Alfons

Poradenství

a služby pro studenty

www.alfons.vutbr.cz

alfons@lli.vutbr.cz

alfons.vutbr

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Víte, že:

Zrakem získáváme víc než 90 % informací.

Okohybné svaly potřebují pro dobrou kondici cvičení stejně jako další svaly v těle.

Už po 2 hodinách u počítače denně hrozí **Syndrom počítačového vidění** (CSV), který se projevuje rozmazaným viděním, bolestí krční páteře, hlavy apod.

Tipy:

Oční jógu cvič preventivně **3x denně**, nebo vždy po dvou hodinách čtení. K józe patří **relaxace**! Zahřej si dlaně a přilož je na oční víčka.

Unaveným očím pomůžou obklady ze studené okurky nebo čajových sáčků. A když už nic nepomáhá ...

Zkus **pravidlo 20-20-20** tj. každých 20 minut si dej na dvacet sekund pauzu a dívej se do vzálenosti 20 stop (cca 6 metrů).

Nejlepší odpočinek pro oči je spánek.

VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

Už se ti to

Zacvič s unavenýma očima a zkus **oční jógu**!

10x

Zamrkej

Podívej se nahoru a pak dolů

Podívej se napravo a nalevo

Opiš očima kruh na každou stranu

Znovu zamrkej

Alfons

Poradenství

a služby pro studenty

www.alfons.vutbr.cz

alfons@lli.vutbr.cz

alfons.vutbr

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

je nejznámější a nejvyužívanější metoda efektivního čtení odborných textů. Není to žádná novinka, už je jí přes 70 let…

SURVEY Soustředíme se na název, obsah, strukturu a odbornost textu. Získáme přehled o tom, co od textu čekat a jestli je vůbec pro naše účely ten pravý.

QUESTION Pokud nám zdroj vyhovuje, je na místě položit si otázky, na které v něm chceme najít odpověď. A co vlastně o tématu vím už teď?

READ Až třetím krokem je čtení textu jako celku. Při čtení je dobré zaměřit se na naše otázky. Pomoci nám můžou poznámky.

RECITE Rekapitulujeme to, co jsme se při čtení dozvěděli. Dostali jsme uspokojivé odpovědi na naše otázky? Je dobré sepsat si hlavní myšlenky, nebo vytvořit schémata.

REVIEW Nakonec je čas na celkové projití a zopakování celého obsahu textu. Pomůže ještě více zafixovat v paměti to, co jsme se dověděli.

Pokud budete číst texty na digitálním zařízení, pro vkládání poznámek můžete použít desktopový Adobe Acrobat, či Xodo nebo pro tablety aplikaci Foxit (Android, iPad).

VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

Máš toho nad hlavu?

Nevíš, jaké zdroje vybrat, na co se zaměřit?!

Neztrácej se v tom!

Vyzkoušej postup podle Robinsona!

S sur vey
přehled

Q gues tions
otázky

3R

- **read** čtení
- **recite** rekapitulace
- **review** převyprávění

Alfons

Poradenství

a služby pro studenty

www.alfons.vutbr.cz

alfons@lli.vutbr.cz

alfons.vutbr

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Pravidla spánkové hygieny

- pravidelný režim usínání a vstávání
- omezení kofeinu a těžkých jídel
- spánek ve vyvětrané nepřetopení místnosti
- procházka před spaním…

Tipy před usnutím

Ráno moudřejší večera… problémy tedy odlož na ráno třeba tak, že si zapíšeš, co chceš řešit.

Vyhni se modrému světlu z mobilu, tabletu nebo LED zářivek.

Dej si bylinkový čaj, na usnutí je skvělý meduňkový

Poslouchej relaxační hudbu nebo bílý šum (zvuk deště,

K zamyšlení:

Modré světlo narušuje tvorbu hormonu melatoninu. Usneme sice únavou, ale tělu trvá ještě 90 minut, než začne tzv. hormon tmy vytvářet a spánek je opravdu kvalitní.

Spíme průměrně o hodinu méně než před 50 lety. Stíháme termíny a spoustu aktivit, ale ztracený spánek nám chybí!

VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

Už v půlce strany se Ti zavírají oči?

ZÍÍÍV...

Nudný text dovede rychle uspat, často je ale důvodem nedostatek spánku.

Spánek totiž ovlivňuje:
Schopnost **soustředit se**, **zpracovávat** informace, nebo také **zapamatovat** si, co vlastně čteme.

DOBROU NOC!

Dopřej si 8 hodin spánku denně a (nejen) při čtení to dobře poznáš.

Alfons

Poradenství

a služby pro studenty

www.alfons.vutbr.cz

alfons@lli.vutbr.cz

alfons.vutbr

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Víte, že:

Znakový jazyk má oproti českému jazyku **jiné pořadí slov** ve větě, podobně jako **angličtina**.

Z toho důvodu je pro většinu neslyšících porozumění textu obtížné a vzniká **jazyková bariéra**.

Pokud vzniklo sluchové postižení před ukončením vývoje řeči (kolem 7 let věku), neslyšící mají různou úroveň znalosti českého jazyka. Pohybuje se od vynikající úrovně až k hranici gramotnosti, která je způsobena rozdílnou gramatikou českého znakového jazyka a českého jazyka.

Tipy:

Pro správné pochopení textu je důležité jasné, přehledné a strukturální uspořádání řazení informací.

Jako podpora je vhodné použít **zdůraznění důležitých a podstatných informací**, např. tučným písmem a využití piktogramů a ikonek.

VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

ČEŠTIN

Starý muž spal včera neklidně.

ČESKÝ ZN KOVÝ J ZYK

Starý muž spal včera neklidně.

Všiml sis toho rozdílu? Pro neslyšící je český jazyk cizím jazykem, který se musí naučit.

Víš, že mateřským jazykem neslyšících je **ČESKÝ ZNAKOVÝ JAZYK?**

Alfons

Poradenství

a služby pro studenty

www.alfons.vutbr.cz

alfons@lli.vutbr.cz

alfons.vutbr

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Víte, že:

Dyslexie je porucha čtení spadající pod specifické poruchy učení.

Objevuje se u 2-8% populace.

Příčinou je dezorganizace mozkových buněk v oblasti řečových center a dědičnost.

Základním rozdílem je činnost levé hemisféry, která je u dyslektiků méně aktivní. Pravá hemisféra za ní přebírá řadu činností a je proto aktivnější a větší.

Ovlivňuje to, jak se vzděláváme, žijeme a jakou kariéru budeme mít.

Dyslexie se pojí i se jmény: Bill Gates, Jim Carrey, Steve Jobs nebo Albert Einstein.

Tipy:

Vyber si, který text je nejdůležitější.

Čti dle svého tempa, a pokud je potřeba, text si přečti vícekrát.

Zvýrazni si důležité části a vypiš si hlavní body a myšlenky.

Buď chytrý a využij chytrých technologií. Vytvoř si vlastní zvukovou nahrávku pomocí softwaru pro převod textu do mluvené řeči.

Udělej si na čtení čas.

VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

Pleteš si písmenka?

Vyzkoušej si, jak to přečtu já,

Potkáme se ve čtvrtek v 15:30.

a jak ty!

Poktáme se čtrtek v 13:50.

#jsem dyslektik

#Nejsem schopen zapamatovat si tvar písmen.

#Pletou se mi jednotlivá písmenka anebo je vůbec nepoznávám.