

Na výkonnosť žiaka vplýva viac činiteľov. Predovšetkým je to únava, ktorá znižuje výkonnosť (a tým aj výkon). Čím je žiak unavenejší, tým menšie výkony podáva. Únavu žiakov zapríčiňuje najmä ich sústavné preťažovanie.

Organizmus dieťaťa a mladého človeka je v štádiu intenzívneho vývinu, preto žiakov nemôžeme tak zaťažovať učebnou činnosťou ako dospelých prácou. Dospelí už nerastú, preto môžu veľkú časť svojej energie venovať práci. Žiak môže len menšiu časť svojich fyzických i psychických síl venovať učebnej činnosti, lebo veľká časť týchto síl pripadá na rast a vývin

preťažovanie, ktoré má neblahé následky nielen na všestranný psychický rozvoj žiaka, ale aj na jeho zdravotný stav.

Nadmerné a časté preťažovanie žiakov môže spôsobiť tzv. chronickú únavu, čo zasa môže mať za následok aj ich ochorenie a rozličné poruchy ich vývinu.

Keď však žiakov primerane nezaťažujeme úlohami, brzdíme ich duševný rozvoj. Preto treba ku každému žiakovi pristupovať individuálne. Najzákladnejšou príčinou preťažovania žiakov v škole je nerešpektovanie ich individuálnych schopností. Moderná škola nemôže vycho-

vávať uniformných jednotlivcov. V. I. Lenin svojho času povedal: „Ľudia sa nám rodia po miliónoch, nadaní po stovkách, talentovaní po desiatkach.“ My sa však v škole usilujeme o to, aby sme kladli na všetkých žiakov rovnaké nároky. Potom sa stáva, že niektorých žiakov, najmä menej nadaných (t. j. priemerných a podpriemerných) príliš zaťažujeme, až preťažujeme a mimoriadne nadaných a talentovaných (t. j. nadpriemerných) primerane nezaťažujeme, čiže nevyužívame ich nadpriemerné schopnosti a možnosti.

Prirodzene, viac vieme o tých žiakoch, ktorí sú preťažovaní (je ich viac), ako o tých, ktorí sú

nedostatočne zaťažovaní (je ich menej).

Telesná alebo duševná únava vzniká po prevažne telesnej alebo duševnej činnosti. U žiakov ide častejšie o duševnú únavu — učia sa v škole, aj doma sa pripravujú na vyučovanie. Duševná únava oveľa nepriaznivejšie vplýva na osobnosť žiakov, ako únava telesná. Telesná únava totiž nevedie tak často k chronickej únave (k vyčerpaniu) ako únava psychická. Tzv. civilizačné choroby sú zväčša následkami psychickej únavy.

Podľa vonkajších a vnútorných ukazovateľov delíme únavu na **objektívnu** a **subjektívnu**.

Objektívna únava vzniká po namáhavej alebo dlhotrvajúcej



jeho organizmu. Keď škola a rodina kladú na žiaka príliš veľké nároky, keď príliš odčerpávajú jeho sily, ktoré potrebuje na zdravý telesný a duševný vývin, tak skôr či neskôr sa dostaví

Výkonnosť žiakov, respektive jej úroveň nie je vždy rovnaká. Mení sa počas dňa, vyučovacieho týždňa i školského roka.

SOM

činnosti človeka. Keď je človek objektívne unavený, viditeľne sa znižuje kvantita a kvalita jeho výkonu, mení sa mu pulz, krvný tlak, potí sa... Úroveň (stav) objektívnej únavy možno merať. Ide najmä o meranie výkonu v pozornosti, pamäti, myslení, reagenčných časov a pod. Na základe týchto meraní sa potom zostavujú krivky výkonu žiakov počas vyučovacieho dňa, t. j. v jednotlivých vyučovacích hodinách, a to osobitne pri dopoludňajšom a popoludňajšom vyučovaní, ďalej počas vyučovacieho týždňa, ako aj celého školského roku. Tieto krivky by mali slúžiť predovšetkým pri organizovaní celého výchovno-vzdelávacieho

procesu v školách (dĺžky prestávok, zostavovanie rozvrhu hodín, zadávanie domácich úloh, termíny skúšok a pod.).

Subjektívnou únavou zvykne nazývať pocit ustatosti. Čím väčšia je objektívna únava, tým je pravdepodobnejšie, že bude väčšia subjektívna únava. Nemusi to však vždy platiť. Ustátosť má totiž subjektívnu povahu, preto jej hĺbka a veľkosť závisí predovšetkým od samotných subjektívnych, t. j. psychických činiteľov, napr. uvedomovanie nezmyselnosti, bezcieľnosti vykonávanej činnosti, nechuf učí sa pre rozličné príčiny, slabá motivácia v učení, dojem krivky, donucovania a pod.

Subjektívna únava je vlastne pseudoúnava (nemá vždy objektívne príčiny), dostaví sa rýchlejšie ako únava objektívna, ale sa z nej aj rýchlejšie zotavíme dodaním sebadôvery, primeranou motiváciou, zážitkom z úspechu, záujmom, kladnými citovými stavmi...

Podľa povahy činnosti existuje **únava po statickej činnosti a únava po dynamickej činnosti.**

Statická činnosť skôr a viac unavuje človeka ako činnosť dynamická. Je to preto, lebo pri jednotvárnej, fádnej činnosti sú dlhšie činné tie isté psychické i fyziologické mechanizmy, ktoré sa rýchlejšie vyčerpávajú a potom unavujú. Iná je situácia pri dynamickej, pestrej, zaujímavej činnosti (aj učebnej). Žiaci sa na vyučovacích hodinách (ale aj pri domácich úlohách) neskôr a menej unavia vtedy, keď sa ich učebná činnosť strieda, keď sa striedajú psychické procesy a stavy. Týka sa to aj striedania vyučovacích hodín. Podobné predmety by nemali nasledovať bezprostredne po sebe. Dynamickú učebnú činnosť žiakov v škole sa usilujeme realizovať predovšetkým pojmovým a problémovým učením, kde sa zabezpečuje želaťelná interakcia medzi učiteľom a žiakmi, medzi učiteľmi navzájom, ako aj medzi žiakmi navzájom.

Základným kritériom delenia únavy žiakov na **prvotnú a druhotnú** je z praktického hľadiska stupeň zahriatia a zapracovanosti v učebnej činnosti. Prvotná únava žiakov vzniká vtedy, keď ešte nie sú do činnosti dobre zapracovaní (trénovaní), a druhotná zasa vtedy, keď je síce žiak dobre zacvičený (zapracovaný) do učenia, ale toto učenie je z hľadiska jeho zaťažiteľnosti buď náročné, alebo neprimerane dlhé.

Priebeh prvotnej a druhotnej únavy žiakov určuje predovšetkým činnosť mechanizmov adaptácie ich psychickej činnosti. Žiak adaptovaný na nové spôsoby učenia sa unaví neskôr ako žiak neadaptovaný. Vidíme to napríklad u žiakov, keď prejdú z 1. stupňa na 2. stupeň ZŠ alebo zo základnej na strednú školu.

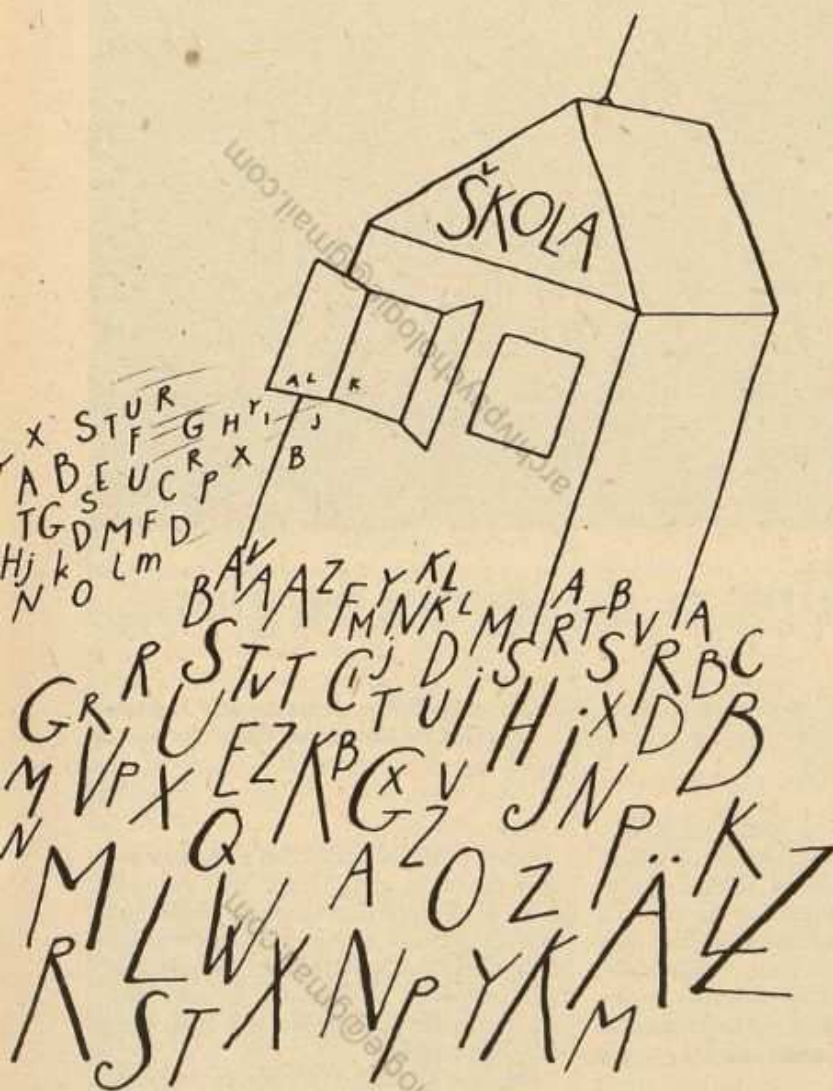
Podľa účasti organizmu v činnosti delíme únavu na **miestnu a celkovú**. O miestnej únave hovoríme vtedy, keď sa týka len jednotlivých výkonných orgánov, respektíve ich mozgových centier (napr. únava očí pri dlhšom čítaní, najmä pri zlom osvetlení, únava ruky pri dlhšom písaní a pod.).

Celková únava postihuje viac orgánov a systémov organizmu žiaka, respektíve mozgové centrá, napríklad pri viacdennej namáhavej psychickej (učebnej) činnosti pred skúškami. Z celkovej únavy sa ťažšie a pomalšie zotavujeme ako z únavy miestnej.

Podľa následkov delíme únavu na **prirodzenú (bežnú) a škodlivú (chronickú)**. Jedným z charakteristických znakov prirodzenej únavy je, že ľudský organizmus sa z nej za normálnych podmienok bez následkov zotaví. Toto zotavenie sa u žiakov uskutočňuje každý deň počas odpočinku, najmä počas nočného spánku. Takáto únava nie je škodlivá. Ide totiž o to, že každá svedomite vykonávaná činnosť, teda aj činnosť učebná, musí človeka (žiaka) unaviť. Je to však príjemná únava, ktorá vzniká po dobre vykonanej práci.

Chronická únava je škodlivá, vzniká z prepracovanosti, z neustáleho preťažovania organizmu. Platí to aj o chronickej únave žiakov z preťažovania. Tento druh únavy môže vyvolať rozličné neurotické stavy. V takomto prípade chronická únava prechádza v chorobnú únavu, ktorá však už vyžaduje odborné lekárske liečenie.

Doc. PhDr. IADISLAV ĎURIČ, CSc.
Snímka P. Helexa
Ilustrácia K. Leššo



UNAVENÝ