

Jak se učit?

Učení nikoho příliš nebaví, o to je horší, když nevidíme žádné výsledky. Přinášíme několik tipů, jak udělat učení efektivnější. Můžete využít, jak při běžné přípravě do školy, tak třeba i na maturitu nebo přijímačky na střední či vysoké školy.

1. Věřte si, že to zvládnete - klíčem je úsilí

Některé cíle se zdají obtížnější, než opravdu jsou „kopec vždycky vypadá zezdola větší než z vrcholu“.

Důležitý není ani tak talent, jako vynaložené úsilí. Mozek se rozvíjí podle toho, jak a čím ho zatěžíme. Kdo ho cvičí, vyhrává. S každou naučenou věcí navíc poroste vaše sebevědomí a zmenší se stres.

2. Plánujte

Udělejte si v učení systém. Rozplánujte si, co chce za týden stihnout a poté si rozepište jednotlivé dny. Jednotlivé splněné body si můžete odškrtnout. Bude vás to motivovat, zároveň budete mít v učení přehled. Pomocť vám mohou plánovače, ke stažení třeba zde: <https://www.papirovestesti.cz/k-vytisteni/>

3. Rozvrhněte si čas

Vyplatí se také naplánovat si veškerý čas, který je k dispozici, včetně času na odpočinek, jídlo, zábavu a spánek. Dobrým pomocníkem je kuchyňská minutka: 25 minut na učení, 5–10 minut pauza s malou odměnou za dodržování plánu a vlastní disciplínu. Tím nejtěžším nebo nejméně příjemným je dobré vždycky začít.

4. Bojujte s prokrastinací

Odstraňte všechno, co vás při učení ruší, co odvádí pozornost, co vás svádí k tomu dělat jiné, sice zábavnější, ale v tuhle dobu neproduktivní věci. Vypněte mobil, počítač, dejte si dovolenou od Facebooku a počítačových her. I tak se nechce učit? To si pište, ale to se jen v mozku spouští centrum bolesti v očekávání nepříjemného (jj, učení bolí ☺). Kdo ale tuhle počáteční bolest překoná, sama po chvíli zmizí a docela to jde.

5. Krátkodobá paměť nestačí, je potřeba zapojit dlouhodobou

Pokud si učivo nebudeme opakovat, zůstane pouze v krátkodobé paměti. Učivo si pravidelně opakujte. Můžete využít různé způsoby – dát test sám sobě, vytvořit si kartičky s otázkami, které si budete losovat, apod.

V ukládání do dlouhodobé paměti může pomoc vytváření různých „vzorců“. Například vytváření schémat, map, příběhů nebo anagramů. Během vytváření si je mozek lépe uloží a pak se nám snáze vybaví.

6. Spánek a odpočinek jsou nezbytné

Bez toho, že necháte mozek odpočinout, to nefunguje. Ve spánku se mozek čistí, informace se ukládají do dlouhodobé paměti, neurony se vzájemně propojují. Když na spánek rezignujeme, nebo spát z nějakého důvodu nemůžeme, mozek se za chvíli vyčerpá, přestává se učit, nefunguje už ani krátkodobá paměť, často nastupují úzkosti a deprese. Množství potřebného spánku je u každého různé, průměr je kolem 7–8 hodin.

Další tipy jak se učit:

Program „5 P“ - <https://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-10>

Techniky učení - <https://www.studenta.cz/work/jak-se-ucit-4-zpusoby-jak-vam-naleze-do-hlavy-cokoliv/r~st:article:510/>