



Veroniku posadila chrípka na vozík: Z prípravy na operáciu sa stal boj o zdravie!	2
Online, cas.sk, 18. 2. 2025, 9:00	
V Košiciach školia lekárov na vážne poranenia hlavy. Kurzy sa robia na ľudských telách	3
Online, zdravotnickydennik.sk, 18. 2. 2025, 10:00	
Ako sa učiť efektívne? Zapojte čo najviac zmyslov, učte druhých a robte si prestávky, radí psychologička	5
Online, dennikn.sk, 18. 2. 2025, 18:56	
Rozdeľovanie na „my a oni“ považuje v demokracii za absurdné a riskantné	10
Tlač, SME - Korzár, 19. 2. 2025	



Veroniku posadila chrípka na vozík: Z prípravy na operáciu sa stal boj o zdravie! [📄](#)

📅 18. 2. 2025, 9:00, Zdroj: [cas.sk](#) [📄](#), Vydavateľ: FPD Media, a.s., Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 372 294 GRP: 8,27 OTS: 0,08 AVE: 1466 EUR

Veroniku posadila chrípka na vozík: Z prípravy na operáciu sa stal boj o zdravie!

Veronika musela absolvovať množstvo rehabilitácií.

Život sa jej zmenil v jedinom okamihu. Veronika z Košíc sa pripravovala na operáciu kolena postihnutého artrózou, keď jej plány skrížilo vzácne neurologické ochorenie. To ju na dlhé obdobie pripútalo k invalidnému vozíku.

Veľká vďaka

Rozcvičiť nohy do pôvodného stavu nebolo jednoduché, keďže Veroniku limitovala artróza kolena. Pre ďalší posun bola nevyhnutná operácia, a tak sa obrátila na prednostu Kliniky muskuloskeletálnej a športovej medicíny **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca Petra Polana, u ktorého v minulosti absolvovala operáciu bedrového kĺbu. Tentokrát šlo o implantáciu totálnej endoprotézy kolena, ktorá prebehla bez komplikácií.

„Podarilo sa narovnať os končatiny a po absolvovaní rehabilitácie sa za štyri týždne podarilo obnoviť takmer plný rozsah pohybu, čo nie je vždy v prípade pacientov s komplikáciami možné,“ uviedol. Veronika netají obrovskú vďačnosť - tak samotnému prednostovi, ako aj anestéziológom a tímu rehabilitačnej kliniky za následnú starostlivosť. „Ak všetko dobre pôjde, nohy by mali byť plne funkčné a budem opäť chodiť bez opory,“ dodáva.

Guillainov-Barrého syndróm

- označovaný tiež skratkou AIDP, prejavujúci sa symetrickou slabosťou končatín
- predstavuje vzácne ochorenie s incidenciou 0,81 - 1,89 na 100 000 obyvateľov ročne
- prognóza pacienta je väčšinou dobrá, ochorenie má však stále mortalitu 3 - 7 %

späť

Viac k téme:

Autor: Nový Čas, red



V Košiciach školia lekárov na vážne poranenia hlavy. Kurzy sa robia na ľudských telách

18. 2. 2025, 10:00, Zdroj: zdravotnickydennik.sk, Autor: Lucia Hakszer, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 152 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 51 EUR

V Košiciach školia lekárov na vážne poranenia hlavy. Kurzy sa robia na ľudských telách

18. 02. 2025

Lucia Hakszer

Sdílet

Neurochirurgovia z Univerzitnej nemocnice L. Pasteura (UNLP) v Košiciach chcú pomôcť zlepšiť zdravotnú starostlivosť o pacientov s poraneniami hlavy. Práve kvôli týmto poraneniam neraz dochádza k opuchu mozgu, ktorý môže mať vážne následky alebo skončiť fatálne. Neurochirurgovia preto školia svojich kolegov neurotraumatológov, aby vedeli rýchlo a bezodkladne konať. V spolupráci s Ústavom anatómie Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**) a Aesculap Akadémie v Česku a na Slovensku pripravili kurz Dekompresívne kraniektómie – Hands on cadaver.

S kurzami začali v roku 2023 a prednosta Neurochirurgickej kliniky LF **UPJŠ** a UNLP Košice Vladimír Kaťuch pre Zdravotnícky denník skonštatoval, že ide o jediné slovenské pracovisko, ktoré robí neurochirurgické kurzy na kadáveroch, teda na mŕtvych ľudských telách.

Dekompresívna kraniektómia je operačná technika, pri ktorej lekári otvorí lebku v mozgovej časti hlavy a odsajú krvný výron, kvôli ktorému dochádza k opuchu mozgu. Ide o život zachraňujúci výkon indikovaný po zlyhaní konzervatívnej liečby. Teda pokiaľ vnútrolebečný tlak neklesá, lekári zvažujú dekompresívnu kraniektómiu. Na problematiku upozornilo občianske združenie Úraz hlavy, ktoré sa zameriava na pomoc pacientom po ťažkých poraneniach hlavy a ich blízkym a šíri osvetu o možnostiach liečby.

Bezpečný nácvik

Docent Kaťuch pre Zdravotnícky denník vysvetlil, že tieto operácie sa na Slovensku vykonávajú predovšetkým na neurochirurgických pracoviskách, ktoré riešia úrazy hlavy, a taktiež na niektorých traumatologických pracoviskách so zameraním na neurotraumatológiu. Nerobia sa len po úrazoch hlavy, ale niekedy aj po cievnych mozgových príhodách. „Výsledky dekompresívnej kraniektómie závisia od viacerých faktorov, predovšetkým a najviac od rozsahu primárneho poranenia mozgu a komplikácií, pričom viaceré štúdie ukázali, že operácia redukuje mortalitu a zlepšuje prežívanie,“ dodal Kaťuch.

Zárok je, podobne ako celá hospitalizácia pacienta po neurotraume alebo po mozgovej príhode, plne hrazený všetkými zdravotnými poisťovňami. Nemusí však byť vhodnou možnosťou pre každého. „Kontraindikáciou sú predovšetkým ťažké poranenia mozgu nezlučiteľné so životom, ťažké komorbidity a multisystémová trauma viacerých orgánov,“ konštatuje neurochirurg.

Kurz predstavuje najvyšší stupeň tréningu a podľa Kaťucha je jedinečný v tom, že neurotraumatológovia majú možnosť vyskúšať si zložité operačné prístupy bezpečne na kadáveroch. Získajú tak cenné zručnosti pre reálne operácie hlavy a to bez zaťaženia pacienta. „Pokiaľ úrazy hlavy, najmä tie ťažké, nie sú ošetrené od začiatku správne, rapídne prudko klesá prognóza prežitia pacienta, prípadne hrozia vážne poúrazové stavy. Naším cieľom je naučiť kolegov z celého Slovenska, aby boli tieto úrazy hlavy ošetrené rýchlo a správne,“ povedal prednosta košickej neurochirurgickej kliniky.

Mohlo by vás zaujímať

Každoročne pribudne 300 diabetikov 1. typu. Deťom má pomôcť nový vzdelávací program

Pre Zdravotnícky denník upresnil, že na každom kurze je maximálna kapacita 16 školencov pri štyroch kadáveroch. „Kurz vždy vyhodnocujeme na záver anonymným dotazníkom, najväčšia spokojnosť je s možnosťou operovať a vyskúšať si operáciu a jednotlivé inštrumenty ešte pred skutočným pacientom,“ hovorí docent Kaťuch.

Kurz dekompresívnej kraniektómie (Foto: UNLP)

Chystajú aj ďalšie školenia

Na klinike ročne vykonajú viac ako 2000 operácií hlavy v celkovej anestézii. Úrazov hlavy, ktoré si vyžadujú následnú dekompresívnu kraniektómiu, ošetrojú košickí neurochirurgovia 100 až 150 ročne.

Kaťuch, ktorý je viceprezidentom Slovenskej neurochirurgickej spoločnosti a tiež členom európskych a amerických neurochirurgických spoločností, vysvetlil, že na uvoľnenie vnútrolebečného tlaku je potrebné štandardné neurochirurgické vybavenie. „Rozdiel vo vybavení je až potom podľa toho, aký proces operujete – iné vybavenie potrebujete pri nádoroch mozgu, iné pri cievnych ochoreniach, iné pri detskej neurochirurgii. Pri úrazoch väčšinou je dostačujúce základné neurochirurgické vybavenie,“ hovorí. Pri uvoľňovaní vnútrolebečného tlaku



je vždy na prvom mieste najskôr konzervatívny manažment, ktorý sa väčšinou robí na anestéziologicko-resuscitačných oddeleniach (ARO).

Neurochirurgická klinika UNLP plánuje kurz rozšíriť okrem dekompresívnych kraniektómii aj o endoskopické operácie mozgu a o stabilizácie chrbtice. „O kurzy s touto tematikou je na Slovensku nesmierny záujem,“ uzavrel Vladimír Kaľuch.

Autor: Lucia Hakszer



Ako sa učiť efektívne? Zapojte čo najviac zmyslov, učte druhých a robte si prestávky, radí psychologička

18. 2. 2025, 18:56, Zdroj: dennikn.sk, Vydavateľ: N Press, s.r.o., Autor: Otakar Horák, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 322 077 GRP; 7,16 OTS; 0,07 AVE; 1267 EUR

Ako sa učiť efektívne? Zapojte čo najviac zmyslov, učte druhých a robte si prestávky, radí psychologička

Ako sa motivovať k učeniu, ako sa učiť správne a akým chybám sa pri učení vyhnúť? „Medzi najúčinnšie formy učenia patrí skupinová diskusia alebo prax. Úplne najúčinnšie je učenie druhých,“ vraví psychologička Lenka Hudáková. Výhodou takého prístupu je, že sa pri ňom zapájajú viacero zmyslov, dodáva.

Lenka Hudáková pôsobí v Univerzitnom poradenskom centre **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, ktoré pomáha študentom s riešením problémov a prekonávaním ťažkostí v osobnom a študijnom živote.

V rozhovore sa dočítate aj:

prečo by si študenti mali čítať text nahlas;

ako prekonať stres či úzkosť z toho, že učiva je veľa a nedá sa zvládnuť;

či sa učiť v určitých časových oknách a či hudba počas učenia odvádza pozornosť alebo pomáha sústrediť sa.

Aké najväčšie chyby robia vysokoškoláci, keď sa učia?

Jednou z najväčších chýb je, že sa nikdy nenaučili učiť sa. Preto využívajú techniky, ktoré im stačili na základnej a strednej škole, keď učiva nebolo tak veľa a stačilo si ho pozrieť jeden alebo dva dni pred písomkou.

Vysokoškoláci sa obvykle učia tak, že si text podčiarkujú a zvyrazňujú. Len si ho čítajú očami. Nehovoria si ho nahlas. To je veľmi pasívne učenie. Naopak, pri aktívnom učení sa text analyzuje, študent kladie otázky, robí poznámky, prepája informácie s tými, ktoré už má, alebo text prerobí vlastnými slovami.

Druhou veľkou chybou je zlý „time management“. Zápočty sú raz za semester, skúšky sú na konci semestra, ale učiť sa treba priebežne. Študenti nerobia to, aby si učivo rozdelili na menšie celky. Je dôležité, aby sa naučili odhadnúť svoje kapacity, nech vedia, koľko sa dokážu naučiť počas jedného priemerného dňa. Na základe toho si prispôbia, ako a koľko sa majú učiť a kedy je čas a priestor na mimoškolské aktivity, ktoré sú takisto žiaduce.

Spomenuli ste, že študenti sa zvyknú učiť tak, že si text len podčiarkujú a zvyrazňujú. Aj ja som sa tak učil. Prečo to nestačí?

Ide o pasívne učenie. Počúvanie prednášky, pozretie prednášky zo záznamu alebo čítanie poznámok sa radí medzi najmenej efektívne formy učenia. Dôvodom je, že [lock]zapájate len jeden zmysel. No učenie je tým efektívnejšie, čím viac zmyslov do jeho procesu zapájate.

Pozretie prednášky nie je efektívny spôsob učenia. Ilustračné foto – Wes Hicks/unsplash.com

Medzi najúčinnšie formy učenia patrí skupinová diskusia alebo prax. Úplne najúčinnšie je učenie druhých – pri ňom si overujete, do akej hĺbky ste učivu porozumeli. Učivo vysvetľujete, a ak oponent niečomu nerozumie, kladie otázky, aby ste ho objasnili. Zapájate pri tom viacero zmyslov – rozprávate, premýšľate, niečo si možno zapíšete alebo nakreslíte. Aktívne zapájate mozog.

Najlepšie je, ak učivo vysvetľuje niekto s podobnými vedomosťami, ako máte vy. Ak ho vysvetľuje človek, ktorý tridsať rokov vyučuje povedzme anatómiu, používa úplne iný jazyk a učivo podáva inak. Niektoré veci považuje za samozrejmé, ale pre študenta môže ísť o detaily, ktoré mu ujdú a neporozumie im. Ak sa navzájom učia spolužiaci, narážajú na to, čo nevedia a kde majú medzery. Spolu sa ťahajú, lebo všetko nevedia rovnako a ten, kto vie viac, druhému pomôže a učivo mu vysvetlí.

Prečítajte si tiež

Skúma, ako sa správne učiť: Dookola si čítať text a podčiarkovať nie je efektívne

Radíte pri skupinovom učení aj gamifikáciu, napríklad kvízy?

Určite. Ale kvízy nemusíte robiť iba v skupine. Sila skupiny spočíva v tom, že študenti si zopakujú učivo a jeden druhého sa opýtajú, keď niečomu nerozumejú. Skupina poskytuje oporu. Študent cíti, že „v tom nie je sám“ a že je niekto, „kto mi vie pomôcť a je na tom tak ako ja“. Všetci študenti si prechádzajú tými istými skúsenosťami.

Kvízy možno robiť aj individuálne. Slúžia ako forma opakovania – naučím sa kapitolu, vypíšem si z nej 15 otázok, urobím si z nich kvíz alebo kartičky, kde si napíšem body s odpoveďami. Takto si dokážem učivo zopakovať. Bol výskum, že ak študenti dostali v úvode



hodiny zábavný kvíz z toho, čo sa učili na minulej hodine, proces zapamätávania sa zlepšil o 50 percent.

Existujú aplikácie, ktoré sú vhodné na robenie takýchto kvízov?

Asi najznámejšia aplikácia tohto druhu je Kahoot . Aj my ju využívame.

Prečo by si študenti mali čítať text nahlas? Prečo je to lepšie, ako si ho čítať len v myslí?

Dôležitú rolu hrá proces verbalizácie. Pokiaľ máme veci len v hlave, môžeme byť presvedčení, že ich vieme, no len čo ich máme povedať, zisťujeme, že to tak celkom nie je. Keď začneme rozprávať, o texte premýšľame inak. Musíme ho skladať do slov. Viac sa pri tom ukazuje, nakoľko textu rozumieme.

Je biffovanie stále populárne – namiesto toho, aby sa študenti snažili veci pochopiť, sa ich len učia naspamäť?

Je to populárne. Asi preto, lebo na základných a stredných školách učitelia vyžadovali, aby sa študenti text naučili od slova do slova a takto ho preniesli do písomky alebo ústneho skúšania. Na vysokej škole dochádza k zlomu, lebo študent zisťuje, že biffovanie mu zrazu nestačí. Mozog je zahltený. Učivu treba porozumieť dostatočne hlboko, aby ho študenti mohli efektívne poprepájať a na skúške dokázali reagovať.

Nehovorím, že biffovanie je iba zlé. Má svoj zmysel. Ak sa napríklad učíte jazyky, slovíčka sa potrebujete naučiť. Na druhej strane aj to sa dá urobiť inak, napríklad tak, že na jednej strane kartičky máte text a na druhej strane obrázok. Už to nie je obyčajné biffovanie, lebo prepájate dva vnemy.

Biffovanie má zmysel aj v prípade, že idete na skúšku, ktorú nepovažujete za podstatnú, ale potrebujete ju absolvovať. Tak sa na ňu za jednu noc naučíte. Ale v prípade, že si chcete učivo zapamätať, chcete mu porozumieť, používať ho ďalej a nadväzovať naňho, biffovanie vás k tomu nedoviedie.

Povedali ste, že vysokoškooláci si biffovanie prenášajú zo základnej a strednej školy. Znamená to, že na týchto stupňoch sa stále vyžaduje?

Kontakt so základnou a strednou školou nemám, ale predstavujem si to tak, keďže sa nám tento problém objavuje. Na druhej strane na nižších stupňoch dochádza k zmenám – vidím to na svojej neteri, že na základnej škole robia viac projektov a s textom pracujú inak, ako to bolo za mňa. Napriek tomu sa téma biffovania na vysokej škole stále objavuje: „Chcel by som sa to naučiť naspamäť, ale textu je zrazu tak veľa, že to nejde,“ hovoria nám študenti.

Prednáška Lenky Hudákovej o tom, ako sa (efektívne) učiť. Zdroj – YouTube

Čo robiť v prípade, že sa vysokoškolský študent – nech má akékoľvek dôvody – musí na skúšku naučiť na poslednú chvíľu?

Ak si učivo nepotrebujem pamätať a ďalej ho nepotrebujem, aj biffovanie pripadá do úvahy. Inak radím učiť sa nahlas a opakovať si. Študent by si mal robiť prestávky. Aj keď sa študent učí na poslednú chvíľu, nemal by sa učiť povedzme sedem hodín v kuse. Nech si dá po 30 až 40 minútach učenia 5- alebo 10-minútovú prestávku. Jej cieľom je, aby sa mozog zregeneroval.

Z fyziologickej stránky je dôležité, aby študent pil veľa vody a konzumoval zdravé jedlo, žiadne fastfoody. To je spôsob, ako podporiť mozog, aby pracoval efektívnejšie. Treba veľa spať. Keď spíme, zapamätávame si to, čo sme sa naučili. Bez spánku toho veľa v pamäti nezostane.

Ako sa motivovať k učeniu? Je to o tom vypestovať si návyk?

Pomáha učiť sa v určitých časových oknách. Niektorí ľudia sú ranné typy, iní večerné. Treba sa poznať, aby sme vedeli, čo nám vyhovuje. Ak sa činnosť opakuje v podobnom čase, mozog si na ňu ľahšie navykne a menej protestuje, že „ide nepríjemná aktivita“. Návyk možno budovať aj cez odmeny – stávkou s kamarátom, niečím sladkým alebo epizódou kratšieho seriálu.

Keď sa študent má ísť učiť, no nechce sa mu, pomáha, ak o tom dlho nepremýšľa. Nech si spraví nádych a výdych a ide na to. Alebo nech napočíta do desať. To ho odštartuje, aby začal. Len čo sa dostane do stavu, že opakovane premýšľa, ako sa pôjde učiť, nemusí vôbec začať, pretože sa v myšlienkach zacyklí. Nech sa nezdržiava prípravou a premýšľaním; to učenie iba odďaľuje. Odporúčame, aby si študent pripravil prostredie na učenie a všetky veci mal nachystané.

Technika, ktorú používam ja, sa po anglicky volá „eat the frog“. Znamená, že sa začne s najťažšou úlohou, ktorá nás daný deň čaká. Keď sa dokončí, pokračuje sa tými ľahšími. Keď pracujem s klientmi, robím to iba doobeda. Je to najnáročnejšia časť mojej práce a vtedy som najaktívnejšia. Zvyšné veci ako administratívu či webináre si nechávam na neskôr.

Záleží na tom, v akom prostredí sa učíme? Má si študent napríklad upratať stôl?



Je to individuálne, každému vyhovuje niečo iné. Máme študentov, ktorí majú radi, ak je ich stôl uprataný. Iným vyhovuje, ak prostredie menia. Niektori potrebujú ticho, inému sa lepšie učí v kaviarni, kde je ruch. Ďalšiemu sa najlepšie učí v knižnici. Každému vyhovuje niečo iné a každého k učeniu motivuje niečo iné. Ale vždy je dobré, ak si študent pripraví veci dopredu a vie, čo sa ide učiť, čo ho čaká a či má všetky materiály. Inak ho pri učení budú zdržiavať a rozptyľovať externé faktory.

Foto N – Tomáš Benedikovič

Čo hovoríte na hudbu počas učenia? Odvádza pozornosť alebo skôr pomáha sústrediť sa?

Opäť platí, že je to individuálne. Niektorí študenti vyhľadávajú tiché prostredie, lebo zvuk by ich rozptyľoval a nedovolil im sústrediť sa. No máme aj študentov, ktorí majú radi ruch či „podmaz“ v kaviarni. V mojej praxi sa príliš nestretávam s tým, že by sa študenti učili pri hudbe.

Čo sa týka zvuku, napadlo mi, ako som pár študentom radila, že keď si opakujú, nech si to nahrajú. Potom si to môžu púšťať ako taký podcast. Idú von, nahrávku si dajú do slúchadiel a môžu počúvať, aby si veci zopakovali.

Elektroniku vypnúť, lebo pri učení ruší?

Toto sa týka témy prokrastinácie, s čím bojuje veľa študentov. Radíme im, aby si pri učení vytvorili antiprokrastinačný plán. Aby vedeli identifikovať, pri čom prokrastinujú – 99 % uvádza ako dôvod sociálne siete. Niektori v tej súvislosti hovoria o nákupoch či upratovaní. Študent by sa mal učiť, ale zrazu všade vidí prach, tak začne upratovať. Ale vo všeobecnosti platí, že dominujú sociálne siete.

Radím, aby si študenti nainštalovali aplikácie, ktoré im na istý čas zablokujú sociálne siete, nech ich nerušia. Sociálne siete sýtia dopamín, hlavne pri takej nudnej činnosti ako učenie.

Možno sa učiť aj v posteli alebo tá je iba na spánok?

Som nehodnotiaca. Pokiaľ sa študentovi dobre učí v posteli a vyhovuje mu to, nemeňme to. To, čo funguje, skôr vylepšujeme, ako by sme to mali meniť a jeho systém rozhádzať. Ak sa takto študent učí 12 rokov od základnej školy, nechajme mu to tak aj na vysokej škole. Skôr sa pozerajme na to, čo nefunguje.

Využívajú študenti pri učení umelú inteligenciu?

Neviem, nakoľko ju využívajú pri učení, ale pri písaní seminárnych a záverečných prác áno. Je to len môj odhad, ale predpokladám, že ak niečo nevedia, využijú ChatGPT či iný podobný nástroj, nech im to vysvetlí iným jazykom, ako to bolo na prednáške. Trošku to nahrádza prácu v skupine, len v tomto prípade sa ľudia spolu neporozprávajú.

Čo sú myšlienkové mapy a ako ich možno využiť pri učení?

Je to spôsob grafického znázornenia učiva. Je fajn využívať ich v prípade, že sa študenti musia učiť veľké celky. Ak študent píše bakalársku alebo diplomovú prácu, pomôže mu, ak si ju najprv zakreslí do myšlienkového mapy. V nej si rozvrhne jednotlivé kapitoly a podkapitoly a čo v nich bude riešiť. Vytvára sa tak pavúk úloh, čo má študent vykonať. Už to nevyzerá ako veľká hrozivá guča s názvom diplomová práca, pretože je rozdelená do menších prehľadných celkov.

Mozgu sa lepšie pracuje na menších a štruktúrovaných veciach, ktoré majú deadline. Vytvára to aj prehľadnosť. Myšlienkové mapy možno využiť aj vtedy, keď si študent vytvára štruktúru knihy či kapitoly. Aby vedel, čo kapitoly obsahujú a čo boli hlavné témy a podtémy. V porovnaní so suchým textom si to lepšie zapamätá. Študent využíva ďalší vnem – nejde len o holý text, lebo má aj obrázky. Super je to, že je tvorcom myšlienkového mapy. Je to príklad aktívneho učenia – študent rozmýšľa, čo tvorí, a vytvára si pri tom štruktúru.

Ako prekonať stres či úzkosť z toho, že učivo je veľa a nedá sa zvládnuť?

Radím, aby si študenti rozdelili učivo na menšie časti. Hrôza z toho, ako sa naučím celú anatómiu alebo ako spravím bakalársku prácu, nad nimi visí ako balvan či nespĺniteľná úloha. No ak si to rozdelia na menšie časti, uvidia, že sa na nich dá pracovať. Rozptyľuje to paniku a stres, že sa to nedá. Študenti sa cítia kompetentnejší: „Som schopná napísať dnes jednu stranu“, „Dnes dokážem spracovať jednu kapitolu“ alebo „Dnes sa naučím nejaký počet kostí hornej končatiny“. Tým, že sa celok rozdelí na menšie časti, študent získa pocit, že sa to dá zvládnuť. Posilňuje ho to.

Psychologička radí rozdeliť si učivo na menšie časti, odpadá tým stres z obrovského množstva učiva. Ilustračné foto – Kimberly Farmer/unsplash.com

Čo hovoríte na rôzne látky, ktorými si študenti pomáhajú, keď sa učia? Ako hodnotíte význam relaxu a spánku?



Čo sa týka liekov, absolútne ich neodporúčame. Vzniká od nich závislosť. Podporila by som zdravé fungovanie organizmu. Človek dokáže obsiahnuť výzvy vysokoškolského učenia, len ho na to treba pripraviť. Učeniu napomáha dostatok spánku, vyvážená strava, veľa ovocia a zeleniny. Študent potrebuje dostatočne piť a učenie strieďať s relaxom či fyzickou aktivitou. Tým, že pri učení pracuje hlava, treba to vybalansovať pohybom.

Študenti by sa mali učiť v blokoch: 30 minút učenia a po ňom 5 minút prestávka. Počas prestávky len neotvárajme telefón, aby sme sledovali Instagram, ale zacvičme si, prejdime sa po byte, vybeháme po schodoch alebo choďme von so psom. Nech študent vypadne z rutiny učenia. Regeneruje pri tom organizmus.

Jedna vec je niečo sa naučiť, ale niečo iné je zapamätať si to. Ako učivo presunúť do dlhodobej pamäti?

Opakovaním. Najintenzívnejšie má byť opakovanie na začiatku. Z prvých dvoch opakovaní si študent zapamätá najviac. Ak si poznatky potrebujete udržať v hlave dlhodobo, najlepšia metóda sú kontrolné otázky: kartičky, kvízy, myšlienkové mapy a iné podobné metódy. Ďalšie opakovania nevyžadujú, aby ste im venovali veľa času, stačí sa pozrieť do myšlienkového mapy a k učivu sa vrátiť len narýchlo. Funguje aj krátke opakovanie pred spaním – lebo zapamätávanie prebieha v spánku.

S čím sa na vás študenti v univerzitnom poradenskom centre obracajú najviac? Aké problémy ich trápia a ako im pomáhate?

Chodia najmä na konci zimného semestra prvého akademického roka, keď prídu prvé zápočty. Študenti zistia, že ich nespravili alebo neuspeli tak, ako očakávali. Trošku sa zľaknú, čo sa to stalo: „Učil som sa tak ako vždy, tak prečo to nestačilo?“

Na strednej škole študenti svojou inteligenciou a šikovnosťou kompenzovali, že sa nemuseli toľko učiť, ale na vysokej škole im to už nestačí. Narazia na problémy techník učenia, ktoré sú veľmi pasívne. Zabúdajú, že si majú opakovat, lebo na strednej škole to nepotrebovali. Pracujeme s nimi na sebadisciplíne, aby pri učive dokázali vytrvať. Pracujeme aj na „time managemente“, aby si na učenie vyhradili pravidelný čas.

Keď som chodil na základnú a strednú školu, nikto ma neučil, ako sa učiť. Toto je deficit, ktorý by sme mali napraviť?

Na základnej a strednej škole nám povedali: „Nauč sa.“ Ale nikto nám nepovedal, ako na to. Išlo to nejakou prirodzenou a každý si našiel štýl, ktorý mu vyhovoval. Ale na vysokej škole to už nemusí stačiť, lebo učenie je spojené s ťažšími výzvami. Bola by som veľmi rada, ak by aj na nižších stupňoch vzdelávacieho systému bola výučba o tom, ako sa efektívne učiť či kedy prebieha zapamätávanie.

Aké máte na škole skúsenosti s takzvaným buddy systémom?

Naši „buddies“ fungujú ako sprievodcovia či kamoši pre študentov, najčastejšie prvákov, ktorým pomáhajú s adaptáciou na univerzitné prostredie, aby sa v ňom lepšie zorientovali, ale aj s podporou v oblasti duševného zdravia. Vysvetlia im ISIC, jedáleň či internáty. Mali sme aj prípady, že sa navzájom doučovali alebo si poskytli materiály do školy.

Niekedy sa ma ľudia pýtajú, načo existuje „buddy systém“, keď si v minulosti všetky tieto veci študenti odovzdávali z ročníka do ročníka. Sama som to tak zažila, že nám tieto informácie poskytli druháci. Ale teraz to tak celkom nefunguje. Následkom covidu sme uzavretejší. Aj to je dôvod, prečo vznikol tento program – aby sa študenti viac sieťovali a prirodzene si pomáhali. Snažíme sa vrátiť k tomu, čo kedysi existovalo prirodzene, ale teraz to robíme organizovanou formou.

Prečítajte si tiež

Sú u rodičov, bez peňazí a kamarátov. Tretina vysokoškolákov trpí depresiou, rizikovo pije skoro štvrtinu

Pozorujete, že covid negatívne poznačil duševný stav študentov?

Je to rôzne. Niektorým študentom situácia cez covid vyhovovala, lebo sa znížili nároky na štúdium. No iní trpeli, lebo štúdium bolo pasívne. Učilo sa online a študenti nezmenili prostredie. Veľmi záležalo na domácej situácii. Bol rozdiel, či to doma bolo ideálne alebo nie.

Keď sa ma študenti pred covidom pýtali, ako zvládnuť prvé skúšky na vysokej škole, zisťovala som, ako sa pripravovali na maturitu. Na nej som im približovala, ako vyzerá veľká skúška na vysokej škole. Ale zrazu prišli študenti, ktorí nematurovali. Nemali žiadnu skúsenosť s tým, že sa mali naučiť väčší celok. Prechod na vysokú školu bol pre nich ťažký.

Rolu zohrávalo, v akej fáze štúdia covid zasiahol do života študentov. Ak išlo o prvákov, svojich spolužiakov vôbec nespoznali. Bolo to veľmi izolované. Asi najťažšie to bolo pre tých, ktorí boli „medzi“, to znamená covid prišiel niekedy počas štúdia. Mali možnosť porovnať, ako sa štúdium zmenilo. Vedeli, aké to je, keď sa mohli stretávať, ale počas covidu to už nebolo možné.

Ilustračné foto – Tomáš Madeja/UK v Bratislave



Ako učia vysokoškolskí pedagógovia? Robia to už interaktívnejšie alebo sa len postavia pred tabuľu a celú hodinu prednášajú?

Na našej univerzite prebieha školenie pre doktorandov, na ktorom sa učia o učiteľských kompetenciách. Doktorandi sa neskôr stanú odbornými asistentmi a učia. Takto ich podchytávame, aby sa už ako doktorandi dozvedeli čo najviac o tom, aké sú aktívne metódy učenia, alebo o tom, ako pracovať so skupinou študentov. Systematicky na tom pracujeme.

Na našej univerzite prebieha aj projekt zameraný na kompetencie učiteľa v 21. storočí, aby sa vysokoškolskí učitelia dozvedeli viac o tom, ako učiť. Je to na dobrovoľnej báze. Naším cieľom je nielen to, aby sa študenti učili čo najefektívnejšie, ale aj to, aby sa im učivo podalo čo najefektívnejšie.

Záverom sa chcem spýtať, aké sú tri alebo štyri veci, ktoré by si mali študenti osvojiť, aby sa učili čo najefektívnejšie?

Mali by sa učiť intervalovo. To znamená nie nárazovo 5 alebo 6 hodín, ale v časových intervaloch. Mali by si stanoviť bloky a prestávky. Mali by sa učiť striedavo, nech mozog prejde z jednej témy na druhú. Neodporúča sa miešať angličtinu s nemčinou, lebo mozog len pomýľte, ale skôr odlišné oblasti.

Veľký význam má aktívna práca s textom – čím viac zmyslov sa do učenia zapojí, tým efektívnejšie bude. Nezabúdajte na opakovanie, napríklad formou cvičných testov. Najviac záleží na prvých dvoch opakovaniach.

Lenka Hudáková (31)

Je psychologička. Pôsobí v Univerzitnom poradenskom centre (UNIPOC) **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, ktoré pomáha študentom s riešením problémov a prekonávaním ťažkostí v osobnom a študijnom živote. Vo svojej práci uplatňuje prístup zameraný na človeka (PCA); výcviku sa zúčastňuje v Českom inštitúte PCA Brno . Je autorkou buddy systému, ktorému sa venuje v univerzitnom poradenskom centre. Tento systém sa prijíma na 13 vysokých školách a univerzitách po celom Slovensku. Venuje sa aj vzdelávaniu pedagogických a nepedagogických zamestnancov v oblasti komunikácie, konfliktných situácií a psychohygieny. Vyučuje predmet Prevencia drogových závislostí a Self-marketing pre študentov filozofickej a prírodovedeckej fakulty.

Lenka Hudáková. Foto – Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Autor: Otakar Horák



Rozdeľovanie na „my a oni“ považuje v demokracii za absurdné a riskantné [✉](#)

📅 19. 2. 2025, Zdroj: **SME - Korzár**, Strana: 7, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Elena Danková, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 126 523 GRP; 2,81 OTS; 0,03 AVE; 3500 EUR

Rozdeľovanie na „my a oni“ považuje v demokracii za absurdné a riskantné

PEDAGOGIČKA: POLITICI PREKRAČUJÚ HRANICE TOHO, ČO JE MOŽNÉ AKCEPTOVAŤ

Od skončenia druhej svetovej vojny uplynulo 80 rokov, rovnako ako od popravy dvanástich Košičanov, ktorí boli počas vlády Strany šípových krížov obesení na stromoch na košickej Hlavnej ulici. Pedagogička Filozofickej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** ALŽBETA ŠNIEŽKO so študentmi zorganizovala interaktívnu výstavu Memento hominis! Pamätaj na ľudskosť. V areáli fakulty na Moyzesovej ulici okolo 12 stromov na biele plátno napísali dôležité odkazy. Návštevníci môžu vložiť svoj odkaz aj do časovej kapsuly, ktorá bude otvorená o 20 rokov, pri príležitosti 100. výročia skončenia druhej svetovej vojny.

Text výstavy ste zredukovali na 12 viet, pretože bolo 12 obetí nyilasiovcov obesených na Hlavnej v Košiciach na konci druhej svetovej vojny?

Aj preto, lebo z mojich skúseností s výstavami už vieme, že veľa textu a veľa vizuálneho materiálu sťažuje dosiahnutie nášho cieľa, čím je vždy odovzdať dôležité posolstvo z našej minulosti pre našu prítomnosť. Preto sme sa tentoraz skôr sústredili na esenciu, ktorú potrebujeme z toho historického kontextu vylúhovať.

Zároveň tým komunikujeme, prečo je to potrebné pripomínať si aj dnes. Keď dnes sledujeme najvyšších politických predstaviteľov tejto krajiny, z pohľadu mňa ako dejepisárky a didaktičky dejepisu ďaleko prekračujú hranice toho, čo je možné akceptovať v demokratickej spoločnosti. Obdobie druhej svetovej vojny je aj dnes vysoko aktuálne. Komunikácia najvyšších politických predstaviteľov smerom k verejnosti čoraz častejšie obsahuje aj vyjadrenia, ktoré by už v demokracii nemali byť akceptovateľné.

Napríklad aké?

Otvorená verejná podpora ľudí a politických strán, ktoré inklinujú k extrémizmu. Ktoré otvorene prejavujú svoje rasistické názory alebo používajú nacistické gestá. Považujem za neprijateľné, aby sa vysokopostavení politickí predstavitelia tejto krajiny stretávali a v online priestore verejne diskutovali s trestne stíhaným extrémistom s antisemitskými a rasistickými názormi, a taktiež je podľa mňa ďaleko za čiarou, ak sa takíto ľudia stávajú súčasťou publika v diskusných reláciách vo veľmi sledovanom slovenskom médiu.

To sa v demokratickej krajine vo verejnom priestore nesmie vyskytovať, pretože sa tým legitimizuje ideológia, ktorá vo svojej absolútnej podstate popiera fakt, že ľudské práva sú tu pre každého. A my s takouto ideológiou už predsa máme historickú skúsenosť.

Zodpovednosť nás historikov a dejepisárov je túto historickú skúsenosť odovzdávať a tým pomáhať nasledujúcim generáciám orientovať sa v našej prítomnosti, inak by bol celý dejepis aj všetko historické poznanie zbytočné. Demokracia tu nie je preto, že sme si ju raz vybudovali a bude tu samozrejme navždy. Je tu práve preto, že si denno-denne jej hodnoty pripomíname a chránime ich.

Súhlasia s vami všetci vaši študenti, budúci učitelia dejepisu, alebo o niektorých historických obdobiach vediete polemiky?

Diskutujeme o všetkom, ale tiež si musíme stanoviť nejaký pevný bod vo vesmíre. Lebo na históriu sa často pozerá ako na vedu, na ktorú môže každý nazerať ako chce. „Ja mám na tieto udalosti iný názor,“ povie často niekto vo verejnom priestore o nejakej historickej udalosti. Ja stále študentom opakujem, že história je veda, rovnako ako medicína. Ak je raz dokázané, že krv do celého tela pumpuje srdce, niekto si síce môže myslieť, že to robí mozog, ale takému človeku by ste sa asi operovať nedali.

Podobne je to aj v histórii. My máme dáta a historické fakty o tom, ako sa čo stalo. Relativizácia toho, že každý môže mať na historické udalosti iný názor, nie je v historickej vede celkom prípustná. Musíme vedieť odborne pracovať s minulosťou a metodológia v historickej vede je daná. Áno, môžeme na historické udalosti nazerať z rôznych perspektív podľa toho, kto o nich vypovedá, ale to nič nemení na tom, aké sú historické fakty. Keď urobil štát zo svojich vlastných občanov obeť a dal ich popraviť, to je historický fakt, o ktorom nemôže byť polemika.

Stromy, ktoré boli na Hlavnej ulici v Košiciach svedkami tragédie, boli zoťaté s presvedčením, že sa zabudne aj na vykonané hrôzy. Nestalo sa tak. Čím sa vlastne previnili voči štátu títo dvanásť obesených?

Ničím. Boli označení za vlastizradcov, odporcov režimu, prípadne to bol Žid alebo Róm. Často sa aj dnes v spoločnosti rozdeľujeme na „my“ a „oni“ a vyčleňujeme z majority, ktorá má právo na všetko, rôzne skupiny ľudí. Je však potrebné si uvedomiť, že ak dnes podporujeme politické strany, ktoré sľubujú, ako zatočia so všetkými, ktorí nám „vadia“, ich víťazstvo vo voľbách môže vytvoriť prostredie, v ktorom nikto nie je v bezpečí. Dokonca ani ich voliči a paradoxne ani tí, ktorí takéto prostredie vytvorili.

Ako sa to môže obrátiť proti nemu?



Tak, ako sme to v histórii už veľakrát videli. Nepoznám príbeh autoritárskeho režimu, ktorý by sa končil šťastne. Ten, kto zavádza takýto režim, je človek, ktorý žije v strachu aj o seba. Človek, ktorý potláča základné ľudské práva a slobody je sám človek, ktorý nikdy nežije v bezpečí.

Hocikedy sa v situácii „tých druhých“ môžeme ocitnúť aj my, ktorí si myslíme, že sme teraz zvíťazili proti „nim.“ Rozdeľovanie na „my a oni“ je v demokracii absurdné, pretože všetci sme nejakým spôsobom rozdielni. „My“ sme zároveň aj „tí druhí“ pre inú skupinu ľudí. Rozdiely tu boli vždy a sú prirodzené.

Pripomíname si udalosti, keď boli za rozdiely ľudia obesení. Teraz sú rôzne nepohodlné skupiny trestané skôr ekonomicky a sociálnym vylúčením...

Aj obeseniu predchádzala istá genéza toho, ako sa to postupne stalo. Rozdeľovanie na „my a oni“ je začiatok, o ktorom z histórie vieme, ako sa skončí. To, že my tu dnes nemáme mŕtve obete, ešte neznamená, že sa to v krátkom čase nemôže vyhrotiť. Pretože ani v 30. rokoch 20. storočia ešte nikto netušil, aké budú následne 40. roky.

Mať dejepis je úžasné. My nič nemusíme zažívať odznova, stačí si otvoriť historické dokumenty a vidíme, čo sa stalo a čo za tým nasledovalo. Vidíme, čoho sa ľudia báli. Stačí, že príčiny strachu v minulosti odhalíme a dokážeme ich rozoznať aj v prítomnosti. Toto napríklad učí kvalitný školský dejepis.

Dnes sa však dôraz kladie skôr na logické, matematické vzdelanie a v popredí sú IT odbory, ktoré rýchlo napredujú.

Lenže v našej spoločnosti momentálne rezonujú problémy, na ktoré nedáva odpovede matematika, jedine spoločenské vedy ako sú história alebo občianska náuka. Paradoxne majú tieto predmety žiaci na základných školách len raz týždenne. Ako máme naučiť ďalšiu generáciu, čo je propaganda a populizmus, keď na to neurobíme priestor v školách? S tým sa bude musieť naša spoločnosť vo veľmi skorej dobe vysporiadať.

Aký je spoločný strach, ktorý mali ľudia vtedy pred 80 rokmi a majú ho aj dnes?

Už od praveku sa rodičia stále báli o svoje deti. Strach z budúcnosti našich potomkov sa nemení naprieč historickými obdobiami. Každý chce žiť spokojný život v spoločnosti, kde sa môže slobodne vyjadriť, pracovať a vzdelávať sa. Ak je to postupne politicky okliešťované, vieme z dejín, ako sa to skončí.

Je dôležité učiť deti identifikovať takéto nebezpečné tendencie v rétorike našich politikov alebo tiež v politickom programe politických strán. Potom sa budú vedieť správne rozhodnúť pri volebnej urne. Pričom správne neznamená pre tú stranu, ktorú chce dejepisár. Ale správne v zmysle, že aj keby tu „nič iné nefungovalo,“ sloboda a ľudské práva pre každého sú nadovšetko.

Ako sa dá nebezpečné smerovanie spoločnosti zastaviť?

Kvalitným vzdelávaním v spoločenských a humanitných vedách. Situácia, ktorá momentálne v spoločnosti rezonuje, je dôsledkom hlbokého podcenenia humanitného a spoločenského vzdelávania už od základnej školy. Načo je nám kopa dobrých inžinierov a výnimočných lekárov, ak svoju prácu nebudú môcť vykonávať slobodne?

Dejepisári síce nezachraňujú každý deň ľudské životy, ale prispievajú k tomu, aby všetci ostatní, aj tí, ktorí sú teraz v kurze, mohli vykonávať svoju prácu slobodne. Špičkoví lekári boli aj v čase, keď museli pracovať pre doktora Mengeleho. A je veľký rozdiel, či lekár robí svoju prácu slobodne alebo otrokársky.

Ochrana základných ľudských práv a slobôd je nadovšetko. A mladú generáciu v tomto duchu vzdelávajú predovšetkým humanitné a spoločenské vedy. To je konkrétny nástroj, ako sa do budúcnosti postarať o to, aby v tejto krajine platili ľudské práva pre každého. Čo je, samozrejme, dlhodobá a systematická práca, ktorej výsledky nie je vidieť za jeden deň.

Považujete aj protesty za jeden z nástrojov obrany slobodnej spoločnosti?

Samozrejme, je to veľký výdobytok demokracie. Argument, že stačí len vyhrať demokratické voľby, podľa mňa neobstojí. To, že niekto vyhrá voľby, predsa neznamená, že si tu ďalšie štyri roky môže robiť, čo chce. Protesty slúžia aj na to, aby sme ukázali, že si tu víťaz volieb nemôže robiť len tak, čo chce. Aktivizácia občianskej spoločnosti je veľmi dôležitým prvkom ochrany demokratického zriadenia v každej krajine.

Veríte, že protesty napomôžu reálnej zmene?

Áno, som o tom presvedčená. V našich dejinách sme to už predsa niekoľkokrát zažili.

Alžbeta Šniežko vzdeláva budúcich učiteľov dejepisu.



FOTO: ELENA DANKOVÁ

FOTO: ELENA DANKOVÁ

Autor: ELENA DANKOVÁ