> <p>Nejoptimálnější den pro zkoušky znamená den, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Platí pro všechny věkové kategorie studentů, nevyjímaje studentů třetího věku.</p>	<p>optimální (65-75%)</p>
<p>7 NEDĚLE - nejčastěji pro distanční studia</p> <p>Nejoptimálnější den pro zkoušky znamená den, kdy je vnímání na nejvyšší úrovni s ohledem na ostatní činnosti. Pozor, křivka učení může být odlišná od křivky vnímání pro studium jazyku ! V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Platí pro všechny věkové kategorie studentů, nevyjímaje studentů třetího věku.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>6. JAKÉ MÁM OSOBNOSTNÍ PŘEDPOKLADY pro zdárné dokončení studia?</p>	
<p>DOTAHOVÁNÍ - dokončovat úkoly</p> <p>Znamená tzv. tah na branku, smysl pro dokončení a dotažení do konce. Jedinec má schopnost a dovednost dotahovat úkoly, povinnosti a činnosti do konečné fáze včetně kontroly. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Činnost jedince vyžaduje spolehlivost, samostatnost, důslednost, zpětnou kontrolu. U činnosti je nezbytné plně se věnovat úkolu, dokud není vyřešen i za předpokladu, že se k němu vrátí.</p>	<p>dostatečná (51-65%)</p>
<p>CHUŤ SE VZDĚLÁVAT - chtít</p> <p>Znamená postoj jedince a ochotu ke vzdělávání a vlastnímu rozvoji, kdy jedinec zaujímá postoj v motivaci = mohu a chci. Člověk se projevuje touhou a hladem po poznání a vědění bez nutnosti vnějších stimulů (příkazů, školních limitů a donucení). Postoj je součástí osobnosti a souvisí s jeho sklony a zájmy. Motiv na druhé straně je pohnutka, má cíl a směr, intenzitu a trvalost. Bez postoje a vlivu nelze mít chuť se vzdělávat.) V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Vzdělávání jako takové vyžaduje chuť na sobě pracovat, účelně vynakládat vlastní úsilí na základě sebemotivace pro dosahování vytyčených cílů. Jedince naplňuje pocit, že ví, o čem se mluví a má všeobecný přehled. Touží být odborníkem ve věcech, které jsou ve středu jeho zájmu.</p>	<p>rozvinutá (65-75%)</p>
<p>MOTIVACE NA UČENÍ - cílevědomost</p> <p>Znamená motivaci na učení a výsledek, účelné zaměření na činnosti, které mají pro jedince smysl, posouvají ho vpřed nejen ve vzdělávání, ale i v oblastech, které mají přímou souvislost s rozvojem předpokladů pro výkon. Jedince motivuje hledání smyslu a podstaty věci naplnění vlastních vizí, cílů a seberealizace. Motivace je spojená s postojem jedince, který je hnán vnitřní potřebou něco dosáhnout, vidět cíl. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Motivace je řízená motivem, který má cíl, intenzitu, směr a trvalost a pramení z vnitřních a vnějších podnětů. Motivace je pak usměrňování těchto procesů.</p>	<p>dostatečná (51-65%)</p>
<p>PLÁNOVÁNÍ ČASU - priority</p> <p>Znamená dovednost (vědět jak) účelně plánovat, organizovat, uspořádat a efektivně členit čas pro studium vzhledem k ostatním povinnostem. Plánování času pro jedince znamená vědět co, kdy a jak udělat, co upřednostnit a co odložit. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. Komentář: Činnost jedince vyžaduje schopnost a dovednost efektivně si naplánovat a organizovat svůj disponibilní čas (pracovní i osobní) a uspořádat si priority (záležitost důležitého charakteru). Důraz je kladen na organizování, disciplínu, selekci priorit, tedy podstatného a nepodstatného.</p>	<p>dostatečná (51-65%)</p>



STUDENT DEMO, 12.12.2003

<p>PROKRASTINACE - odkládání úkolů</p> <p>znamená tendenci odkládat plnění povinností a úkolů (zejména těch nepříjemných) na pozdější dobu. S prokrastinací je spojeno rozhodování, neschopnost se rozhodnout pro nějakou variantu, či výběr. Tím dochází k samotnému odkládání úkolů, řešení, či rozhodnutí na pozdější dobu. Je úzce spojená s potenciálem psychické, emoční, fyzické a také mentální energie a se schopností sebeřízení. Jedinec není schopen sám sebe přinutit k plnění úkolů, a když tak s velkou námahou, což opět vyčerpává zmíněné zdroje energie. Většinou se věnuje jiným činnostem, než kterým by se měl. Prokrastinace může vyústit ve frustraci, stres, pocit viny, psychickou krizi a ztrátu produktivity, či aktivity. Prokrastinace jako taková, není výlučně vždy rizikový faktor jedince, ale je významným limitem a brzdou jeho výkonu. Prokrastinující jedinec si neumí si naplánovat, realizovat, či dokončit úkol. Prokrastinace jedince může velmi úzce souviset se syndrom vyhoření, či syndromem manažerského stresu, kde se stává tzv. únikem před vyhořením, či vyčerpáním. Dopady mohou být v daleko širších souvislostech (soustředěnosti na práci, nedotahování věcí do konce, či ponechávání věcí tzv. volný průběh apod.). <u>Komentář:</u> V praxi se projevuje tak, že jedinec neustále odkládá úkoly (většinou pracovní nebo studijní), které "musí" udělat a místo toho dělá jakoukoliv jinou činnost, která se zdá jako potřebná, ale není důležitá (uklízí, myje nádobí, čte na internetu apod.).</p>	<p>limitující (50-65%)</p>
<p>PŘESVĚDČIVOST - věrohodnost</p> <p>Znamená schopnost (mít předpoklad) a dovednost (vědět jak) vysvětlit podstatu věci a přesvědčit okolí o pravdě, funkčnosti nebo podat věrohodné vysvětlení. <u>Komentář:</u> Činnost vyžaduje kontakt s druhými, získání jejich pozornosti, zájmu a sympatií, pochopení a přizpůsobení se měnícím podmínkám a na tyto pružně reagovat. Přesvědčivost je rovněž věcí vyzařování (pozitivity/negativity) a charisma.</p>	<p>dominantní (75% a více)</p>
<p>SAMOSTATNOST - sebekázeň</p> <p>Znamená sebekázeň a sebeřízení, dovednost věnovat se činnosti, až do vyřešení, dotahování věcí do konce, stanovit vlastní cíle a k nim zaměřit své úsilí, dále dostatečnou stabilitu pro zvládnutí nepříznivých situací. Jedinec nevyžaduje dohled a pomoc při učení, pouze občasnou kontrolu postupů (vyskytuje se zejména v útlejším věku) a závěru řešení. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Činnost jedince vyžaduje jedince orientovaného na sebekontrolu a sebeřízení, schopného samostatného výkonu bez kontroly, schopného hodnotit nezaujatě výsledky své práce s vyvozením pozitivních závěrů do budoucna.</p>	<p>dominantní (75% a více)</p>
<p>SEBEKONTROLA - disciplína</p> <p>Znamená sebekontrolu a sebeřízení jedince, schopnost ovládat a kontrolovat své chování a projevy svých emocí, schopnost soustředit se na cíl a dodržovat určitou kázeň potřebnou pro dokončení zadání. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Činnost jedince vyžaduje kontrolu dosahovaných výsledků, korekci úsilí a jeho cílené nasměrování.</p>	<p>rozvinutá (65-75%)</p>
<p>SOUSTŘEDĚNÍ - koncentrace</p> <p>Znamená soustředění, udržení pozornosti a koncentraci jedince na určitou činnost nebo předmět po určitou dobu. V tomto směru jde o vnímání a koncentraci pozornosti na učení, nikoliv na výkon, proto může být výsledek hodnocení na soustředění rozdílný. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Činnost jedince klade nároky na psychickou vyladěnost a stabilitu, schopnost pracovat ve standardních, nestandardních i vypjatých situacích (pod tlakem, stresem a časovou tísní) po určitou nebo nutnou dobu.</p>	<p>dominantní (75% a více)</p>
<p>SPOLUPRÁCE - sdílení</p> <p>Znamená schopnost a dovednost (mít předpoklad a vědět jak) spolupracovat, rozdělit, provázat a řídit činnosti tak, aby fungovali v souladu činnosti i jako celek. Činnost vyžaduje kontakt s druhými. V tomto směru hovoříme o spolupráci, koordinaci a kooperaci. <u>Komentář:</u> Činnost jedince vyžaduje schopnost představy budoucího stavu a schopnost vzájemné spolupráce nejen s rodiči, učiteli, spolužáky, ale i s pedagogy a institucemi.</p>	<p>dostatečná (51-65%)</p>
<p>SVĚDOMITOST - zodpovědnost</p> <p>Znamená spojení více volných vlastností jedince (spolehlivost, pečlivost, osobní zodpovědnost a postoj, sebekontrolu a sebeřízení). Činnost jedince vyžaduje sebekázeň, sebeovládání, sebekontrolu, seberealizaci, sebeřízení, empatii, pozitivní postoj a osobní odpovědnost. V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci. <u>Komentář:</u> Svědomitost je zvláštní forma nutkání vedoucí jedince ke splnění všech výkonových požadavků. Projevuje se osobní disciplínou k plnění úkolů, tedy i učení.</p>	<p>rozvinutá (65-75%)</p>



STUDENT DEMO, 12.12.2003

<p>TRPĚLIVOST - na učení</p> <p>Znamená klidné snášení nepříjemností, námahy, omezení a frustrací plynoucích z nemožnosti dosáhnout cíle - například naučit se jazyk nebo dané učivo. Součástí trpělivosti je i dočasné snášení omezení (např. nemožnost, či neschopnost pochopení podstaty zadání, či vysvětlení).</p> <p><u>Komentář:</u> Činnost jedince vyžaduje toleranci, schopnost ovládat a kontrolovat své emoce ve vztahu k činnosti, kterou provádí. Čekání je věcí tolerance a postoje jedince. Projevuje se v učení, opakování a systematickém přístupu (opakování učiva, přepisování a podobně).</p>	<p>dostatečná (51-65%)</p>
<p>VYTRVALOST - schopnost dosáhnout cíle</p> <p>Znamená schopnost jedince donutit se učit, jít za vytčeným cílem, mít nadšení a ztotožnění se činností spojenou nejen s učivem, ale i s ostatními, umět na ně pružně reagovat a být samostatným. V tomto směru se navíc jedná i o postoj přimět se učit, vydržet u této činnosti, být iniciativní, aktivní a cílevědomí.</p> <p>V případě, že vyjdou v grafu všechny hodnoty šedé, či modré, pak se řiďte nejvyšší hodnotou v dané sekci.</p> <p><u>Komentář:</u> Jedinec je schopen vyvíjet činnosti aktivně, bez jakýchkoliv podnětů a stimulů. Je schopen stanovit si priority, vytýčit si cíle a pracovat na jejich dosažení, jasně a rychle řešit problémy. Cílevědomost vyžaduje jedince se zdravým sebevědomím a odhodláním, schopného sám sebe motivovat a usměrňovat tak, aby ze sebe vydal to nejlepší s vůlí dosáhnout úspěchu.</p>	<p>dominantní (75% a více)</p>
<p>7. MOTIVACE - jaké preferují motivátory?</p>	
<p>Chut' se vzdělávat (motivuje touha po vědomostech)</p> <p>Jedince motivuje touha po vzdělávání a úspěchu, nezávislosti a postavení, kterému je ochoten podřídit veškerý svůj čas. Jedinec má touhu po vědění, je motivován a ochoten nejenom informace vyhledávat, ale i vstřebávat a mít tzv. všeobecný přehled.</p> <p><u>Komentář:</u> V praxi se projevuje syndromem tzv. věčného studenta a zdrojaře, zvědavostí a zvědavostí. Jedinec potřebuje mít přístup k informacím, internetu a mít pocit informovanosti. Stimul motivace přispívá k osobnímu a profesnímu rozvoji, rozvoji schopností a dovedností, zodpovědnosti, time managementu, změně postojů, dynamice, rozhodování, psychické rovnováze, všestrannému přehledu a informovanosti.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>
<p>Motivace na výsledek (motivuje dosažení cíle)</p> <p>Znamená prioritní postavení touhy dosáhnout cíle, kterého si jedinec stanoví. Motivace znamená proces usměrňování, udržování a mobilizace sil vedoucí k výkonu a výsledku.</p> <p><u>Komentář:</u> V praxi se projevuje touhou dosáhnout vytyčeného cíle, jedince motivuje pocit naplnění vlastního očekávání. Práce vyžaduje jedince orientovaného na výsledky, disciplinovaného, schopného vytěžit dostupné zdroje. Jedinec je zaměřen na sebeřízení, sebekázeň.</p>	<p>optimální (65-75%)</p>
<p>Sebemotivace (motivace bez pobídek)</p> <p>Znamená schopnost jedince sám sebe motivovat a řídit k výkonům bez pobídek a stimulů okolí. Takový jedinec má sebekázeň, je aktivní, samostatný, má kontrolu sám nad sebou, je iniciativní a má touhu něco dokázat. Sebe - motivace je nejcennějším motivačním stimulem, neboť vychází z vnitřního postoje osobnosti. Snížená míra, či neschopnost sebe - motivace je způsobena vícero faktory, mimo jiné poklesem energického potenciálu, či únavou, popřípadě vyčerpáním.</p> <p><u>Komentář:</u> V praxi se projevuje tím, že jedinec má nad sebou kontrolu a je schopen sám sebe řídit jak k výkonu, studiu, učení, tak i k odpočinku. Stimul motivace přispívá k rozvoji sebe sama, zodpovědnosti, komunikaci, budování si pevné pozice ve společenském systému, aktivnímu přístupu k životu, samostatnosti, koncepčnosti.</p>	<p>vhodný (51-65%)</p>