

JAK SE LÉPE UČIT A ZVLÁDNOUT PŘIJÍMAČKY

s lehkostí

Jakkoli jste mohli slyšet, že si každý na učení musí přijít sám a každému vyhovuje něco jiného, jakkoli jsme každý jedinečný, existují techniky a strategie, které efektivně pomáhají v učení prakticky všem. Naše mozky jsou v mnohém velice podobné a proces učení, k němuž neoddělitelně patří paměť, se v nás odehrává stejně.

Porozumíme-li pár principům, jak naše hlavy fungují, můžeme se lépe učit. Můžeme se tak naučit cokoli budeme chtít, a mít tak svobodu jít si za svými sny. Efektivnější učení není jen o známkách, o bodech a procentech v testech, ale také o tom, kolik času a jaký čas nad učením strávíme. Učení nás může bavit a probouzet v nás zvědavost pro poznávání dalšího. U učení se nemusíme trápit ani nudit. Ale jak na to?

Prakticky můžeš své učení vylepšit několika jednoduchými triky. Jsou pro každého a nepotřebuješ na ně speciální hlavu, geny nebo talent. Tady jsou. Pro snadné zapamatování a využití jsou rozdělené do pěti částí a začínají na písmenko „P“, na které je čeština bohatá.



PODNĚT

Motivace je pro učení jako palivo – bez ní se daleko nedostaneme. Když máme jasný důvod, proč se něco učit, ať už je to splnění našich snů, nebo prostě zvědavost, učení nám jde mnohem snáz. Je to ten základní kámen, na kterém postavíme všechno ostatní. Motivace může být vnější (například odměna, uznání od okolí – třeba rodičů, dobré známky) nebo vnitřní (například zájem o předmět, touha po mentálním růstu). Vnitřní motivace je obzvláště účinná, protože vede k hlubšímu zapojení a dlouhodobějšímu zájmu o učení. Když jsme motivováni, najdeme si cestu, jak se učit efektivněji, jsme trpělivější při řešení problémů a nevzdáme se, i když to jde sem a tam těžko.

Zaměř se na to, jak je učivo užitečné nebo zajímavé. Spojuj si učivo s vlastními zájmy a vášněmi, abys viděl/a, jak se to, co se učíš, dotýká tvého života a budoucnosti. Stanov si reálné cíle – krátkodobé i dlouhodobé. To znamená, že si vytyčíš takové úkoly, které jsou pro tebe dosažitelné a zajímavé. Do představy svého cíle a jeho úspěšného naplňování, cesty k cíli, se vžij všemi smysly. Představ si, jaké to bude a co ti to přinese, až toho dosáhneš.

Důležité je také vidět, jak se zlepšujeme, takže si své pokroky zapisuj a odměňuj se za ně, ať máš důvod těšit se z toho, čeho už jsi dosáhl/a. Obklopuj se lidmi, včetně těch na sociálních sítích, kteří tě podporují. A neber příliš vážně, když něco nejde hned na první pokus nebo když prostě nemáš den. Motivace je klíčová, protože bez ní je učení jen nudná povinnost, ale s ní se může stát dobrodružstvím.

PLÁN

Sestavení si efektivního plánu je klíčové pro úspěch v jakékoli činnosti, a učení není výjimkou. Plán funguje jako mapa nebo GPS, která nám ukáže, jak se dostat k cíli. Bez něj riskujeme, že se ztratíme nebo spálíme energii na nesprávných krocích. Představ si, že by tě postavili v běhačkách na startovní čáru a odstartovali ti to. Tři, dva, jedna, START! Ty se rozeběhneš, ale po pár krocích se zarazíš: „Počkat, počkat, co že to vlastně běžím? Maraton, nebo přes překážky?!” Když nevíme, jak a kam běžet, nemůžeme se efektivně připravit. Možná si vezmeme nesprávnou obuv nebo si špatně rozložíme energii. Plán je prostě pro učení zásadní. Tvoř si vlastní plány a využívej i ty vnější. Co třeba obsah knihy na jejím začátku? Spousta studentů dělá velkou chybu tím, že obsah přeska-kuje, a tím ztrácí přehled. Vždy se v daném předmětu, látce, učebnici, jednotlivé kapitole, prezenta- ci zorientuj. Uč se od celku k deTAILu. Vidíš tam ten zadek, že jo? (tail z angl. zadnice, ohon, ocas, konec) Detaily patří na konec! Je to v tom slově schované.

Plán nenechávej jen v hlavě, vyndej ho ven! Třeba fixou na papír nebo do plánovače v počítači. Jednotlivé kroky k sestavení plánu:

- ★ Stanov si konkrétní cíle. Vytyč si cíle a posi-
luj motivaci, zejména tu vnitřní, viz výše.
- ★ Do plánu zahrň i opakování učiva
a odpočinek.
- ★ Naplánuj si den po dni. Rozděl si učivo
na menší kousky. Průběžné učení je mno-
hem efektivnější než to na poslední chvíli
v jednom zátahu. Už jen tvorba plánu a ori-
entace v učivu, kterou pro sestavení plánu
podnikneš, ti pomůže získat přehled a ten
potřebuješ pro vhled, pro pochopení.
PřeHLED přináší vHLED.
- ★ Ne všechny hodiny a dny jsou stejné.
Pozoruj, kdy máš více energie a kdy se ti
nejlépe soustředíš na učení. Ráno, v poled-
ne, nebo večer? Pokud jsi dívka, zpozorni.
V průběhu menstruačního cyklu se mění
tvé prožívání a to má na učení také vliv.
Zjistíš-li, že se ti v některých fázích cyklu
učí lépe, využij toho a uzpůsob tomu svůj
plán. Ve dnech, kdy nemáš tolik síly, si od-
počiň a sniž nároky, které na sebe máš.
- ★ Témata učiva mezi sebou kombinuj,
v jeden den se nauč kousek od toho
a kousek od dalšího. Ukazuje se, že je to
mnohem efektivnější než celé odpoledne
věnovat jednomu předmětu.
- ★ Průběžně si na plán dělej zpětnou vazbu.
Vyhovuje ti? Daří se ti ho naplňovat? Co bys
mohl/a udělat jinak, aby ti šlo učení ještě
o něco snáze? Plán upravuj. Občas si na-
stavíme nerealistické cíle, které nás mohou
odradit od plnění celého plánu.

POHODA

Aby ti šlo učení co nejlépe, je důležité se cítit dobře a mít vše nastavené tak, aby ti to vyhovovalo. Starost o sebe je víc než důležitá. Spánek, jídlo, jak se cítíš, pohyb, pohodlné sezení, dobré světlo, klidné okolí, příjemná teplota a čerstvý vzduch – to všechno hraje roli v tom, jak ti učení půjde. Prozkoumej, co tě nejvíce ovlivňuje, a vylad' si místo, kde se učíš. Nalad' své tělo na učení stejně tak, jako se atlet před podáním výkonu rozcvičí. I ty si udělej rozcvičku, která tě připraví na pohodové učení. Povzbudit se můžeš meditací, protažením nebo oblíbenou hudbou.

Nepodceňuj ani spánek. I ve spánku se učíme. Náš mozek ve spánku zpracovává, co se přes den naučil. A tak tě může velmi překvapit, že to, ses se v jeden den učil/a a měl/a pocit zmaru, že to do hlavy neleze, přes noc uzrálo a ty si pamatuješ mnohem více, než sis myslel/a. Školní prostředí můžeme sice ovlivnit jen do určité míry, ale můžeme si dopředu trénovat, jak si i v omezených podmínkách poradíme, a připravit se na ně dopředu.

PROSTŘEDKY

Víš, proč se učíš, máš vnitřní motivaci, sestavil/a sis plán pro dosažení svých cílů, cítíš se dobře nalaďen/a. Jak se tedy učit? Zapomeň na memorování a biflování. Učit se můžeš i jinak a efektivněji.

Zazdrojvej se

Uč se z různých zdrojů – knih, videí, aplikací. Nevyhovuje ti učebnice nebo prezentace z tvé školy? Najdi si v knihovně nebo na internetu jiný zdroj, který se ti bude lépe číst. Při čtení se nehrb nad stolem, pomoz si stojánkem a hlídej si rovnou páteř. Při čtení si ukazuj prstem, vedeš tak své oči a s nimi svou pozornost. Nedaří se ti něco pochopit jen čtením textu? Nech si látku vysvětlit videem na YouTube nebo se zeptej svého okolí, jestli něco o tom, co se právě učíš, třeba vědí a mohou ti předat souvislosti a praktický kontext. Uč se od celku k deTAILu, jak je napsáno výše. Vždy si nejdříve udělej přehled toho, co se jdeš učit. Pomůže ti k tomu ptaní se základními otázkami – kdo, co, kdy, kde, jak, proč –, které využiješ i nadále třeba při opakování. Takhle připravíš v mozku ty správné „šuplíky“, kam bude nové informace „uklízet“.

Tvoř si poznámky

Vlastní poznámky jsou pro porozumění a zapamatování lepší než ty převzaté od učitele nebo spolužáka. Když jen opisuješ z tabule nebo z prezentací, tak to moc nepomáhá, protože tím nepro-
nikáš hlouběji do toho, co se učíš. Proto si tvoř poznámky vlastními slovy, zapoj barvy a obrázky. Nemusíš se vykreslovat, stačí jednoduché symboly nebo si obrázek vytisknout a vybarvit. Proč? Náš mozek si mnohem lépe pamatuje barevné obrázky než černá písmenka a čísla na bílém papíře. Učení také zlepšuje tvorba poznámek v prostoru, to znamená, že si nepíšeš do řádků lineárně, jak jsi nejspíše zvyklý/zvyklá, ale radiálně, paprskovitě. Takto fungují myšlenkové mapy, o kterých se více dozvíš v další kapitole.

Spoj si to, co se učíš, s tím, co už znáš. Nebo s příběhy, které jsou ti blízké. Snáze tak látce porozumíš a budeš si ji lépe pamatovat. Spousta věcí kolem nás včetně těch, které se učíme ve škole, funguje na podobných principech, jen mají pokaždé trochu jiný kabát. Pomáhej si mnemotechnickými pomůckami. Zapojením všech smyslů zvyšujeme zapamatování.

Oblíbenou technikou mezi studenty jsou kartičky, flashcards. Na jednu stranu papírové kartičky si napíšeš otázku nebo pojem, který se chceš naučit, a na druhou odpověď, vysvětlení. Trénuješ a odhazuješ kartičky s informacemi, které ses naučil/a, a do balíčku kartiček si vracíš ty, které si potřebuješ ještě trochu osvojit. Kartičky si můžeš tvořit i virtuální, různé vhodné aplikace můžeš dohledat na internetu.

Dělej si pauzy. Častější střídání učení a odpočinku ti pomůže v udržení pozornosti a zamezí vyčerpání. Můžeš se učit třeba 25 minut, a pak si udělat na 5 minut pauzu. Intervaly si nastav podle sebe. Důležité je to, co sedí nejvíce tobě. Někdy se tomuto říká technika Pomodoro po italském studentovi Francescu Cirillovi, který používal při svém studiu kuchyňský časovač ve tvaru rajčete (italsky se rajče řekne právě pomodoro).

PRAXE

Trénuj, opakuj. Žádný učený z nebe nespádl. Učení je cesta. Žádná technika není samospásná. Je důležité mezi sebou techniky kombinovat, učit se různými způsoby. I když jsi mnohokrát mohl/a slyšet, že opakování je matka moudrosti, není to tak úplně pravda. Opakované setkání se s informací sice zvyšuje pravděpodobnost zapamatování, ale nezaručuje, že porozumíme do hloubky, v kontextu a že budeme schopni informaci užitečně využít. Proto je potřeba se setkat s informací různými způsoby – slyšet o ní ve škole, něco si přečíst, popovídat si o tom s někým, zakreslit na papír nebo rovnou zažít. Řídit auto se nejlépe naučíme řízením a ne povídáním o tom, jak se auto řídí. Cizí jazyk se nejlépe naučíš tak, že budeš jazyk žít – mluvit, mluvit a mluvit, poslouchat a číst, ne biflovat izolovaná slovíčka podle abecedního seznamu v učebnici. Opakuj si pestře a aktivně. Místo pasivního čtení informace aktivně reprodukuj. Například si nahlas vysvětluj učivo a předstírej, že jsi učitel, vytvoř si vlastní test nebo si zahraj na potítka. Hledej cesty, jak to udělat. Jak ještě jinak by to šlo? Zapoj své spolužáky, vzájemně se můžete podporovat, předávat zkušenosti, vysvětlovat si nebo se tréninkově zkoušet.

*Jak se ještě lépe učit?
Tvoř si myšlenkové mapy*

I když jsme se ve škole od první třídy učili zapisovat informace do řádků, lineárně, zleva doprava odshora dolů, není to jediný způsob, jak si zapisovat. Existuje způsob, jak si vizualizovat myšlenky třeba právě i pro učení do školy, který přináší díky své struktuře a principům, na kterých stojí, celou řadu výhod – hlubší porozumění, lepší orientaci a chápání v souvislostech a v neposlední řadě podporuje paměť a kreativitu. Říká se tomu technika myšlenkového mapování (z anglického mind mapping). Myšlenková mapa je nástroj vizualizace, která vypadá jako strom nebo pavučina, kde centrální myšlenka je v centru papíru a související informace jsou rozvětvené okolo. Učení tě díky myšlenkovým mapám může začít překvapivě hodně bavit. Jak na myšlenkovou mapu?

1.

Vezmi papír na šířku. Doprostřed si napiš téma, které se učíš. Písmenka můžeš podpořit i jednoduchým obrázkem, zvýšíš tak zapamatování

2.

Ze středu ved' barevné větve. Nejdřív silné, pak se mohou ke krajům papíru zužovat, stejně tak i písmo, kterým píšeš. Všimni si, že díky této paprskovité struktuře, která ti může připomínat pohled shora na korunu stromu, máš při učení neustále přehled. Najednou vidíš střed, o co se jedná, z něj vychází silné větve se slovy popisující hlavní části ústředního tématu, a když se zatouláš očima po větvích do krajů papíru, dostáváš se od celku k detailům.

3.

Na větve piš klíčová slova. Jen to nejnmutnější, vlastními slovy vystihni, co se chceš naučit.

Na větvích by ti měla sedět písmenka jako holoubci na drátě. Větev je pro tebe vedoucí linkou. Psaním slov vedle větve si zbytečně zabíráš místo.

4.

Používej barvy: fixy, pastelky. Nebo máš možná blíže k digitální tvorbě. Přidej obrázky, značky, symboly. Anglicky to hezky zní: When we draw, we remember more (když kreslíme, víc si zapamatujeme).

5.

Větve, které vychází z centra, můžeš kreslit různými směry. Na střídačku, po směru hodinových ručiček nebo proti. Prozkoumej, co ti sedí více.

6.

Myšlenková mapa je tvůj vlastní záznam myšlenek, slouží tobě a nemusí se tak v ní nikdo další vyznat. Nepochybně se proto se spolužáky, důležité je, že ti myšlenkové mapy pomáhají.

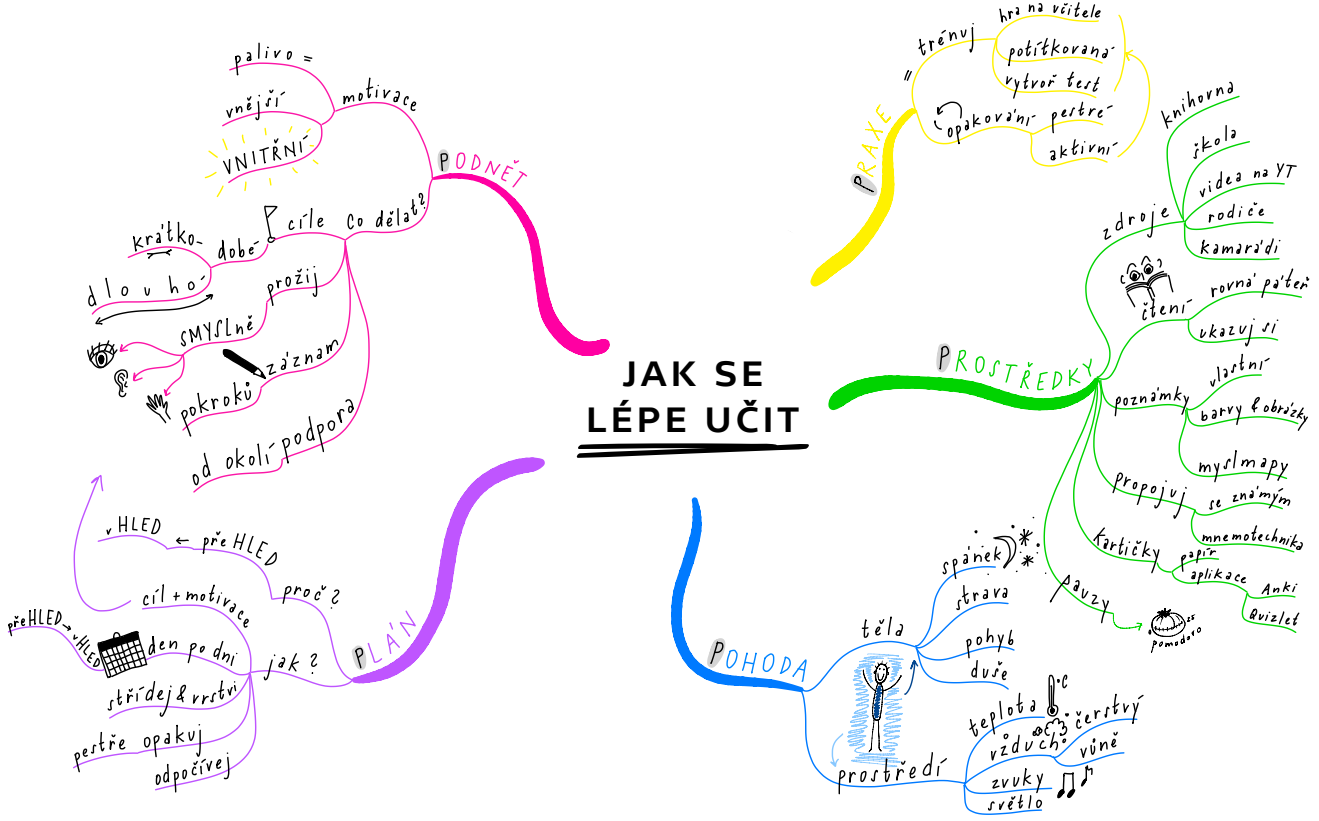
Pamatuj, že to, co je stále stejné, náš mozek nudí. Nevěnuje tomu proto pozornost. A to je pravý opak toho, co při učení potřebuješ. Proto čím hravější a bláznivější tvé myšlenkové mapy budou, tím hlouběji si budeš učivo pamatovat.

7.

Myšlenkové mapy můžeš tvořit také digitálně pomocí softwarů na tvorbu myšlenkových map nebo je kreslit v tabletu. Mapy využiješ i pro tvorbu slohové práce, plánování projektů, při přípravě na pohovor i v osobním životě. Myšlenkové mapy představují mocný nástroj pro vizualizaci informací, zvýšení pochopení a jsou tak báječné nejen pro efektivní učení.

DVA PŘÍKLADY MYŠLENKOVÝCH MAP

JAK SE LÉPE UČIT



POEZIE

