Jak se učit a přitom se něco naučit?

Autor: Jana Kolková (ÚIV)

Období opravných zkoušek, reparátů, maturit se blíží, na dohled už je i nový školní rok, a tak nebude na škodu oprášit některá užitečná pravidla, jak se efektivně učit.

Aby mozek správně fungoval, potřebuje také **odpočinek.** Díky prázdninové relaxaci se mu dostalo té nejlepší péče, takže nyní vzhůru do práce!

Základní podmínkou úspěchu je **motivace.** Ujasněte si, proč se budete učit, čeho chcete dosáhnout, jaký to má smysl.

Prvním předpokladem úspěchu je maximální **soustředěnost.** Potlačte všechny všetečné myšlenky, které se Vám vtírají do vědomí. Snažte se koncentrovat na to, co právě děláte, a ostatní pusťte z hlavy.

Jak toho docílit? Jednoduchým autogenním tréninkem – pokuste se chvíli soustředit jen na svůj dech, pozorujte, jak jej vdechujete, kudy a kam proudí, sledujte jeho cestu při výdechu. Není to vůbec jednoduché a nepodaří se Vám to hned napoprvé, postupně prodlužujte dobu, po kterou dokážete myslet jen na své dýchání a oprostit se od všech jiných myšlenek. Relaxačních technik je celá řada, zkuste najít takovou, jež vyhovuje právě Vám.

Vytvořte si k učení **vhodné podmínky.** Ty zahrnují příjemné pracovní prostředí s dostatkem světla a čerstvého vzduchu (mozek potřebuje kyslík), přísun tekutin a vitamínů, klid nebo ztišenou oblíbenou hudbu (pozor, hudba od určité intenzity zvuku narušuje soustředění a zhoršuje proces zapamatování učeného). Střídejte pokud možno polohy (nemusíte za každou cenu sedět za stolem, někdo se rád učí schoulený v křesle, jiný vleže na posteli či s nohama na stole, další musí při memorování přecházet po místnosti – jak je libo, střídejte uměřeně činnosti, při učení si dělejte i přestávky a nezapomeňte se protáhnout, třeba si i lehce zacvičit). Lidská psychika má své meze, proto pamatujte, že bez rozumného rozložení duševní zátěže spojené s procesem učení a bez vhodné relaxace může vaše snaha něco se dobře naučit přinést i při velkém úsilí výsledky nevalné.

Zlaté pravidlo: učte se to, čemu rozumíte!

Po prvním přečtení je vhodné si učební materiály správně uspořádat, např. graficky:

- zpracovat formou výpisků

- přímo v textu podtrhávat, zvýrazňovat, barevně odlišit podstatné od nepodstatného

Po správném zpracování textu je třeba si vše **správně zapamatovat.**

Jak funguje naše paměť?

Metody ukládání do paměti

TŘI STÁDIA PAMĚTI:

- kódování (uložení důležitých informací do paměti), následuje
- uchovávání (podržení v paměti – představte si pod pojmem něco konkrétního) a konečně
- vybavování (opakování je matka moudrosti)

Většina informací, které během života člověk získává, se ukládá do pracovní paměti. Ta slouží jako prostor pro mentální operace a je jakousi přestupní stanicí k dlouhodobé paměti. Nově příchozí informace a plynoucí čas vytěsňují ty starší – probíhá přirozený proces zapomínání. K přenosu do dlouhodobé paměti může docházet například opakováním.

Některé známé **techniky učení**

Naším cílem je uložit učivo do dlouhodobé paměti.

Jednou z nejznámějších technik pro uložení do dlouhodobé paměti je metoda PQRST. Její název je odvozen od počátečních písmen:

PREVIEW – přehled
QUESTION – otázka
READ – čtení
SELF-RECITATION – opakování
TEST – zkouška

V první etapě (přehled) si projděte učební materiál – získejte základní představu o tom, co se budete učit. Soustřeďte se na nadpisy a stručné souhrny na konci kapitol. Cílem je si učivo zorganizovat, roztřídit na to hlavní a na podrobnosti.

Druhou (otázka), třetí (čtení) a čtvrtou (opakování) etapu je možno použít u každého většího oddílu kapitoly v průběhu čtení. Do otázek si převeďte názvy oddílů a pokuste se na ně odpovídat ve čtecí části. Při opakování si vybavte hlavní myšlenku.

Další známou metodou učení je SQ4R:

SURVEY – prozkoumání
QUESTION – otázka
READ – čtení

REFLECT – přemýšlení
RECITE – hlasité opakování
REVIEW – rekapitulace

Každý z nás se učí jiným způsobem, měli bychom však o sobě vědět, jestli máme více rozvinutou spíše *obrazovou* nebo *zvukovou* paměť. Podle toho pak volíme i způsob učení. Může nám vyhovovat spíše pročítání a prohlížení materiálů, někdo si lépe pamatuje, pokud si píše stranou poznámky na papír či lístečky, nebo si dokonce musí text číst nahlas, aby z něho něco pochytil. Doporučuje se nejdřív si text přečíst a získat celkový přehled o jeho struktuře, členění na části a o obsahu těchto částí, potom se věnovat jednotlivým logickým částem a potom je opět spojit do celku. Pokud se jedná o učivo *logicky členěné*, lepších výsledků, jak při používání, tak i pro délku doby, po kterou si je pamatujeme, dosáhneme, když využijeme právě logické struktury (proč tomu tak je, z čeho je to odvozeno, ...), než kdybychom se učili prostě nazpaměť (biflováním) a užívali tak jen paměti mechanické.

Nejbolestivější je pro nás samozřejmě **zapomínání učiva.** Pokud nějakou informaci nevyužíváme, je vytěsněna do nevědomí, naopak časté využívání znamená upevnění a rychlé zpětné vybavení.

Jak předejít zapomínání nebo je aspoň omezit?
Nejčastěji se zmiňuje tzv. Ebbinghausova křivka zapomínání – německý psycholog Ebbinghaus totiž zjistil, že nejvíce zapomínáme několik hodin po naučení se dané látky. Avšak to, co nám v hlavě utkvělo, se vytrácí už mnohem pomaleji – proto se doporučuje učení rozložit na delší časový interval s menším počtem opakování během jednoho dne (budete tak stavět na tom, co jste si skutečně zapamatovali – zefektivníte své učení).

Přejeme Vám hodně úspěchů při učení, v boji se zapomínáním a pamatujte na matku moudrosti: OPAKOVAT, OPAKOVAT, OPAKOVAT!!!