

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ
STUDIUM**

2010 – 2013

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Eva Vojáčková

**Uplatnění alternativních metod výuky ve vzdělávání
dospělých**

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Iva Borská, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

**BACHELOR COMBINED
STUDIES**

2010 - 2013

BACHELOR THESIS

Eva Vojáčková

**Application of Alternative Methods of Teaching in Adult
Education**

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Iva Borská, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 9. června 2013

Eva Vojáčková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat za vedení bakalářské práce a odbornou pomoc při jejím zpracování paní PhDr. Ivě Borské, CSc. a dále všem respondentům, kteří se zúčastnili kvalitativního šetření.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá specifiky vzdělávání dospělých, především problematikou alternativních metod výuky a jejich uplatněním. Ve své teoretické části rozebírá učení a vyučování dospělých, didaktické principy, formy a metody vzdělávání v souvislosti se vzděláváním dospělých. Podrobněji se věnuje sugestopedické výukové metodě. Praktická část na základě strukturovaných rozhovorů odpovídá na otázky, zda účastníci jazykových kurzů preferují alternativní metody výuky kvůli jejich atraktivitě a novosti a zda je učitelé volí pro jejich efektivnost.

Klíčové pojmy

Alternativní metody výuky, didaktické principy, formy vzdělávání dospělých, rozhovory, studijní typy, sugestopedie, výukové metody, vzdělávání dospělých.

Annotation

The Bachelor thesis deals with the specifics of adult education, particularly with the issue of alternative teaching methods and their application. In the theoretical part analyzes learning and adult teaching, teaching principles, forms and methods of education in the context of adult education. It provides an analysis of suggestopedia. The practical part is analyzing the following statements based on the structured interview – The language course participants prefer alternative methods of teaching because these methods are new and attractive and the teachers choose them because they are effective.

Key words

Adult education, alternative teaching methods, forms of adult education, interviews, learning types, suggestopedia, teaching methods, teaching principles.

OBSAH

ÚVOD	8
1 SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH	9
1.1 Učení dospělých	9
1.2 Vyučování dospělých	11
1.3 Didaktické principy	12
1.4 Formy vzdělávání dospělých	13
1.5 Metody výuky	14
1.6 Didaktická technika a učební pomůcky	15
2 VÝUKOVÉ METODY	16
2.1 Pojem výuková metody	16
2.2 Klasifikace výukových metod	16
2.3 Stručná charakteristika výukových metod	18
2.3.1 Klasické výukové metody	18
2.3.2 Alternativní výukové metody	19
3 ALTERNATIVNÍ VÝUKOVÉ METODY VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH	21
3.1 Charakteristika vybraných alternativních metod	22
4 SUGESTOPEDIE	31
4.1 Pojem sugestopedie	31
4.2 Vývoj sugestopedie	32
4.3 Psychologické aspekty sugestopedie	33
4.3.1 Mozek a mozkové hemisféry	33
4.3.2 Paměť	34
4.3.3 Studijní typy	35
4.4 Prvky sugestopedie	37
4.5 Osobnost učitele	41
4.6 Sugestopedie v jiných učebních oborech	41
5 EFEKTIVNOST ALTERNATIVNÍCH METOD A JEJICH PREFERENCE U STUDUJÍCÍCH	44
5.1 Cíl a kritéria průzkumu	44
5.2 Zkoumané oblasti	44
5.3 Výsledky kvalitativního šetření	45
5.4 Shrnutí výsledků a doporučení	48
ZÁVĚR	49
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	50
SEZNAM OBRÁZKŮ	52
SEZNAM PŘÍLOH	53

*„Nikdo se nerodí pro sebe,
všichni se rodí pro lidskou společnost.“*

J. A. Komenský

ÚVOD

V současné době je velmi často zdůrazňována nutnost vzdělávat se v průběhu celého života, neboť znalosti a vědomosti podporují rozvoj celé společnosti. Kromě ekonomického růstu snižuje vzdělání nezaměstnanost, pomáhá porozumět současnému světu, vytvářet si vlastní názor, přispívá k toleranci a kulturnímu rozvoji, což vede ke kvalitnějšímu a spokojenějšímu životu. Proto je vzdělávání dospělých stále aktuálním tématem.

Bakalářská práce na téma Uplatnění alternativních metod výuky ve vzdělávání dospělých se skládá z teoretické a praktické části. První kapitola teoretické části je věnována specifikům vzdělávání dospělých. Mezi ně patří učení a vyučování dospělých, formy a metody výuky, didaktické principy a samozřejmě také didaktická technika a pomůcky, které jsou nezbytnou součástí vzdělávacího procesu. Druhá kapitola podrobněji popisuje výukové metody a jejich členění. Další kapitola se zabývá vybranými alternativními metodami výuky, se kterými se setkáváme ve vzdělávání dospělých. Jedná se o metody, které jsou používány při řešení problémů, k rozvoji osobnosti, ale především při výuce cizích jazyků. Samostatná kapitola je věnována sugestopedii, která patří mezi vyhledávané alternativní metody používané hlavně při výuce cizích jazyků. Praktická část obsahuje kvalitativní šetření, jehož cílem je zjistit, zda lektori používají alternativní metody výuky z důvodu jejich efektivity a zda si je účastníci volí, protože jsou nové a atraktivní.

Bakalářská práce vychází především z odborné literatury J. Mužíka, Ch. Maiera a také z informací dostupných na internetových stránkách jazykových škol. Cílem této práce je stručně vymezit specifika vzdělávání dospělých, charakterizovat metody výuky, přiblížit a porovnat jejich efektivnost oproti klasickým metodám a ověřit si jejich oblíbenost u účastníků vzdělávání. Téma bakalářské práce bylo zvoleno pro svou aktuálnost a také kvůli snaze upozornit na sugestopedický způsob výuky, při kterém se stává učení radostí a zábavou.

TEORETICKÁ ČÁST

1. SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Vzdělávání dospělých je součástí teorie celoživotního učení. Průcha tento pojem vysvětluje jako „vzdělávací proces, který zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity realizované dospělými jedinci v rámci formálního a neformálního vzdělávání“.¹

Vzdělávání je tedy součástí celého života. Setkáváme se také s jeho dělením na **formální**, jež vede k získání diplomu nebo vysvědčení, **neformální**, probíhající např. formou kurzů, seminářů a školení, a na **informální**, ke kterému dochází v průběhu života, kdy člověk získává vědomosti a dovednosti spontánně z každodenních zkušeností, zahrnuje i sebevzdělávání. Všechny tyto formy se prolínají a doplňují.

1.1 Učení dospělých

Dospělým rozumíme osobu, která je zodpovědná za svůj život, je zralá, nezávislá a samostatná. „Hlavním aspektem života v dospělosti je především rodina, zaměstnání, ustálené zájmy a záliby, touha po pohodlí a po určitém životním standardu.“²

Dospělý se většinou vzdělává dobrovolně, chce si tak naplnit své potřeby, realizovat zájmy a záliby. Přestože toto rozhodnutí činí v mnoha případech svobodně, je důležité, aby si ujasnil, co ho k učení vede, jaká je jeho **motivace**, neboť toto uvědomění mu pomůže při překonávání nesnází a vytrvat až k samotnému cíli. Ke zjištění takzvané sebemotivace se doporučuje napsat seznam důvodů podle důležitosti, které účastníka vzdělávání k učení vedou. Chuť do učení zvyšuje úspěch, případně autosugestivní věty typu „Jde mi to čím dál lépe.“, „Když to zvládli jiní, dokážu to i já.“. Samozřejmě je také

¹PRŮCHA, J., J. Veteška. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. s. 275. ISBN 978-80-247-3960-1.

²PRŮCHA, J., J. Veteška. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. s. 79. ISBN 978-80-247-3960-1.

úkolem lektora motivovat k učení.³ Člověk se sám může podpořit také tím, že si vyhotoví motivační cedulky s pozitivními větami jako např. „Všechny zkoušky mám úspěšně na první pokus.“ a nalepí si je na takové místo, kde je bude mít na očích.

Mužík ve svých publikacích uvádí následující **pyramidu motivace učení**, ze které je patrné, že vzdělávání dospělých je postaveno na informacích, odborných vědomostech, dovednostech a pracovních návycích. Prostřednictvím vzdělávacích procesů se zvyšuje výkonnost pracovníků, která vede k lepšímu postavení na trhu práce, což kladně působí na jejich sociální jistotu. Na samém vrcholu je pak individuální užitek.⁴

Obrázek 1: Pyramida motivace učení



Zdroj: MUŽÍK, J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*.

1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. s. 10. ISBN 80-7238-220-9.

Zároveň s motivací je však důležitá i **schopnost učit se**, kterou ovlivňuje např. samotná touha se učit, kapacita mozku, paměť, schopnost koncentrace, osobnost apod. V současné době existuje poměrně velká nabídka kurzů, kde se člověk dozví o stylech učení, jak funguje lidský mozek a o možnostech, jak těchto poznatků využít k efektivnímu učení. Každý tak má možnost o sobě zjistit, jaký styl a postup je pro něj nejhodnější. Podrobněji se tomuto tématu budeme věnovat v kapitole Sugestopedie. Obecně však lze říci, že čím aktivněji člověk přistupuje k učení, čím více smyslů zapojí, tím více informací, vědomostí a dovedností si osvojí a zapamatuje. Pro dospělého je

³MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1998. s. 9 - 11. ISBN 80-85963-52-3.

⁴MUŽÍK, J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. s. 11. ISBN 80-7238-220-9.

důležité používat získané informace v praxi, neboť platí:⁵

- slyším a zapomenu,
- vidím a vzpomenu si,
- jednám a osvojuji si.

Dospělý člověk rovněž preferuje učení se věcí souvisejících s jeho profesí. Informace, byť objektivně důležité, ze své paměti vytěsňuje. Při učení je také důležitá schopnost **koncentrace**, což je zaměření vědomí na daný předmět, jev nebo situaci, kterou si jasně a přesně uvědomujeme. Člověk, který se umí dobře soustředit, se snáze učí.⁶ Na koncentraci má rovněž vliv úroveň výuky, pracovní a rodinné faktory dospělého.

1.2 Vyučování dospělých

Situace lektora je ve vzdělávání dospělých složitější než učitele ve škole, neboť dospělí více pochybují o informacích, mohou je i odmítat. Vzdělávající se může dostat i do situace, kdy účastník ví o dané problematice více, než on. Úkolem lektora je zprostředkovat účastníkům vědění tak, aby zapadlo do systému jejich znalostí, pravidel apod. Zároveň je musí umět motivovat a povzbudit, předkládat dosažitelné cíle, ukazovat souvislosti. Důležité je také zdůraznit užitek, který vzdělávání přináší a jak se dají poznatky aplikovat. U kurzů, které jsou především orientovány na profesi, se lektorům doporučuje, aby při vymezování cílů upřesnili, co se účastník vzdělávání může dozvědět a co naopak ne, čímž se zamezí falešnému očekávání a předejde se případné nespokojenosti ze strany účastníků. Velký význam má při výuce atmosféra beze strachu, kterou lektor navodí, když upozorní na pravidlo, že chybami se člověk učí a chyby jsou dovoleny. Z toho pro něj ale vyplývá, že případné nesprávné odpovědi musí uvést na pravou míru, dobře je vysvětlit. Lektor musí umět rozložit učební látku a vyučovací jednotku tak, aby bylo vyučování efektivní, naplánovat celé vyučování včetně volby učiva, metod, pomůcek a kontroly výsledků výuky. Na lektora jsou také kladeny velké nároky v oblasti komunikace. Každý dobrý lektor by měl umět naslouchat, měl by mít dobré rétorické dovednosti, ale také si být vědom neverbálních prostředků, kterými působí na své posluchače. Mezi tyto prostředky řadíme např. chůzi, držení těla, výraz obličeje, způsob mluvy a oblečení.

⁵MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1998. s. 18. ISBN 80-85963-52-3.

⁶MUŽÍK, J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. s. 15. ISBN 80-7238-220-9.

1.3 Didaktické principy

Zvláštní úlohu hrají ve vzdělávání didaktické principy, které jsou podle Mužíka „nejčastěji definovány jako obecné požadavky, které jsou kladeny na proces výuky v souladu se stanovenými cíli a obsahem.“⁷ Mezi ty nejdůležitější ve vzdělávání dospělých patří názornost, uvědomělost a aktivita, přiměřenost, trvalost a soustavnost.

Názornost je pro dospělé účastníky velmi důležitá, umožňuje propojování nových poznatků s těmi dřívějšími, a proto je dobré ve výuce používat např. ilustrace, animace, osobní předvádění činností.

Uvědomělost a aktivita může být dodržována během vyučování, pokud účastníci mají kladný vztah k učivu, jsou motivováni lektorem k využívání nově získaných dovedností a znalostí. Lektor je také musí upozorňovat na propojení teorie s praxí.

Přiměřenost znamená, že obsah výuky, náročnost a způsob prezentace odpovídá odborné úrovni a schopnostem účastníků, což kladně ovlivňuje postoj účastníků k učení, neboť prožívají úspěch z učení, který je ve vzdělávání dospělých potřebnou motivací.

Trvalost je spojená s pamětí. Ve vyučování by mělo být vše jasně a logicky vysvětleno a zdůrazněn význam pro praxi. Poté je ale nezbytné, aby účastníci tyto poznatky opakovali a procvičovali.

Soustavnost představuje logické uspořádání učiva, výklad by měl být shrnut a důležité pasáže zopakovány. Didaktické principy jsou dodržovány dle citu vzdělavatele.

Mužík ve své publikaci uvádí další principy, které jsou specifické pro vzdělávací proces dospělých: princip orientace na praxi, princip aktuálnosti, princip participace, individuálního přístupu a permanentní zpětné vazby.⁸

⁷MUŽÍK, J. *Androdidaktika*. 2. vyd. Praha: ASPI Publishing, s. r. o., 2004. s. 63. ISBN 80-7357-045-9.

⁸MUŽÍK, J. *Androdidaktika*. 2. vyd. Praha: ASPI Publishing, s. r. o., 2004. s. 68. ISBN 80-7357-045-9.

1.4 Formy vzdělávání dospělých

V Andragogickém slovníku jsou formy vzdělávání dospělých definovány jako „*vnější organizační uspořádání vzdělávací akce*“.⁹

Dělí se podle různých kritérií, např. podle délky trvání, podle prostředí (na pracovišti, mimo pracoviště, virtuální prostředí, doma), podle organizačního uspořádání (založené na interakci vzdělávaný x vzdělavatel: individuální, skupinové, kooperativní apod.), podle zaměření vzdělávacího procesu (kvalifikační, rekvalifikační). Ve vysokoškolském vzdělávání se používá členění forem studia na prezenční, distanční a kombinované.¹⁰

Pro celý proces vzdělávání má velký význam volba didaktických forem. Mužík ve své publikaci upozorňuje, že je nutné při rozlišování didaktických forem upřednostňovat dvě kritéria – charakter vztahu a činnosti lektora a účastníka ve vzdělávacím procesu (umožnit účastníkům soustředění na výuku, aby se v daném čase naučili co nejvíce) a kritérium ekonomické (spočívající v hospodárném využívání finančních prostředků na výuku, mzdy pracovníků, cestovné apod.).¹¹ Didaktické formy dle těchto kritérií jsou přímá výuka, kombinovaná výuka, korespondenční studium, terénní vzdělávání a sebevzdělávání.

Přímá výuka je založena na osobním kontaktu lektora s účastníkem, který se kvůli účasti na výuce uvolňuje z pracovních či rodinných povinností. Tohoto vzdělávání se účastní vysílající organizace (která odpadá v případě zájmového vzdělávání), organizátor, lektor a účastníci. Skládá se z přípravy, která by měla být co nejpromyšlenější, aby usnadnila realizaci a vyhodnocení. Tato forma výuky je poměrně ekonomicky náročná, neboť náklady zahrnují jak mzdy lektorů, tak pronájem prostor apod.¹²

⁹PRŮCHA, J., J. Veteška. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. s. 106. ISBN 978-80-247-3960-1.

¹⁰PRŮCHA, J., J. Veteška. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. s. 106. ISBN 978-80-247-3960-1.

¹¹MUŽÍK, J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. s. 84. ISBN 80-7238-220-9.

¹²MUŽÍK, J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. s. 85 - 89. ISBN 80-7238-220-9.

Kombinovaná výuka obsahuje větší podíl individuálního studia. Na vstupním semináři jsou účastníci především obeznámeni s průběhem a organizací kurzu, dostanou návod, jak studovat ze speciálně připravených textů, jak se připravit na zkoušky, a také jak si zorganizovat čas na přípravu. Další součástí tohoto studia bývá výcvikový seminář a závěrečný seminář, který slouží především ke shrnutí látky a ověření znalostí.

Korespondenční studium se vyznačuje tím, že účastník není v přímém kontaktu se vzdělávajícím. Mezi výhody patří individuální postup při studiu. Úkolem lektora je především opravovat zkušební úlohy, zodpovídat dotazy k učivu, radit, hodnotit výsledky, motivovat apod.

Terénní vzdělávání je zvláštní formou vzdělávací práce, která v sobě obsahuje prvky přímé výuky, kombinovaného i korespondenčního vzdělávání, probíhá v terénu a ne ve vzdělávacích zařízeních a institucích.

Sebevzdělávání patří k významné formě, ve které se pojí účastník s lektorem v jedné osobě. Jedinec si sám stanovuje cíle, techniky, vybírá učivo, motivuje se a řídí proces učení. V dnešní době patří sebevzdělávání k samozřejmostem, neboť se vyžaduje od pracovníků profesní rozvoj a zvyšování kvalifikace a toto je jedna z možností, jak tohoto dosáhnout. Problémem bývá kontrola výsledků a pokroku. Tento nedostatek může vyřešit e-learning, neboli elektronické vzdělávání, které probíhá prostřednictvím internetu nebo intranetu, případně jsou studijní materiály na datových nosičích jako je CD ROM nebo DVD.

1.5 Metody výuky

Další podstatnou součástí procesu vzdělávání dospělých jsou metody výuky, které mohou být označeny též jako cesta k určitému cíli. Neexistuje jediná ideální metoda. Jsou metody, které se hodí k osvojování dovedností a jiné, které jsou vhodné při ovlivňování postojů a hodnot. Setkáváme se s metodami jak klasickými, tak moderními, které jsou ovlivněny rozvojem psychologie a novými poznatky v oblasti teorie učení. Toto téma je poměrně obsáhlé, proto mu bude věnována samostatná kapitola.

1.6 Didaktická technika a učební pomůcky

Učební pomůcky i didaktická technika jsou důležitým prvkem zprostředkování učební látky mezi účastníky výuky a lektorem. Pomáhají k lepšímu osvojení informací, dovedností, vědomostí i pracovních návyků, čímž se podílejí na celkové efektivnosti výuky.¹³

Nedílnou součástí vzdělávacích akcí jsou písemné materiály. Pokud je účastník nedostane, považuje výuku za špatně připravenou či nekvalitní. Nejčastěji se používají skripta, což je studijní text, jehož obsah odpovídá probírané tematice. Výhodou je, že si účastníci nemusí psát poznámky. Nevýhodou však může být, pokud lektor skripta pouze předčítá. Dalším písemným materiálem jsou sylaby nebo teze, které se ve vzdělávání dospělých využívají poměrně často. Jedná se o stručné přehledy nebo heslovitě vyjádřené hlavní myšlenky, které lektor rozvíjí a vysvětluje. Mezi oblíbené materiály patří pracovní sešity, které mohou sloužit jako příručka, ve které má účastník nejdůležitější poznatky a zároveň místo na své poznámky společně s úkoly, které v průběhu akce vypracovává.

Jak již bylo zmíněno, důležitým prvkem výuky je didaktická technika, což jsou přístroje, zařízení, případně systémy, které jsou používány k prezentaci učební pomůcky.¹⁴ Mezi nejběžnější prostředky didaktické techniky patří nástěnná tabule, zpětný projektor, flipchart a nástěnná deska s možností přišpendlování. Tyto prostředky umožňují např. znázorňovat souvislosti, shrnout důležité poznatky, třídit informace a zaznamenávat příspěvky účastníků.¹⁵ Využití je široké, důležité je, aby je lektor volil v souladu s výukou a technickými možnostmi výukových prostor.

¹³MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1998. s. 189. ISBN 80-85963-52-3.

¹⁴MUŽÍK, J. *Androdidaktika*. 2. vyd. Praha: ASPI Publishing, s. r. o., 2004. s. 93. ISBN 80-7357-045-9.

¹⁵MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1998. s. 197. ISBN 80-85963-52-3.

2. VÝUKOVÉ METODY

2.1 Pojem výuková metoda

V odborné literatuře je pojem výuková metoda vymezován mnoha autory. V Pedagogickém slovníku je definována jako „*postup, cesta, způsob vyučování (řec. methodos). Charakterizuje činnost učitele vedoucí žáka k dosažení stanovených vzdělávacích cílů.*“¹⁶

Mužík ve svých publikacích uvádí novější pohled, který vidí metodu výrazněji na straně účastníka – „*jako prostředek, který stimuluje učení dospělého, vede ho k určitému cíli a činí učební proces efektivním.*“¹⁷

Maňák chápe výukovou metodu jako „*uspořádaný systém vyučovací činnosti učitele a učebních aktivit žáků směřující k dosažení daných výchovně-vzdělávacích cílů.*“¹⁸

Metoda výuky nepůsobí izolovaně, ale je součástí procesu výuky. Kromě toho, že zprostředkovává účastníkům vzdělávání učivo, pomáhá rozvíjet jejich schopnosti, dovednosti, myšlenkové operace a zároveň formuje jejich postoje a názory. To je však možné pouze v případě vzájemné spolupráce lektora a účastníka vzdělávání.

2.2 Klasifikace výukových metod

V poslední době dochází stále více ke sblížení vzdělávání dospělých a dětí, mají společné rysy výuky, mezi které patří rovněž i didaktické metody. Existují různá kritéria pro klasifikaci výukových metod. Mužík¹⁹ se zabývá rozdělením metod ve vztahu k praxi, kdy dělí výukové metody na:

¹⁶PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 355. ISBN 978-80-7367-647-6.

¹⁷MUŽÍK, J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. s. 115. ISBN 80-7238-220-9.

¹⁸MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 23. ISBN 80-7315-039-5.

¹⁹MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1998. s. 151. ISBN 80-85963-52-3.

- **teoretické** (klasická přednáška, přednáška ex katedra, přednáška s diskusí, cvičení, seminář),
- **teoreticko-praktické** (diskusní metody, problémové metody, programovaná výuka, diagnostické a klasifikační metody, projektové metody) a
- **praktické** (instruktáž, coaching, asistování, rotace práce, stáž, exkurse).

Vzhledem k počtu kritérií a bohatosti metod vznikají také komplexní přehledy, které obsahují poměrně ucelený pohled. Jedním takovým je kombinovaný pohled na výukové metody a jejich členění na základě stupňující se složitosti edukačních vazeb podle Maňáka,²⁰ který dělí výukové metody na:

- **klasické** (slovní, názorně-demonstrační, dovednostně-praktické),
- **aktivizující** (např. diskusní metody, situační a inscenační metody),
- **komplexní** (např. brainstorming, kritické myšlení, sugestopedie, superlearning).

Metody aktivizující jsou u nás používány především v alternativních školách a společně s některými komplexními metodami patří do kategorie takzvaných **alternativních výukových metod**. Maňák nahlíží na komplexní metody jako na složité metodické útvary, u nichž se předpokládá sice různá, ale vždy ucelená kombinace, včetně propojení s několika základními prvky vzdělávacího systému (metody, organizační formy, didaktické prostředky, životní situace).²¹

Setkáváme se také s členěním výukových metod na klasické (tradiční) a alternativní (moderní, inovativní), které přinášejí nové prvky do výuky.

Didaktické metody by měly být vybírány a kombinovány především s ohledem na cíl a obsah výuky, na možnosti, úroveň znalostí a učební styly vzdělávaných i osobnost lektora. Vzdělávající by měl také střídat klidnější fáze výuky s aktivnějšími, motivovat účastníky. Podstatou je umět metody správně zvolit a použít, proto by jich měl lektor ovládat co nejvíce, neboť neexistuje jediná ideální výuková metoda, každá má své výhody i nevýhody.

²⁰MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 49. ISBN 80-7315-039-5.

²¹MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 131. ISBN 80-7315-039-5.

2.3 Stručná charakteristika výukových metod

2.3.1 Klasické výukové metody

Do této skupiny patří metody tradičního vzdělávání, které se během staletí osvědčily. Jejich kladem je snadná organizace a zároveň také časová a ekonomická nenáročnost. Slabinou však je nerozvíjení komunikace a spolupráce mezi žáky, podceňování jejich aktivity a samostatnosti.

Metody slovní

Patří mezi nejdůležitější metody edukačního procesu, ve kterém má velký význam slovo učitele i žáka, a to slovo mluvené i psané, neboť je symbolem, kterým přenášíme informace. Slovní metody se používají jak samostatně, tak k doplnění ostatních výukových metod, které jsou založené na pozorování, samostatné či praktické činnosti žáků. Při používání slovních metod je nezbytné dbát na techniku ústního projevu. Řeč učitele musí být jasná a srozumitelná. Dále je velmi důležité, aby učitel dobře vyslovoval, intonoval, dodržoval tempo a rytmus řeči. Mezi slovní metody řadíme:

- **metody monologické**, kdy učitel žákům látku vykládá, vypráví, vysvětluje, popisuje a oni naslouchají,
- **metody dialogické** se zakládají na výměně myšlenek mezi učitelem a žáky, případně mezi žáky navzájem, např. formou rozhovoru, dialogu a diskuse,
- **práce s textem**, jejíž podstatou je schopnost plynulého čtení s porozuměním a samostatné práce s učebnicí, popř. dalšími neučebními texty, jako jsou příručky, odborná literatura a počítačový text, touto metodou se studenti učí např. najít v textu hlavní myšlenky, formulovat je svými slovy a dělat si výpisky.²²

Metody názorně-demonstrační

Tyto metody se opírají o názorný příklad, který by měl dle Komenského pravidla názornosti působit na co nejvíce smyslů. Studenti se touto metodou seznamují se skutečností, kterou snáze propojí s reálnou životní praxí. Všechny předměty a jevy se však nedají pozorovat přímo. K tomu pak slouží např. malby, obrazy a modely.

²²SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007. s. 186 – 194. ISBN 978-80-247-1821-7.

Maňák hovoří o různých **stupních názornosti**.²³

- předvádění skutečných předmětů a jevů,
- realistické zobrazování věcí a úkazů,
- jejich cíleně upravené znázornění,
- zachycování skutečnosti prostřednictvím schématu, grafů, znaků, symbolů, abstraktních metod apod.

Tyto metody jsou velmi úzce spojeny s metodami slovními i dovednostně-praktickými.

Metody dovednostně-praktické

Vzhledem k současnému životnímu stylu chybí studentům příležitosti k vlastní zkušenosti, proto je snaha o zařazování těchto metod do co nejvíce předmětů. Jde především o činnosti, které pomáhají k rozvoji a zvládnutí psychomotorických a motorických dovedností a vyhotovení materiálních výrobků, což představuje základ pro praktické, pracovní a technické aktivity studentů.

2.3.2 Alternativní výukové metody

Alternativní výukové metody lze označit také jako moderní nebo inovativní. Používají se především v alternativních školách, které začaly vznikat na přelomu 19. a 20. století jako pokus o překonání a změnu tradiční školy, která nestačila potřebám měnící se společnosti. V současné době se alternativní metody stále častěji aplikují i v běžných školách. Ve vzdělávání dospělých se s nimi setkáváme především ve výuce cizích jazyků.

Alternativní výukové metody chápe Maňák jako postupy vedoucí výuku takovým způsobem, aby bylo dosaženo výchovně-vzdělávacích cílů, především skrze samostatnou učební aktivitu žáků s důrazem na myšlení a řešení problémů.²⁴

Tyto metody vyžadují aktivní účast žáků ve výuce. Jejich hlavním přínosem je příznivý vliv na rozvoj žákovy osobnosti, především co se týče jeho samostatného myšlení, zodpovědnosti a kreativity. Výuka probíhá v menších kolektivech, zapojuje se více smyslu a je založena na komunikaci a spolupráci.

²³MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 77. ISBN 80-7315-039-5.

²⁴MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 105. ISBN 80-7315-039-5.

Z mnoha výzkumů vyplývá, že tradiční metody jsou lepší k dosahování vzdělávacích výsledků, ale netradiční mají lepší výsledky při rozvoji kreativity, zvědavosti, samostatnosti a kladnému přístupu ke škole i učení.²⁵

²⁵MAŇÁK , J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 106. ISBN 80-7315-039-5.

3. ALTERNATIVNÍ VÝUKOVÉ METODY VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Alternativní výukové metody mají ve vzdělávání dospělých široké uplatnění. Jsou vhodné např. při řešení problémů, kdy se pomocí těchto metod rozvíjí tvořivost, aktivita a samostatné myšlení, což je přesně to, co je v dnešní době od lidí vyžadováno. Lektor při nich zastává roli rádce.

Některé alternativní metody jsou využívány v zážitkové pedagogice k osobnostnímu rozvoji. Dlouhou tradici má u nás Prázdninová škola Lipnice, která pořádá kurzy zaměřené na všestranný rozvoj osobnosti člověka (rozvoj znalostí, dovedností i mezilidské komunikace) pomocí mentálních i fyzických her, pohybu, tvořivých dílen a diskusí. Tyto kurzy probíhají např. na chatě nebo v nějakém středisku, často bývá na programu putování nebo expedice. Kurzy jsou tvořeny podle potřeb účastníků. Prázdninová škola Lipnice²⁶ založila v roce 1993 společnost Outward Bound – Česká cesta s. r. o., která formou outdoor management trainingu zajišťuje teambuildingy, manažerské tréninky a firemní akce. Zaměřují se na rozvoj společností, pracovních týmů i jednotlivců.²⁷ Takže i takové vzdělávání manažerů může probíhá v přírodě formou her, které jsou často psychicky i fyzicky náročné. Hry mají daná pravidla. Ať už se odehrávají v interiéru nebo někde na louce, je třeba zajistit, aby se účastníci cítili bezpečně.

Velké využití alternativních metod nacházíme také ve výuce cizích jazyků. V posledních letech je nabídka kurzů poměrně pestrá a účastníci si mohou vybrat, co jim nejlépe vyhovuje, např. mohou volit výuku podle svého učebního stylu, nebo podle toho, jestli se potřebují připravit na určitou zkoušku apod.

²⁶FRANC, D., D. ZOUNKOVÁ a A. MARTIN. *Učení zážitkem a hrou praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Preses, a.s., 2007. s. 16. ISBN 978-80-251-1701-9.

²⁷ČESKÁ CESTA. *Poslání*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.ceskacesta.cz/cs/>

3.1 Charakteristika vybraných alternativních metod

Brainstorming – burza nápadů

Přeloženo do českého jazyka znamená brainstorming „bouří mozků“. Tato metoda vychází ze skupinové práce. Během neomezované diskuse sdělují účastníci své nápady, které vedou ke tvůrčímu myšlení. Podstatou a principem této metody je přijít na co nejvíce návrhů řešení daného problému v krátké době a následně se posuzuje jejich užitečnost. Osvědčuje se při řešení konkrétních problémů, které nevyžadují analytické postupy. Nepoužívá se ani pro dořešení problémů, pouze pro kreativní návrhy možných řešení. Optimální počet účastníků se pohybuje mezi sedmi až dvanácti a doba trvání je 30 – 45 minut.

Pravidla brainstormingu jsou následující:

- žádný nápad se nekritizuje, posouzení probíhá až v další fázi,
- neformální prostředí, které podporuje tvorbu nápadů,
- pozornost je zaměřena na vytvoření co největšího počtu nápadů,
- každý návrh se musí zapsat,
- při tvorbě nových nápadů se inspirovat těmi již vyprodukovanými a zapsanými.

Postup brainstormingu:

1. Vyvěsit pravidla brainstormingu tak, aby si je každý mohl v průběhu připomenout.
2. Společně definovaný problém se napíše např. na tabuli.
3. Produkce nápadů může probíhat strukturovaně, což znamená, že každý popořadě sdělí svůj návrh, který se zapíše, nebo nestrukturovaně, kdy se návrhy sdělují spontánně.
4. Všechny nápady se zapisují tak, aby je každý viděl.
5. S nápady se pracuje až s odstupem času.
6. Nápady se vyhodnocují podle kritérií, na základě kterých se dále třídí a posuzují.²⁸

²⁸MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 165. ISBN 80-7315-039-5.

Braiwriting

Obdobou brainstormingu je **brainwriting**, který spočívá ve psaní individuálně vytvořených nápadů na papír, který koluje mezi ostatními členy skupiny, případně každý napíše svůj nápad a nalepí ho na tabuli. Výhodou při použití posterů je, že se dají seskupovat např. podle podobnosti.

Metoda 365

Zvláštní obdobou brainwritingu je **metoda 365**. Tato metoda probíhá ve skupině, kdy každý musí vymyslet nejméně 3 řešení, ve skupině je 6 členů a doba na vymýšlení je 5 minut. Postupuje se tak, že každý dostane list papíru, na který všichni během pěti minut napíší minimálně tři nápady. Poté se listy posunou mezi účastníky, ti si přečtou předchozí návrhy a připíší minimálně další tři, případně mohou rozvinout myšlenku svého předchůdce. Takto se listy dostanou ke každému účastníkovi. Poté, co se sesbírá všech šest popsaných listů, se začnou nápady třídit a vyhodnocovat. Vybrané návrhy se dále zpracovávají. Během této metody se mnohdy vyprodukuje více i kvalitnějších nápadů než při metodě brainstormingu, proto se doporučuje ji zařazovat ještě před ní, aby se účastníci naučili tvořit různé varianty řešení. Výhodou této metody je, že zamezuje zbytečně dlouhým diskusím, umožňuje lepší koncentraci a omezuje vliv dominantních jedinců.²⁹

Metoda CNB

Další metoda používaná při řešení problémů je **metoda CNB**, což znamená Collective Notebook, neboli společný zápisník. Účastníci píší v bodech své nápady, poté přednesou svá řešení. Podmínkou je, že myšlenky se nesmí opakovat a každý si může v průběhu prezentace kolegů zapisovat, co ho k danému problému ještě napadne. Následuje další kolo, kde se probírají doplněné návrhy. Poté si každý z účastníků po dobu čtyř týdnů zaznamenává všechny myšlenky, náměty a poznámky. Po uplynutí této doby si dané poznatky utřídí, vybere nejlepší myšlenky a možná řešení. Úkolem lektora je všechny příspěvky vyhodnotit a probrat s účastníky na semináři. Využití této metody je vhodné především při kombinovaném, či distančním studiu, kdy účastníci samostudiem navazují na výklad lektora. Vhodná je též v oblasti finančního účetnictví.³⁰

²⁹MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 166. ISBN 80-7315-039-5.

³⁰MUŽÍK, J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. s. 164. ISBN 80-7238-220-9.

Diskusní metody

Diskusní metody vycházejí z metody rozhovoru, která je známá díky Sokratovi. Rozhovor je považován za nedílnou součást pedagogické komunikace a diskuse je brána jako vyšší úroveň rozhovoru.

Do diskuse patří např. beseda, výměna názorů, disputace. Má mnoho variant, které jsou určovány cíly a provedením. Podstatou je však komunikace, při níž si účastníci vyměňují své názory na dané téma, podle svých znalostí uvádějí argumenty, čímž společně nalézají řešení problému, učí se přijímat kritiku, vyjadřovat svůj názor, formulovat myšlenky, vystupovat. Téma diskuse by mělo být včas oznámeno, aby se na něj mohli účastníci dobře připravit. Diskuse má svá pravidla, mezi která patří: *„tvůj oponent není nepřítelem, snaž se porozumět druhému, neutíkej od tématu, nesnaž se mít za každou cenu poslední slovo, nezaměňuj dialog s monologem, nezapomínej, že dialog vyžaduje disciplínu.“*³¹

Situační metody

Tyto metody se s úspěchem používají ve vzdělávání dospělých, např. k procvičení manažerských činností, při nácviku dobrého rozhodování v neobvyklých nebo obtížných situacích, při hledání nejlepších možných postupů a řešení. Situační metody lze také využívat ve školách, tam je však důležité je přizpůsobit schopnostem žáků. Situační metody vycházejí z reálné situace, kterou je třeba řešit, umožňují seznámení s problematickými situacemi v životě a účastníci se jejich pomocí učí řešit problémy, které přináší praxe. Za nevýhodu těchto metod můžeme označit časovou náročnost, zjednodušování daného problému, poměrně hodně času je věnováno analýze situace. Mezi situační metody se řadí např. řešení konfliktní situace, metoda rozboru situace, metoda incidentu.

Mezi klady těchto metod patří především to, že se jimi zdokonaluje schopnost komunikace, zlepšuje se schopnost analyzovat problém, argumentovat, diskutovat a obhajovat své názory a stanoviska.³²

³¹MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 112. ISBN 80-7315-039-5.

³²MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 119 - 122. ISBN 80-7315-039-5.

Inscenační metody

Tyto metody jsou známé také jako hraní rolí. Jedná se o simulaci určité situace nebo události, kdy zúčastnění hrají jednotlivé role, získávají tak nové prožitky, učí se správnému chování a jednání a dozívají se něco o sobě samých. Inscenace má tři části – přípravu, realizaci a hodnocení, které může být např. realizováno formou diskuse. Rozeznáváme tři základní typy inscenačních metod – strukturované, nestrukturované a mnohostranné hraní úloh. Bývají náročné na realizace, ale na druhé straně pomocí těchto metod si účastníci mohou rozvíjet představivost, kreativitu a celkově tak rozvíjet svou osobnost.³³

Metoda Act & Speak (hraj a mluv)

Tuto metodu vypracovala učitelka angličtiny Barbora Dočkalová, která v roce 2005 založila Jazykovou školu Jevišťe sídlící v Praze. Metoda je sice používána především v jazykové výuce dětí, ale v poslední době se k nim přidávají i dospělí. Jazyk se učí v akci prostřednictvím divadla podle scénáře, který vymýšlí sama zakladatelka, ale i formou improvizace. Studenti v žádném případě nemusí mít herecké zkušenosti ani extrovertní povahu. Zásadou při této výuce je, že se všichni učí všechny role, tímto způsobem se seznámí se scénářem, překonají ostych a rozmluví se. Postupně si účastníci volí tu roli, která jim sedí nejlépe. Učení tak probíhá hravou formou, při které se zapojují celé tělo, smysly, emoce i představivost. Každá z rolí obsahuje dostatečné množství výukového materiálu. Výuka má podobu divadelních zkoušek až po přidělení rolí. Studenti si pomocí této metody zapamatují fráze, které se jim pak vybavují v podobných situacích v běžném životě. Kurz je zakončen divadelním představením pro veřejnost.³⁴

Berlitz metoda

Tuto metodu vyvinul Maxmilian D. Berlitz a první jazyková škola Berlitz byla založena koncem 19. století ve Spojených státech amerických. V Evropě pak byla první škola otevřena v Berlíně. Nyní je Berlitz metoda známá po celém světě a patří mezi efektivní a zábavnou formu studia cizích jazyků. Vychází z potřeb účastníků a podle nich se vytvoří kurz šitý přímo na míru. Zjišťují se cíle, kterých chce účastník dosáhnout

³³MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. s. 123 - 125. ISBN 80-7315-039-5.

³⁴JAZYKY.STUDIUM.PRÁCE. *Metoda Act & Speak*. [online]. © 22.1.2007 [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/metoda-act-speak/>

a znalosti, které potřebuje. Hned od samého počátku se hovoří jazykem, který se student chce naučit, což vede ke schopnosti dříve komunikovat a myslet v cizím jazyce než při běžných dvojjazyčných kurzech. Výuku provádí výhradně rodilí mluvčí. Výuková metoda Berlitz se zakládá na rozhovoru, neboť právě to vede k rychlému osvojení nového jazyka. Nepoužívají se klasická gramatická cvičení. Gramatika se procvičuje během konverzace, kdy se studenti řídí především citem. V průběhu výuky se používají takové pomůcky, které pomohou ke zjištění, jaký způsob učení je pro každého z účastníků nejefektivnější. Dle toho se též volí vhodné materiály k výuce.³⁵

Callanova metoda

Patří mezi další alternativní metody výuky cizích jazyků, kterou vyvinul Robin Callan na Cambridgeské univerzitě ve Velké Británii v 60. letech 20. století. Callanova metoda je vhodná pro studenty všech věkových kategorií až do úrovně FCE. Začátečníci jsou motivováni rychlým pokrokem v komunikaci a pokročilí překonají obavy hovořit anglicky. Základem této metody jsou otázky, dlouhé odpovědi a opakování. Lektor dává otázky a student je tak již od první hodiny nucen odpovídat v angličtině, prostřednictvím těchto odpovědí se studenti učí. Výsledkem je pohotové a plynulé mluvení bez přemýšlení. Případné chyby lektor okamžitě opravuje a každý si správný výraz musí zopakovat, aby nedošlo k zapamatování výrazu špatného. Výuky se účastní maximálně 10 studentů a během této doby mluví 4x více než v běžných hodinách. Domácí úkoly jsou jen minimálně, výuka probíhá intenzivně a 60% z další hodiny zabere opakování. Callanova metoda je rozdělena do dvanácti stupňů, po jejichž absolvování by měl být student schopen složit zkoušku FCE až s úspěšností 95%. V případě, že studenti absolvují předepsaný počet hodin, je jim dána písemná garance, že zkoušku zvládnou. Pokud se tak ale nestane, dostanou studenti zdarma čtyřměsíční kurz, který obnáší 28 vyučovacích hodin.³⁶

Direct Method for English

Direct Method for English vychází z Callanovy metody, ze které si zachovala fungující principy a vylepšila její nedostatky, mezi které patřilo především to, že nebyl aktualizován obsah výuky. Na Direct Method for English postupně přechází všechny

³⁵BERLITZ. *Metoda Berlitz®*. [online]. [cit. 2013-05-15].

Dostupné z: http://www.berlitz.cz/cs/spolecnost_berlitz/tradice/metoda_berlitz/

³⁶AMIGAS JAZYKOVÁ ŠKOLA. *Callanova metoda - anglicky 4 x rychleji*. [online]. [cit. 2013-05-15].

Dostupné z: <http://amigas.cz/callanova-metoda-vyuky-jazyku.html>

školy, které používaly Callanovu metodu. Základem této metody je rozhovor. Lektor pokládá každou otázku dvakrát, což zvyšuje možnost porozumění a zároveň má student více času na rozmyšlení odpovědi. V nižších úrovních jsou otázky a odpovědi přesně dané, což zajišťuje procvičení těch slov a gramatických jevů, které si musí účastník osvojit. Ve vyšších stupních je již povolena improvizace. Během výuky je učivo často opakováno. Direct Method for English se zabývá aktuálními tématy a s nimi spojenými výrazy. Gramatika, které je také vyžadována ke zvládnutí FCE, je probírána v dodatečných gramatických hodinách až do 10. úrovně. Tato metoda je doplněna o elektronický vyučovací program, který je stejný jako lekce v učebnicích. Mezi výukové materiály tedy patří odborně sestavené učebnice, CD na kterých jsou nahrány vyučovací hodiny a online výuka, kde si studenti mohou své znalosti procvičit interaktivně.

Oproti Callanově metodě je Direct Method for English vylepšena na přání klientů a také podle analýzy pedagogů v těchto bodech:

- konverzace byla doplněna o hovor mezi studenty,
- ve vyšších úrovních je možnost konverzovat volněji, student má možnost vlastní tvorby vět,
- byla aktualizována slovní zásoba,
- v kratších a jednodušších větách se řeší aktuální témata,
- gramatika je vysvětlována lehčí formou vedoucí k rychlejšímu pochopení a naučení,
- rozšíření překladového slovníčku o další možnosti a výslovnost,
- CD obsahuje nahrávky celých hodin včetně cvičení a překladu do češtiny,
- všichni studenti mají možnost procvičit si své vědomosti v „online výuce“,
- touto metodou mohou vyučovat pouze školy, které získaly licenci,
- tyto školy kontroluje tým autorů, který vyvinul metodiku.³⁷

Nepustilova metoda

Tuto výukovou metodu cizích jazyků vytvořil v letech 1981 až 1983 brněnský psycholog a pedagog PhDr. Vladimír Nepustil. Od roku 1994 je opatřena ochrannou známkou. V roce 1990 byla v Brně založena Nepustilova jazyková škola, kde se tato metoda používá při výuce anglického, německého a francouzského jazyka. Škola si sama

³⁷ALL ENGLISH CZ. *DME Direct method for English*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.callanova.cz/DME-metoda.php>

vydává skripta, DVD i CD. Výuku provádějí čeští lektori, neboť tato metoda je gramaticko-překladová a český lektor dokáže nejlépe posoudit problémy českých účastníků a těm přizpůsobit výuku.³⁸ Metoda se zakládá na rychlém vstupu do jazyka, což obnáší osvojení si gramatiky pro danou úroveň, po kterém následuje zafixování těchto poznatků pomocí drilu. Po osvojení gramatiky se pokračuje čtením textů, které slouží k rozšiřování slovní zásoby.

Metoda vychází z procesu vývoje jazyka u dítěte, kdy souběžně:³⁹

- pasivně přijímá mluvenou řeč,
- aktivně rozvíjí předpoklad ke srozumitelnému vyjadřování tím, že neustále opakuje nejjednodušší prvky a struktury řeči,
- podvědomě si ujasňuje gramatiku, čímž vytváří strukturu, do které se ukládá naučené.

U dospívajících a dospělých může být podvědomé ujasňování gramatiky poměrně velmi zkráceno pomocí logického myšlení.

Sugestopedie / Superlearning

Výukovou metodu sugestopedii (nově též superlearning) vyvinul bulharský profesor Georgi Lozanov v 70. letech 20. století. Tato metoda bývá např. označována také jako zrychlené učení, multisenzorické nebo celostní učení. Člověk se pomocí sugestopedie může učit tři až pětkrát rychleji a trvaleji. Základem této metody je příznivé učební prostředí, využití obou mozkových hemisfér, učení všemi smysly, střídání aktivního a pasivního učení, relaxace, pomocí které se účastníci dostávají do hladiny alfa, což napomáhá ukládání informací do dlouhodobé paměti.⁴⁰ Podstatou této metody je odstranit psychické bloky účastníků, které jim brání v učení a komunikaci v cizím jazyce. Metoda je vhodná pro všechny věkové kategorie i učební styly, je velmi efektivní, čímž dodává účastníkům pocit, že se mohou opravdu naučit vše. Sugestopedie je však náročná pro lektora, neboť musí umět studenty zaujmout,

³⁸NEPUSILOVA JAZYKOVÁ ŠKOLA. *O jazykové škole*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.njs.cz/o-jazykove-skole>

³⁹NEPUSILOVA JAZYKOVÁ ŠKOLA. *O metodě*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.njs.cz/o-metode>

⁴⁰SLUNEČNICE JAZYKOVÁ ŠKOLA A VZDĚLÁVACÍ CENTRUM. *Superlearning*. [online]. [cit.2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.sugestopedie.cz/sugestopedie/superlearning/>

motivovat, pomoci překonávat jejich případné psychické bloky, vytvářet dobrou učební atmosféru a vědět, kdy má použít jakou aktivitu. Podrobněji budeme o této metodě psát v následující kapitole.

Metoda paralelní dvojjazyčné četby

Metoda paralelní dvojjazyčné četby je vhodná jako doplněk tradičních metod případně i jiných alternativních metod výuky. Slouží především k rozšíření slovní zásoby. Její princip spočívá ve čtení dvojjazyčných (bilingvních) textů. Tyto texty jsou koncipovány tak, že na jedné straně je text v cizím jazyce a na straně druhé je volný překlad do mateřského jazyka. V této podobě je v současné době publikováno mnoho takto upravených knih. S bilingvním textem se můžeme setkat také v denním tisku. Doporučuje se číst nahlas, případně poslouchat audio nahrávky, nebo se nahrávat. Tímto způsobem může porovnat svou výslovnost s výslovností rodilého mluvčího.⁴¹

Metoda AVGS

Metoda AVGS je „*způsob výuky, který respektuje přirozené funkce mozku a tím několikanásobně zrychluje celý učební proces.*“⁴²

Metoda AVGS (audio – vizuální – globálně – strukturální) je využívána k výuce jazyků a je založena na poznatcích o lidském mozku, z pedagogiky i psychologie. Tento výukový systém obsahuje důležité a účinné prvky z různých alternativních metod, mezi které patří sugestopedie – superlearning, či Stanislavského metoda učení založená na vlastním prožitku. Pro tuto metodu je též příznačné učení se v relaxovaném stavu, kdy se účastník dostává do hladiny alfa, která podporuje ukládání učiva do paměti. K upevnění znalostí pomáhá pro tento účel speciálně zvolená hudba hrající na pozadí, neboť ve stavu uvolnění je náš mozek schopen informace lépe zpracovávat a uchovávat a učení je tak mnohem efektivnější. Jako náhradu drilu používají účastníci techniku Brainmost, kdy pomocí sluchátek studenti opakovaně poslouchají vědomě i nevědomě cizojazyčné texty, které se ukládají do paměti. Metoda AVGS se snaží zapojit co nejvíce smyslů, neboť to usnadňuje jak ukládání informací, tak i jejich vybavení. K dosažení relaxace a uvolnění pomáhá smích, proto jsou jednotlivé lekce

⁴¹JAZYKY.STUDIUM.PRÁCE. *Netradiční metody výuky cizích jazyků*. [online]. © 5.12.2008 [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/netradicni-metody-vyuky-cizich-jazyku/>

⁴²BRAIN SCHOOL®. *Systém výuky*. [online]. [cit.2013-05-15]. Dostupné z: <http://resyl.cz/unas.html>

založené na humorném příběhu. Důležitou roli v procesu získávání znalostí hraje odpočinek, střídání aktivních a pasivních činností a kolektivní práce v příjemné atmosféře. Výuka metodou AVGS probíhá ve skupině sedmi až deseti účastníků, bere ohled na všechny učební typy a do učení zapojuje obě mozkové hemisféry. Učení se pak zdá snadné. Aby byl celý proces úspěšný, musí být zakončen doma. Účastníci dostávají pomůcky, přesné pokyny k měsíčnímu samostudiu, které se z velké části skládá z práce s textem nebo CD nahrávkami. Tato metoda klade poměrně velké nároky na lektora.⁴³

⁴³BRAIN SCHOOL®. *Systém výuky*. [online]. [cit.2013-05-15]. Dostupné z: <http://resyl.cz/unas.html>

„Lidská mysl je tak neskonale obsáhlá,
že je v poznávání skoro bezednou hlubinou.“

Jan Amos Komenský

4. SUGESTOPEDIE

Sugestopedie patří v současné době mezi velmi oblíbenou výukovou metodu, při které je do procesu učení zapojen celý člověk se svými myšlenkami, pocity, obavami i touhami. Vyučování i učení touto metodou je zábavné a snadno zvládnutelné. Sugestopedie vyvrací obecně vžitý názor, že učení a radost se navzájem vylučují.

Sugestopedie je alternativní výuková metoda, která se zaměřuje na všechny věkové skupiny, aktivuje obě mozkové hemisféry a zohledňuje učební typy, využívá tělesné a psychické uvolnění. V současné době se používá především ve výuce cizích jazyků, ale existují také kurzy, kde se pomocí této metody naučíte například lyžovat, pracovat s počítačem, ale i dějepis nebo matematiku.

4.1 Pojem sugestopedie

Název této výukové metody se skládá ze slov „sugesce“ (z lat. suggero) a „pedagogika“. Mohla by se také volně nazývat „inspirativní učení“.

Pojem „sugestopedie“ bývá volně zaměňován s pojmem „superlearning“. Například Stark ve své publikaci uvádí, že „*pojmem „superlearning“ razily americké autorky S. a N. Olanderovy a L. Schroederová, které v r. 1979 vydaly první publikaci o sugestopedickém vyučování.*⁴⁴

Původní metoda sugestopedie byla v různých zemích různě pojmenována, možná i proto, že slovo sugesce působí poněkud negativním dojmem. Stejně tak byla upravována a vylepšována, například se zkoušela používat jiná hudba, začalo se používat více možností uvedení do relaxovaného stavu. Podstata však zůstala stejná. Použití třeba jen některých prvků této metody přináší dobré výsledky.

⁴⁴STARK, W. *Superlearning*. Praha: Svoboda, 1994. s. 20. ISBN 80-205-0404-4.

4.2 Vývoj sugestopedie

Zakladatelem sugestopedie byl bulharský lékař a psychoterapeut Dr. Gregori Lozanov, který proslul svými výzkumy spánku a hypnózy v 50. a 60. letech minulého století. Sugescie byla používána v psychoterapii a v lékařství, např. při porodech nebo operacích, kdy se pacienti uváděli do transu a operace jim byly prováděny za plného vědomí bez použití tišících látek. Poznatky, které takto Lozanov učinil ho přivedly na myšlenku využití sugescie v pedagogice. Zjistil také, že spolu souvisí stav uvolnění a stav soustředění, které ve snížené bdělosti umožňuje zapamatování značného množství informací. Lozanov také přišel na to, že pozitivní sugescie pomáhají v rozvoji jedince, naopak negativní sugescie osobnost ochromují. Příkladem takové negativní sugescie může být v pedagogice moment, kdy předstoupí učitel před třídu a řekne, že se dnes bude probírat velmi těžká látka. Toto sdělení samo o sobě vyvolá strach, že student látku nezvládne, čímž se vytvoří bariéra, která omezí, nebo znemožní přijetí učiva. Tyto bloky je potřeba odstranit takzvanou desugescí, aby jedinec mohl využívat všech svých duševních schopností, učit se efektivněji, snadno a rychle.

V Institutu pro sugestologii (sugestopedie je aplikací sugestologie v pedagogice) prováděl Lozanov mnoho experimentů, ve kterých se nejdříve zaměřoval na paměť. Zjistil, že pomocí sugestopedie si jsou studenti schopni zapamatovat velké množství nových slov z cizího jazyka. Tímto se mu potvrdilo, jak důležitá je desugescie očekávání toho, že se zvládneme naučit pouze malé množství látky. Ukázalo se ale, že zapamatování slov a schopnost je použít jsou dvě odlišné věci. Výzkum se začal ubírat různými směry. Na studentech testoval úspěšnost různých učebních textů, vliv umění na emoce, na koncentraci, na proces učení a dále také např. vliv osobnosti učitele. Systém této výuky byl v Bulharsku zaveden do všech předmětů v několika vybraných školách, jejichž výsledky byly porovnávány s určenými školami. Výsledky byly ohromující. V roce 1978 metodu prověřila a doporučila k používání ve školách komise expertů UNESCO. Lozanov odmítl návrh bulharské vlády na použití sugestopedie ve všech bulharských školách. Uvědomoval si, že není vyzkoušen vliv této metody na psychiku dětí, když by se učili dlouhodobě 3 – 6 rychleji. Ukončil proto své experimenty a některé výsledky svého týmu zničil.⁴⁵

⁴⁵SLUNEČNICE JAZYKOVÁ ŠKOLA A VZDĚLÁVACÍ CENTRUM. *Historie sugestopedie*. [online]. [cit.2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.sugestopedie.cz/sugestopedie/historie-sugestopedie/>

Sugestopedie se rozšířila do Spojených států amerických, do Anglie, Francie a v roce 1981 se dostala do Německa. Postupně se dostala i do České republiky a dalších zemí východní Evropy.

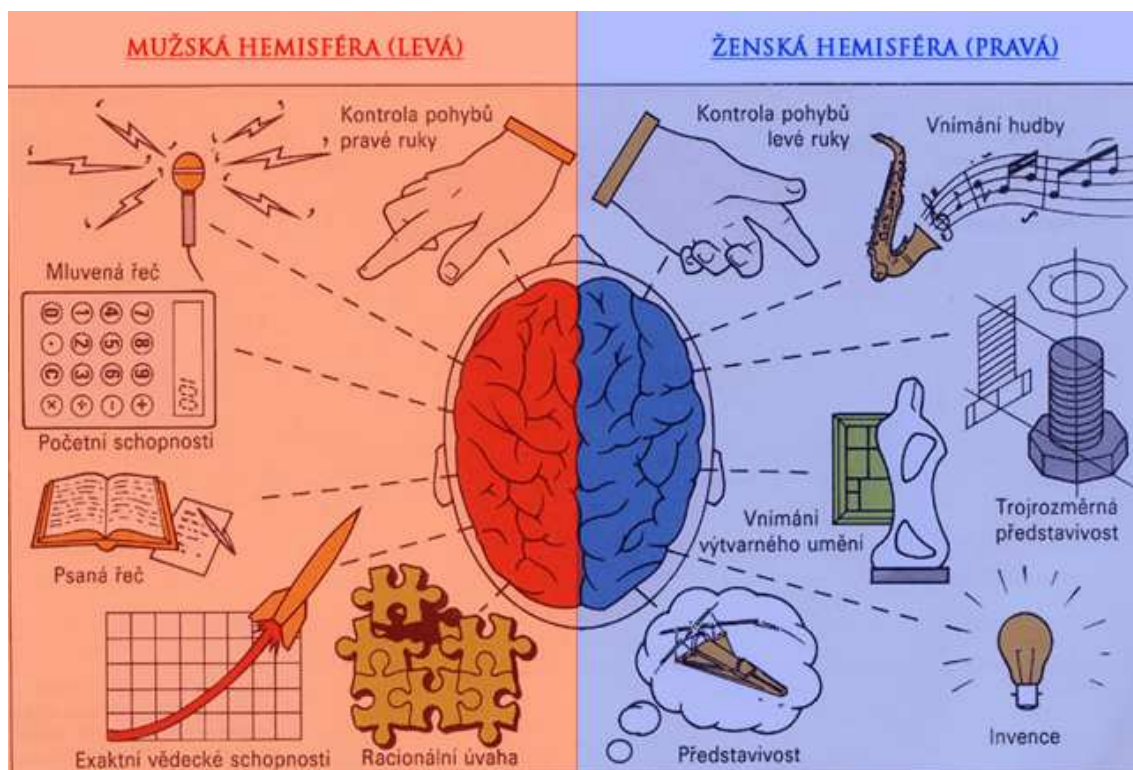
4.3 Psychologické aspekty sugestopedie

Sugestopedie vychází z mnoha psychologických poznatků. Zohledňuje zvláštnosti různých studijních typů, aktivuje všechny smysly, působí na pravou i levou mozkovou hemisféru i na všechny roviny paměti.

4.3.1 Mozek a mozkové hemisféry

Lidský mozek je úžasným orgánem. Výzkumy bylo zjištěno, že pro myšlení jsou důležité spoje, které se v mozku utváří jeho používáním. Proto je důležité mozek stimulovat a tím vytvářet nové a nové spoje, a zároveň tak získávat větší duševní schopnosti. Mozek se skládá ze dvou hemisfér (levé a pravé), z toho každá ovládá opačnou polovinu těla.

Obrázek 2: Mozkové hemisféry



Zdroj: *Mozkové hemisféry*. [online]. [cit. 2013-05-17]. Dostupné z:

<http://www.umenidotekudechuapohybu.cz/uvod/08mozkoveHemisfery.html>

Levá hemisféra – je sídlem logiky, verbální komunikace (řeč, psaní, čtení), analýzy, pořádku a struktury, racionálního uvažování, početních schopností, aktivity, neklidu, spolehlivosti, krátkodobé paměti atd.

Pravá hemisféra – je sídlem umění, intuice, fantazie, empatie, telepatie, relaxace, syntézy, vnímání hudby, neverbální komunikace, emocí apod.

V naší společnosti je dosud upřednostňována levá hemisféra (logika, řeč) a tím je pravá hemisféra potlačována (tvořivost, intuice), což má za následek neúplnou funkčnost levé hemisféry.

Silnou stránkou pravé hemisféry je kreativita a intuice. V současné pedagogice jsou tvůrčí schopnosti spíše potlačovány, přitom kreativní jedinec posuzuje problém z více hledisek a nachází nové způsoby řešení.

Každá hemisféra má své specifické funkce, ale jejich součinnost je nezbytná. Sugestopedie působí na obě hemisféry současně, čímž se zvyšuje jejich výkonnost.

4.3.2 Paměť

Každým okamžikem našeho života získáváme informace skrze naše smysly. Některé tyto vjemy se uloží do naší paměti, některé v ní zůstanou pár minut, jiné pár sekund. Máme tři různé typy paměti:⁴⁶

- ultrakrátkou,
- krátkodobou,
- dlouhodobou.

Ultrakrátká paměť slouží jako filtr všech vjemů, které se zde uchovávají 10 – 15 vteřin, než vyprchají. Tento proces je nutný, jinak bychom byli zaplaveni informacemi. Pouze ty informace, které mají nějaký význam, jsou přesunuty do krátkodobé paměti.

Krátkodobá paměť uchovává informace asi 20 minut, poté jsou buďto zapomenuty, nebo přesunuty do dlouhodobé paměti.

⁴⁶STARK, W. *Superlearning*. Praha: Svoboda, 1994. s. 31. ISBN 80-205-0404-4.

Dlouhodobá paměť slouží k trvalému ukládání v případě, že se stejná informace objeví několikrát za sebou, nebo je spojena s nějakou asociací, nejlépe příjemným zážitkem. Schopnost vyvolat tyto informace se různí, ale dá se nacvičit.

4.3.3. Studijní typy

Studijní typy se dělí podle dominantních smyslů, kterými jedinci přijímají podněty neefektivněji. Mezi smyslové kanály patří zrak, sluch, čich, hmat a chuť. Nadání, vrozené dispozice, podmínky, ve kterých vyrůstáme, a životní zkušenosti mohou zformovat některé tyto kanály jako významnější, a to nejen co se týče přijímání informací, ale také jejich následného zpracování a sdělování.

Obrázek 3: Učební styly

VIZUÁLNÍ UČEBNÍ STYL	Zrakový. Je spojen s podněty, které žák vidí, uvažuje o nich obrazně nebo je obrazem vyjadřuje.	
AUDITIVNÍ UČEBNÍ STYL	Sluchový. Je spojen s podněty, které žák slyší, uvažuje o nich slovy nebo je slovy vyjadřuje.	
TAKTILNÍ UČEBNÍ STYL	Hmatový. Pojí se s podněty, které žák cítí hmatem; situacemi, kdy si může látku přímo „osahat“.	Taktilní a kinestetický styl učení se často spojují do společné kategorie. Činíme tak i my v tomto nápadníku.
KINESTETICKÝ UČEBNÍ STYL	Pohybový. Souvisí s aktivním jednáním, pohybem a činností, „učením skrze tělo“ či zkušeností (prožitkem).	

Zdroj: *Nápadník pro výuku dle učebních stylů*. [online]. [cit. 2013-05-17]. Dostupné z: http://www.scio.cz/1_download/nautilus/napadnik.pdf

Vizuální studijní typ nejlépe přijímá informace v obrazech, má rád barvy, podtrhává si v textu, prohlíží obrázky. Problém pro něj představují dlouhé přednášky bez přestávek, bez jakýchkoli ilustrací, dlouhé nečleněné studijní texty.

Auditivní studijní typ raději poslouchá a mluví, než by si psal nebo četl. Ideální je pro něj přednáška, poslech nahrávek, diskuse, dobře si pamatují příběhy. Psaný text je pro

něj náročný na zapamatování. Mezi auditivní studijní typy často patří hudebníci. Při četbě nemohou mít puštěné rádio nebo televizi.

Kinestetický studijní typ je v současném vzdělávání poměrně znevýhodněn. Jedinci s tímto stylem učení potřebují s informacemi přímo pracovat, aby si je osvojili. Je pro ně důležité dotýkat se učebních pomůcek, ověřují si, zda platí teorie v praxi. Učí se hlavně skrze svou zkušenost, ukázkou, nebo simulací. Obtížné pro ně bývá pouze sedět a poslouchat učitele, případně si zapisovat nebo číst. Nejlépe si zapamatují věci, které se opravdu udály a kterých se sami zúčastnili.⁴⁷

Tyto kategorie jsou silně vyhraněné, avšak každý z nás je kombinací těchto stylů a některý jednomu vyhovuje víc než druhému. Pokud je učivo podáváno stylem, který nám úplně nevyhovuje, neznamená to, že se látku nenaučíme, jen to bude déle trvat. Tento problém v sugestopedické výuce odpadá, neboť vychází vstříc všem studijním typům. Obecně platí, že si pamatujeme:⁴⁸

- 10% z toho, co jsme četli,
- 20% z toho, co jsme slyšeli,
- 30% z toho, co jsme viděli,
- 50% z toho, co jsme slyšeli a viděli,
- 70% z toho, co jsme slyšeli, viděli a sami formulovali,
- 90% z toho, co jsme slyšeli, viděli, formulovali a sami vyzkoušeli.

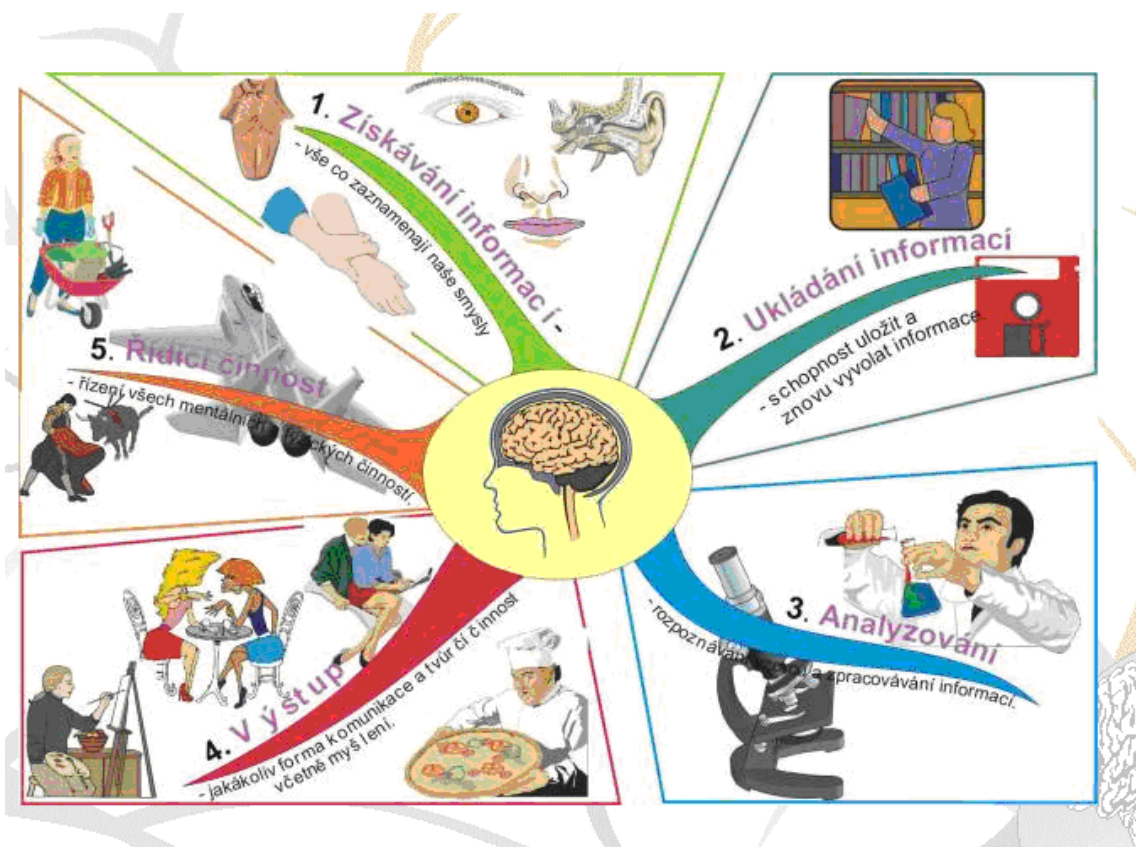
Dobrým pomocníkem při učení, který je hojně v sugestopedii využíván, je takzvaná **mentální (myšlenková) mapa**. Pomáhá posilovat sílu našeho myšlení, udržuje obě mozkové hemisféry ve vyvážené činnosti a uvolňuje náš potenciál. Zapojuje obě mozkové hemisféry, neboť při zobrazování se používají barvy, představivost společně s čísly, slovy a logikou. Buzan ve své knize říká, že: „*Mentální mapy lze s klidným svědomím považovat za ztělesnění myšlenek v našich hlavách.*“⁴⁹

⁴⁷ČECHOVÁ, B., M. SEIFERT, A. VEDRALOVÁ. *Nápadník pro výuku dle učebních stylů*. 1. vyd. Praha: www.scio.cz, s. r. o. s. 15. ISBN 978-80-7430-059-2.

⁴⁸MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1998. s. 19. ISBN 80-85963-52-3.

⁴⁹BUZAN, T. *Mentální mapování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. s. 51. ISBN 978-80-7367-200-3.

Obrázek 4: Myšlenková mapa



Zdroj: Myšlenková mapa – pět hlavních funkcí mozku. [online]. [cit. 2013-05-17]. Dostupné z: http://www.radialnimysleni.cz/html/pet_funkci_mozku.html

4.4 Prvky sugestopedie

Metoda sugestopedie je založena na jednoduchém zákonu, který spočívá v tom, že jsme schopni se nejlépe učit ve stavu psychického a tělesného uvolnění, které je navozeno vhodným typem hudby a relaxací. Touto metodou lze úspěšně odstraňovat překážky v učení, různé bloky, které nám v učení brání, ale i stres a obavy ze zkoušek.

Relaxace

Neustálý stres, vypětí a nutnost podávat pracovní výkon se staly součástí našeho života. Ani si neuvědomujeme, v jakém napětí žijeme, protože se tento kolotoč pro nás stal naprosto běžným. Mnoho lidí si nedopřeje odpočinku a dlouhodobý stres, který na nás působí zvenku i zevnitř, zatěžuje náš organismus a může se postupem času projevit zdravotními potížemi nebo duševní poruchou. Proto bychom měli do svého života zařadit nejen pravidelnou fyzickou hygienu, ale i tu duševní, abychom se zbavili nahromaděných psychických nánosů. Během relaxace nebo meditace se lidský

organismus zregeneruje mnohem lépe než během hlubokého spánku. Neustálé podněty vedou k poruše soustředění, nespokojenosti, úzkosti a případně i nemoci.⁵⁰

Relaxace je nedílnou součástí sugestopedie. Člověk se mnohem lépe učí, pokud se cítí dobře, je uvolněný, a tím pádem schopný se soustředit. K tomu slouží mnoho různých technik relaxace, během které se uvolní tělo i mysl. Uvolnění těla se projeví tím, že se sladí dech se srdečním tepem, sníží se krevní tlak, uvolní se svaly. Duševní uvolnění nastává tehdy, když se zklidní myšlenky a jsme schopni se soustředit na jednu věc. V ten okamžik člověk zažívá harmonii a klid.

Uvolnění se nejlépe změří pomocí frekvence vlnění, které vysílá mozek. Během dne se obvykle nacházíme ve stavu beta (frekvence 14 – 30 Hz). Během tělesného a duševního uvolnění se dostáváme do stavu alfa (frekvence 8 – 12 Hz), tento stav je podobný stavu před usnutím. V sugestopedii je stav alfa ideální, ale nejdůležitější je uvolnění.⁵¹ Existuje mnoho jednoduchých cviků, pomocí kterých si člověk uvolní tělo. Místnost, ve které bude člověk relaxovat, by měla být klidná, větraná a člověk by se v ní měl cítit příjemně. Pro relaxaci je vhodná pozice vsedě s rovnými zády, případně vleže, ale tam hrozí případné usnutí. Relaxace by se měla provádět ráno nebo večer, ale hlavně pravidelně bez nucení. Po takovémto uvolnění je člověk klidnější a dokáže se mnohem lépe soustředit.

Správné dýchání

Dýchání je život, představuje koloběh proudící životní energie. V západním světě se dýchání nevěnuje taková pozornost, jakou si zaslouží, protože je bráno jako automatický proces. Ale když člověk potlačuje své pocity, mění se též jeho dýchání a vzniká tak svalové napětí. Oproti tomu východní techniky, jako je jóga a meditace, začínají uvědomováním si vlastního dechu, neboť vědí, jak je dech důležitý. Pomocí správného dýchání můžeme odstraňovat svalové napětí, překonávat stres a blahodárně působí na naše zdraví. Správné dýchání je základem všech relaxačních cvičení. Pokud je tělo dobře okysličené, je dobře prokrvené a jsme schopni lépe se koncentrovat. Každá místnost, ve které se chceme učit, by měla být proto často větrána.

⁵⁰MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 57 – 58. ISBN 80-85609-59-2.

⁵¹MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 60. ISBN 80-85609-59-2.

Obrazotvornost a fantazie

Síla představivosti je známá již přes dva tisíce let a je základem mnemotechniky. Princip je takový, že abstraktní pojmy, data, čísla, jména nebo slovíčka pojíme s obrazy, které k nim patří. V sugestopedii má každý pojem, který je třeba si zapamatovat, také svůj vlastní obraz nebo příběh, který si žák sám vytváří. Fantazie nemá hranice, vyžaduje však uvolněný stav. Je také velmi účinné, když si studenti změni identitu a ve svých příbězích mohou vystupovat jako své vymyšlené postavy.

Pozitivní sugesce

„Změňte myšlenky, které vás omezují, a podlomíte tím stereotypy svého jednání.“⁵²

Každý z nás dokáže mnohem víc, než si myslí. V současné době je téma „pozitivního myšlení“ poměrně rozšířené, ale v mnohých publikacích nalezneme pouze zjednodušenou verzi nahrazení negativních myšlenek těmi pozitivními. To však situaci neřeší, protože člověk nedojde k poznání sebe sama. Jisté ale je, že pokud o sobě bude člověk smýšlet negativně ve smyslu „já to nedokážu“, tento jeho postoj nebo přesvědčení se stane realitou, protože jedná a chová se podle vzoru „já to nedokážu“. Pokud člověk nevěří, že je možné i něco jiného, nic se nezmění.

Pravda je taková, že neustále přijímáme a vysíláme sugesce, často i nevědomě. Každý by se měl naučit autosugesci, neboli nabádání sebe sama. Od počátku výuky je dobré si „vsugerovat“, že je učení pro nás zábavné, že se toužíme něco naučit, že to zvládneme.

V sugestopedii je pozitivní sugesce důležitou součástí výuky. Působí na nás prostor učebny, lektor a jeho vystupování, stejně jako jeho poznámky *„Jsi plně soustředěný a schopný vnímat. Těšíš se na nadcházející hodinu. Učení tě baví.“⁵³*

Pomocí sugesce se dají odstranit bloky, které brání, případně ztěžují, osvojování nových poznatků.

⁵²MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 83. ISBN 80-85609-59-2.

⁵³MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 86. ISBN 80-85609-59-2.

Vhodná hudba

Hudba působí na každého z nás. Působí na naše emoce, nálady, stejně jako na tělo. Hudbu vnímáme především pravou hemisférou, jejíž aktivizace je důležitá také v sugestopedii. Pro sugestopedickou výuku je důležitý výběr takové hudby, která uklidňuje, zpomaluje puls i frekvenci dýchání, čímž navozuje hladinu alfa, ve které jsme schopni se lépe soustředit. Využití klasické hudby v sugestopedii společně s četbou učebního textu vyvolá harmonickou spolupráci obou hemisfér.

V aktivní části výuky je dobré hrát hudbu živější. Mnohem efektivněji působí, pokud učitel sám hraje na hudební nástroj, případně i sám zpívá. V relaxačních fázích se používá hudba meditativní.

Vhodné hudební skladby podle Lozanova jsou např.:⁵⁴

GEORG FRIEDRICH HANDEL

Largo z concerti grossi: č. 1 B dur

č. 2 B dur

č. 4 a moll

JOHAN SEBASTIAN BACH

Largo z Koncertu pro flétnu, smyčce a další a moll

Goldbergovy variace: Árie

ANTONIO VIVALDI

Largo z kytarového koncertu D dur

Largo z Koncertu pro pikolu, smyčce a cembalo C dur

Largo z díla: Čtvero ročních období - Zima

Velmi podstatné je umět zharmonizovat tón, zvuk, rytmus, pohyb a řeč. Řečí rozumíme hudbu i tanec. Je dobré si slova umět představit, nějak je zahrát, zobrazit. Pokud jsou vnímána pouze rozumem, může se účastník začít nudit. Učitel by měl podle textu do výuky zakomponovat fyzické a rytmické cviky společně s uvolněním.⁵⁵

⁵⁴MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 151. ISBN 80-85609-59-2.

⁵⁵MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 165. ISBN 80-85609-59-2.

4.5 Osobnost učitele

V sugestopedii je učitel pomocník a v žádném případě protivník. Nejprve by každý lektor měl poznat sám sebe, své slabé a silné stránky, které by měl přijmout, aby svou nejistotu neschovával za autoritu. Pokud předstoupí před účastníky jako obyčejný člověk, který má také své slabiny, vytvoří tak lidský a otevřený vztah. Měl by se umět vžívat do potřeb žáka, být příkladem a zastávat roli prostředníka mezi účastníkem a oborem vědění.

Důležité je, aby spolu lektor a účastníci nesoupeřili, ale hráli si spolu, neznámá to, že by se měl lektor vzdát své autority nebo odstupu. Mnohé problémy v běžné výuce vycházejí často ze vzájemného pocitu ohrožení, který má jak učitel, tak žák.

Mezi nejpodstatnější prvky sugestopedie patří „infantilizace“ žáka. V dospělém je potřeba vzbudit hravost, zvědavost, bezprostřednost a spontánnost, kterou mají děti. Stejně jako odhodlání, se kterým se pouštějí do věcí. Dítě k věcem přistupuje otevřeně, bez předsudků. Sugestopedie si klade za cíl vzbudit v dospělém právě takové zvědavé dítě, ať už prostřednictvím her, relaxace, která zbavuje stresu a bloků, nebo skrze představitost, či tím, že jde učitel příkladem a napomáhá tak žákům odbourat nervozitu a strach.⁵⁶

V sugestopedické výuce je podstatné, aby byl učitel přirozený, otevřený a hlavně neskrýval své chyby, protože to z něj činí „normálního“ člověka, což vede k navázání kontaktu s žákem. Výuka by měla probíhat v příjemné učebně bez lavic, kde žáci společně s učitelem sedí v kruhu na židlích, případně mohou sedět i na zemi, což vede k otevřené atmosféře a živějšímu vyučování.

4.6 Sugestopedie v jiných studijních oborech

Jak bylo zmíněno, sugestopedický způsob výuky je vhodný i v jiných předmětech od dějepisu až třeba po hru na klavír. Základní princip je v tom, že je třeba stanovit si cíl, čas, který má student k dispozici, problémy, které jsou překážkou při studiu a skutečně kladné a silné stránky.

⁵⁶MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 108. ISBN 80-85609-59-2.

Cíle studia by měly být definovány konkrétně a krátkodoběji, protože žijeme a učíme se v přítomném okamžiku. Z učení bychom měli mít radost „ted“, bez ohledu na budoucí plány. Příkladem takového cíle může být věta „*Za týden zvládnou slovíčka z 25. lekce.*“⁵⁷

Čas na studium je třeba dobře rozvrhnout podle toho, zda máme zkoušku za týden, nebo za měsíc. Předejdeme tak pocitu, že jsem pro danou věc neučinili dost.

Překážky při studiu mohou být naše pocity, jak se vnímáme, obava, problém se soustředěním, s učitelem apod. V tomto případě je nezbytné si uvědomit, proč mám k učení nechuť, co mi brání. Mnohdy jsou příčiny úplně někde jinde, než si myslíme a nejsou s učením vůbec spojené.

Kladné a silné stránky nám pomohou překonat překážky při učení. Prvním krokem je zjištění, co je v daném předmětu naše silná stránka. Následuje uvědomění si svých obecně silných stránek a pomocí fantazie je poté aplikovat na daný předmět. Např. při řešení matematických slovních úloh se dá představivostí změnit zadání na příběh, který lze rozvíjet tak dlouho, dokud úlohu nepochopíme.

Sugestopedická metoda se dá využít i na kurzu lyžování. Metodu Inner Training vymyslel Američan Timothy Gallwey. Výuka je zaměřena na globální zkušenosti a cit. Místo slovního popisu pohybu vše předváděl. Aby se vypnula logická část našeho já, dával pokyny „*Při jízdě se soustřed' na špičky svých lyží, jako kdyby to byly špičky nohou, a snaž se na nich vnímat sních! Rovněž dávej pozor na zvuky lyží při jízdě.*“⁵⁸ V případě, že se vyskytly u některých žáků obavy, udělal s nimi relaxační cvičení.

Sugestopedie se dá dobře využít i při samostudiu. Vhodným způsobem si student zpracuje materiály, vypíše podstatné údaje, použije barvy, dokresluje symboly, které ho ve spojitosti s látkou napadnou. Poté si vytvoří hlasovou nahrávku, pro kterou je podstatné dělat pauzy na zopakování. Nahrávka by měla být namluvená živě s různou silou hlasu, např. mluvit hlasitě – normálně – potichu, aby nezněla monotónně. Tu si

⁵⁷MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 114. ISBN 80-85609-59-2.

⁵⁸MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 148. ISBN 80-85609-59-2.

potom ve stavu uvolnění za doprovodu hudby student pouští, zatímco si text také čte. Při druhém poslechu si již učivo pouze představuje, ale není to nutné, důležité je zůstat v uvolněném stavu.

Sutestopedie je oblíbená alternativní metoda, která je stále rozšířenější. Má mnohostranné využití, ale nejvíce se s ní můžeme setkat při výuce cizích jazyků. Touto metodou vyučují např. v Sugestopedické jazykové škole INTKOS v Brně nebo v Jazykové škole Lingo v Českých Budějovicích. Sugestopedie klade sice větší nároky na lektora než klasický výuka, ale je účinnější. Účastníky láká nejen proto, že nabízí rychlé osvojení jazyka, ale především svými metodami, které se při výuce používají, neboť jsou zajímavé, zábavné a člověk se dozvídá i spoustu věcí sám o sobě a svých schopnostech. Dochází tak ke změně myšlení a vnímání světa. Tato věta by mohla sloužit jako inspirace každému z nás: „*Nemyslete na to, jak v životě docílit úspěchu. Mějte požitky z učení a budete úspěšní.*“⁵⁹

⁵⁹MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. s. 150. ISBN 80-85609-59-2.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. EFEKTIVNOST ALTERNATIVNÍCH METOD A JEJICH PREFERENCE U STUDUJÍCÍCH

5.1 Cíl a kritéria průzkumu

V současné době je u nás nabízeno poměrně velké množství kurzů v oblasti výuky cizích jazyků, ať už se jedná o klasickou nebo alternativní metodu výuky. Dospělí se chtějí nebo potřebují naučit cizí jazyk z různých důvodů a na různé úrovni. Průzkum byl zaměřen na výuku cizích jazyků pomocí alternativních metod výuky. Cílem bylo zjistit, zda lektori používají alternativní metody výuky, protože jsou efektivnější a zda si je účastníci volí, protože jsou atraktivní a nové.

Průzkum měl potvrdit nebo vyvrátit tyto hypotézy:

1. Lektori používají alternativní metody z důvodu jejich efektivnosti.
2. Alternativní metody preferují účastníci pro jejich novost a atraktivnost.

Průzkum byl proveden formou kvalitativního šetření celkem na osmi osobách, z toho byli čtyři lektori vyučující cizí jazyk alternativní metodou a čtyři účastníci sugestopedického / superlearningového jazykového kurzu. Údaje byly od respondentů získány prostřednictvím strukturovaného rozhovoru podle scénáře v příloze. Byly pokládány otevřené otázky, aby respondenti měli volnost u odpovědí, které byly průběžně písemně zaznamenávány. Úkolem průzkumu bylo získat názor respondentů na jazykový kurz pomocí alternativních výukových metod. Výhodou této metody šetření je v případě nejasnosti možnost otázky přeformulovat. Dále také možnost pozorovat reakce respondentů a vytvoření příjemné atmosféry při rozhovoru.

5.2 Zkoumané oblasti

Lektori byli dotazováni na metody, které používají ve výuce, jaké jsou jejich přednosti a úskalí, v čem spatřují výhody alternativních výukových metod a zda zvyšují tyto metody efektivnost výuky. Účastníci kurzu odpovídali, proč se pro tento kurz rozhodli, zda mají zkušenost s kurzy, na kterých se využívají alternativní metody výuky, zda jim připadal kurz zajímavý a atraktivní, jestli pro ně byla tato metoda náročnější než

tradiční výuka, zda považují alternativní metody za efektivnější a také jestli by takovýto kurz doporučili.

5.3 Výsledky kvalitativního šetření

Respondent číslo 1

Lektorka vyučující angličtinu a španělštinu, která se zaměřuje na výuku angličtiny a španělštiny pomocí sugestopedických jazykových kurzů. Říká, že některé prvky této výuky se dají také využít i při běžné školní výuce. Za přednosti sugestopedie považuje to, že je 3 – 5x efektivnější a rychlejší než klasické metody a je též známá svými psychorelaxačními a regeneračními účinky. Student při ní zvládne mnohem větší objem informací za relativně krátkou dobu, do studia se jakoby ponoří. Metoda svým způsobem napodobuje způsob učení při pobytu v cizí zemi a zároveň se blíží způsobu, jakým se jazyk učí malé děti, hravě, bez přílišného důrazu na vysvětlování gramatiky. Všechno probíhá přirozeně. Na druhé straně upozorňuje, že tato metoda může být pro některé lidi časově náročná, protože kurz trvá několik dní a ne každý student si může najít čas. Někdy také bývá obtížnější sehnat speciální hudební sklady, které se při této metodě používají. Na straně učitele vidí náročnost této metody v přípravě různých pomůcek a her. Překlad původní učebnice do českého jazyka je náročný na čas. Obecně spatřuje alternativní metody jako rychlejší, účinnější, zábavnější a efektivnější.

Respondent číslo 2

Lektorka v jazykové škole používá ve výuce jazyků metodu superlearning. Úskalí této metody spatřuje především v tom, že je nutná dlouhá a promyšlená příprava kurzu, jsou kladeny vysoké nároky na vhodný učební materiál. Z technického hlediska je tato metoda náročnější na vybavení a zařízení učebny, neboť ta má studentovi poskytnou pocit „cítím se jako doma“. Každý student má také vlastní poslech apod. Výhody naopak vidí v intenzitě metody a v jejím širokém záběru. Podle názoru této lektorky jsou alternativní metody ve výuce mnohem efektivnější.

Respondent číslo 3

Lektorka v jazykové škole, která ve své výuce používá sugestopedii, superlearning, TPR (Metoda Total Physical Response) a metodu Act and Speak. Úskalí těchto metod spatřuje v materiální oblasti, kdy je nutno pro studenty připravit množství materiálů

a pomůcek. Naopak výhodou alternativních metod je podle ní to, že je student schopen během týdenního kurzu (50 hodin) obsáhnout to, k čemu by při klasické výuce potřeboval celý rok. Dodává, že metoda sugestopedie je 3 – 5x efektivnější než klasická metoda výuky.

Respondent číslo 4

Lektor, který ve své výuce používá metody Brain based learning, sugestopedii, superlearning, metody pro učební styly, zážitkové a globální metody a především se inspiroje názory a poznatky J. A. Komenského (Orbis Pictus). Přednosti zmíněných metod spatřuje v tom, že jsou přibližně 3 x efektivnější, ale na druhé straně jsou mnohem náročnější z hlediska přípravy ze strany lektora. Výhody alternativních metod vidí ve vysoké efektivitě, vysoké retenci, zapojení dalších kanálů vnímání (vizuální, auditivní a kinestetický). Co je však podle něj nejdůležitější, je to, že výuka studenty baví. Podle jeho názoru alternativní metody jednoznačně zvyšují efektivnost výuky. Zdůrazňuje, že je ovšem potřeba vědět, jak metody zkombinovat a použít, což znamená mít dobrý výcvik v metodách, dostatek zkušeností, eventuálně dobrou supervizi.

Respondent číslo 5

Žena (35 let) se rozhodla pro superlearningový jazykový kurz, protože si chtěla vyzkoušet tento, pro ni do té doby neznámý, typ výuky cizího jazyka. Navíc jí přišlo neuvěřitelné naučit se a zapamatovat si v novém jazyce 1000 slov za pouhých 7 dní. Zároveň přiznává, že byla zvědavá na formu vedení takového druhu výuky. S alternativními metodami výuky se setkala pouze jednou a to během kurzu realistického kreslení s využitím levé mozkové hemisféry. Zmíněný jazykový kurz ji velmi oslovil. Podle jejího názoru je to v podstatě škola hrou, která nenásilným a hravým způsobem dokáže snad úplně každému do hlavy dostat nové informace. Na každém už pak záleží, kolik si těchto informací odnese. Věří, že i lidé, kteří tvrdí, že jsou na jazyky nenadaní by tímto způsobem získali znalosti cizího jazyka. V žádném případě by z pohledu studenta výuku využívající alternativních metod neoznačila za náročnější než výuku tradiční. Tento kurz popsala jako rozhodně záživnější a přínosnější. Představa, že by měla celý kurz prosedět v učebně a učit se tradiční metodou – tzn. biflováním, je pro ni frustrující. Zdůrazňuje, že u alternativního způsobu vyučování se učila neustále, v každé situaci, aniž by si to vůbec uvědomovala. Ze své zkušenosti vidí alternativní metody výuky jako mnohem efektivnější než ty tradiční.

Výuku přirovnala k situaci, kdy se člověk jede učit jazyk do cizí země. Tam se také učí každý den a v každé situaci a než si to uvědomí, mluví touto řečí, aniž by se musel učit z paměti. Slova naskakují v určitých situacích bez přemýšlení a zcela automaticky. Dotazovaná účastnice by tento kurz vřele doporučila všem. Podotýká, že pokud někdo nemá možnost strávit delší dobu v cizí zemi a tam se řeč naučit, je tato metoda určitě tou nelepším alternativou. Výuku hodnotí jako hravou a zajímavou. Líbilo se jí, že se učila, aniž by o tom vůbec věděla. Celý kurz vnímala jako týden prázdnin s programem. Podle jejího názoru hraje u těchto kurzů důležitou roli lektor, proto doporučuje prověřit si reference.

Respondent číslo 6

Žena (37 let) se zúčastnila superlearningového jazykového kurzu, protože se chtěla naučit něco nového. S alternativními metodami má zkušenosti z kurzu komunikace, kterého se zúčastnila dříve. Tento způsob výuky spatřuje rozhodně jako atraktivní, zajímavý a v žádném případě pro ni nebyl náročnější než klasická výuka. Podle jejího názoru a zkušeností jsou alternativní metody mnohem efektivnější. Kladně hodnotí hravou, kreativní a uvolněnou atmosféru kurzu. Z jejího pohledu by měl každý tento způsob výuky vyzkoušet, protože člověk zjistí, jaké má možnosti a jak snadno se dokáže v „dobrých“ podmínkách učit.

Respondent číslo 7

Žena (35 let) se rozhodla vyzkoušet nový typ jazykového kurzu, který sliboval zábavnou formou velmi dobré výsledky a také proto, že znala lektora, který tento kurz vedl. Dříve se totiž u něj zúčastnila jiného kurzu, a to kurzu učení a paměť pravou hemisférou, který byl velmi inspirativní. Na tomto kurzu viděla, jak je schopen nadchnout lidi, motivovat je a inspirovat. A také, že sám umí několik řečí. Způsob výuky spatřuje účastnice jako velmi zajímavý a atraktivní. Označila ho za nejlepší kurz, kterého se kdy zúčastnila. Tento způsob výuky pro ni nebyl vůbec náročný, naopak si připadala „jako na dovolené“. Nikdy nebyla tak odpočatá po intenzivním učení, jako právě po tomto jazykovém kurzu. Na základě těchto zkušeností vidí alternativní metody výuky jako mnohem efektivnější než ty tradiční, a proto je vřele doporučuje.

Respondent číslo 8

Studentka psychologie (23 let) se zúčastnila kurzu španělštiny pomocí superlearningu, protože ji alternativní metody výuky zajímají a chtěla vidět jak taková výuka funguje

v praxi a zároveň si chtěla zlepšit španělštinu, neboť odjížděla do Španělska na program Erasmus. O superlearningu se dověděla ve škole na přednášce o alternativních metodách výuky od lektora, který touto metodou vyučuje cizí jazyky. S kurzem, který by byl veden tímto způsobem, zkušenost neměla, ale připadal jí atraktivní. Dodává zároveň, že jí výuka velmi bavila, protože se střídala aktivita s „řízeným“ odpočinkem, takže se necítila unavená jako po celodenní výuce formou přednášek. Z jejího úhlu pohledu jsou správně pojaté alternativní metody efektivnější a v každém případě by tento kurz doporučila, už jen pro samotný zážitek.

5.4 Shrnutí výsledků a doporučení

Z kvalitativního šetření vyplynulo, že lektori, kteří vyučují pomocí alternativních metod, spatřují jejich výhodu především v efektivnosti, která je přibližně 3x větší než u klasické výuky. Tímto byla také potvrzena hypotéza, která byla stanovena na začátku výzkumu. Lektori se dále shodli na tom, že příprava této výuky je časově i materiálně náročnější, ale výsledek tuto námahu vynahrazuje. Studenti odcházejí spokojení a nadšení ze svých pokroků. Jeden respondent uvedl jako podstatné to, že lektor musí mít určité zkušenosti, aby uměl metody správně použít a zkombinovat, případně je nutná dobrá supervize. Po vyhodnocení odpovědí od studentů se potvrdila hypotéza, že se rozhodli pro jazykový kurz využívající metodu sugestopedie / superlearning z toho důvodu, že pro ně byla nová a chtěli ji vyzkoušet. Způsob výuky považují za velmi atraktivní a efektivní. Respondenti (účastníci) by tento kurz všude doporučili a učení touto metodou pro ně bylo zábavné, probíhalo přirozeně. Někteří uvedli, že se cítili po výuce odpočatí. Ovšem jak jedna účastnice podotkla, je velmi důležité zjistit si dopředu reference na kurz, případně lektora, který ho vede.

Obecně by se dalo říci, že alternativní metody jsou účastníky výuky nebo kurzu přijímány i hodnoceny kladně. Lektori by sami měli mít proto zájem na tom, aby ovládali co nejvíce metod, které by volili vhodně vzhledem k situaci a mohli tak výuku oživit. Jak je patrné z odpovědí účastníků kurzu, učení může být zábavné a probíhat naprosto přirozeně. Toto zjištění mění názor na vzdělávání obecně, čímž přispívá a podporuje myšlenku celoživotního učení.

*„Potřebujeme podstatně nový způsob myšlení,
jestliže má lidstvo přežít.“*

Albert Einstein

ZÁVĚR

Poměrně velký počet dospělých se ve svém životě ocitá v situaci, kdy se znovu začíná vzdělávat. Důvody a motivy jsou různé. Ať už se jedná např. o zvýšení kvalifikace, rekvalifikaci nebo o volnočasovou aktivitu. Většina z nich prošla tradičním výchovně vzdělávacím systémem založeným na rozumových schopnostech člověka. Vycházejí mnohdy ze své zkušenosti, že učení je „nutné zlo“. Může být tedy vůbec pro dospělého učení zábavou bez stresu? Bakalářská práce odpovídá i na tuto otázku.

Cílem bakalářské práce bylo v teoretické části stručně vymezit specifika vzdělávání dospělých, popsat klasické i alternativní výukové metody. Z podrobnější charakteristiky některých alternativních metod je patrné, že výuka může opravdu probíhat zábavnou formou. V žádném případě tato práce neodsuzuje tradiční výukové metody, neboť ty mají ve výuce své nenahraditelné místo. Bakalářská práce se pouze snaží poukázat na výhody alternativních výukových metod, které mohou zatraktivnit a zpříjemnit vzdělávání v každém věku. Proto je také velká část této práce věnována sugestopedii, která patří mezi metody probouzející novou paměťovou kapacitu, nepůsobí únavně, ale terapeuticky a pojí se s radostí z učení. Tato metoda také zvyšuje schopnost sociální integrace, která se pojí s vůlí komunikovat.

Praktická část bakalářské práce na základě vyhodnocených odpovědí kvalitativního šetření ukázala, že lektori ve své výuce používají alternativní metody výuky, protože jsou efektivnější. Dalším motivem pro ně je ohlas u studentů. Dále z šetření vyplynulo, že účastníci volí alternativní metody výuky (v tomto případě jazykový kurz vedený metodou sugestopedie / superlearningu), protože chtějí vyzkoušet nový a atraktivní způsob výuky, který je zábavný a také efektivní. Účastníci hodnotili kladně přirozenost, hravou formu, pocit uvolnění a relaxace, které jsou základem této výuky. Byli rovněž mile překvapeni svými schopnostmi a množstvím naučeného.

Dalo by se říci, že změna dnešní společnosti je možná, pokud se změní pohled a přístup k učení a vzdělávání.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BUZAN, T. *Mentální mapování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-200-3.
- ČECHOVÁ, B., M. SEIFERT, A. VEDRALOVÁ. *Nápadník pro výuku dle učebních stylů*. 1. vyd. Praha: www.scio.cz, s. r. o.. ISBN 978-80-7430-059-2.
- FRANC, D., D. ZOUNKOVÁ a A. MARTIN. *Učení zážitkem a hrou praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Preses, a.s., 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
- MAIER, Ch., M. WEBEROVÁ. *Superlearning znamená úspěch*. vyd. 1. Praha: Talpress, 1994. ISBN 80-85609-59-2.
- MAŇÁK, J., V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.
- MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1998. ISBN 80-85963-52-3.
- MUŽÍK, J. *Androdidaktika*. 2. vyd. Praha: ASPI Publishing, s. r. o., 2004. ISBN 80-7357-045-9.
- MUŽÍK, J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-220-9.
- PRŮCHA, J., J. Veteška. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.
- PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007. ISBN 978-80-247-1821-7.
- STARK, W. *Superlearning*. Praha: Svoboda, 1994. ISBN 80-205-0404-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

- ALTISSIMA ® INTENZIVNÍ JAZYKOVÉ KURZY. *Učebny a kancelář*. [online]. [cit.2013-05-17]. Dostupné z: <http://www.altissima.cz/o-nas/ucebny-a-kancelar/>
- ALL ENGLISH CZ. *DME Direct method for English*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.callanova.cz/DME-metoda.php>

AMIGAS JAZYKOVÁ ŠKOLA. *Callanova metoda - anglicky 4 x rychleji*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://amigas.cz/callanova-metoda-vyuky-jazyku.html>

AZCITÁTY.CZ. *Jan Amos Komenský*. [online]. [cit. 2013-05-21]. Dostupné z: <http://azcitaty.cz/citaty/jan-amos-komensky/>

BERLITZ. *Metoda Berlitz®*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: http://www.berlitz.cz/cs/spolecnost_berlitz/tradice/metoda_berlitz/

BRAIN SCHOOL®. *Systém výuky*. [online]. [cit.2013-05-15]. Dostupné z: <http://resyl.cz/unas.html>

ČESKÁ CESTA. *Poslání*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.ceskacesta.cz/cs/>

JAZYKY.STUDIUM.PRÁCE. *Metoda Act & Speak*. [online]. © 22.1.2007 [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/metoda-act-speak/>

JAZYKY.STUDIUM.PRÁCE. *Netradiční metody výuky cizích jazyků*. [online]. © 5.12.2008 [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/netradicni-metody-vyuky-cizich-jazyku/>

Myšlenková mapa – pět hlavních funkcí mozku. [online]. [cit. 2013-05-17]. Dostupné z: http://www.radialnimysleni.cz/html/pet_funkci_mozku.html

Nápadník pro výuku dle učebních stylů. [online]. [cit. 2013-05-17]. Dostupné z: http://www.scio.cz/1_download/nautilus/napadnik.pdf

NEPUSTILOVA JAZYKOVÁ ŠKOLA. *O jazykové škole*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.njs.cz/o-jazykove-skole>

NEPUSTILOVA JAZYKOVÁ ŠKOLA. *O metodě*. [online]. [cit. 2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.njs.cz/o-metode>

SLUNEČNICE JAZYKOVÁ ŠKOLA A VZDĚLÁVACÍ CENTRUM. *Historie sugestopedie*. [online]. [cit.2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.sugestopedie.cz/sugestopedie/historie-sugestopedie/>

SLUNEČNICE JAZYKOVÁ ŠKOLA A VZDĚLÁVACÍ CENTRUM. *Superlearning*. [online]. [cit.2013-05-15]. Dostupné z: <http://www.sugestopedie.cz/sugestopedie/superlearning/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Pyramida motivace učení	10
Obrázek 2: Mozkové hemisféry	33
Obrázek 3: Učební styly.....	35
Obrázek 4: Myšlenková mapa	37

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Scénář rozhovorů	I
Příloha B – Superlearningová učebna	II

PŘÍLOHY

Příloha A – Scénář rozhovorů

Otázky pro lektory:

1. Které didaktické metody používáte ve své výuce?
2. Jaké jsou přednosti a úskalí jednotlivých didaktických metod (organizační, materiální, technické)?
3. V čem vidíte výhody alternativních metod?
4. Zvyšují alternativní metody efektivnost výuky?

Otázky pro účastníky:

1. Proč jste se rozhodli pro tento kurz?
2. Zúčastnili jste se již někdy podobných kurzů, které využívají alternativních metod?
3. Připadal vám způsob výuky zajímavý a atraktivní?
4. Je pro vás výuka využívající alternativních metod náročnější než výuka využívající tradičních metod?
5. Domníváte se, že jsou alternativní metody efektivnější než tradiční?
6. Doporučili byste tento kurz (s využitím alternativních metod výuky) ostatním?

Příloha B – Superlearningová učebna



Zdroj: ALTISSIMA © INTENZIVNÍ JAZYKOVÉ KURZY. *Učebny a kancelář*. [online]. [cit.2013-05-17]. Dostupné z: <http://www.altissima.cz/o-nas/ucebny-a-kancelar/>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Eva Vojáčková

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Uplatnění alternativních metod výuky ve vzdělávání dospělých

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 42

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 12

Počet internetových zdrojů: 15

Vedoucí práce: PhDr. Iva Borská, CSc.