

Jak se EFEKTIVNĚ učit

Znáte třetinový systém? Jednu třetinu se naučíte, druhou si přečtete a na tu třetí se vykašlete. U testu pak třetinu od někoho opíšete, třetinu si vymyslíte a při trošce štěstí poslední třetinu budete umět. Podle studentů ekonomie je to prý nejefektivnější způsob přípravy na testy. Academica nabízí stéblo všem tonoucím. Přinášíme pár tipů, jak šikovně tlačit do hlavy.

Jak se nejlépe učit

Představte si ale, že se máte naučit jména, adresy a telefonní čísla všech kadeřníků ve Zlatých stránkách. Anebo třeba na padesát desetinných míst čísla pí. Je pravda, že v rámci učebních osnov až takové bizarnosti nejsou, ale času je někdy příliš málo a kniha tlustá a bez obrázků. Existují různé publikace, které se zabírají problematikou studia a poskytují různé návody, tipy a triky, jak si zefektivnit učení a udělat si ho zajímavějším.

Když se na základě nich začnou medicí s chutí učit historii, přiznám, že jsou skutečnou revolucí na knižním trhu. Nicméně, nejdůležitější je najít si pomůcku, která vám osobně vyhovuje nejvíc.

Když se sedm z osmi lékařů shodne na tom, že ležení na peřinách nemůže zefektivňovat studium, není správné se nechat hned odradit. Co když právě vaší myslí prospívá, že u učení zvedáte nohama polštář? Myslet je třeba jen na to, že u zkoušky vám kantoři podobné výstřelky tolerovat nebudou.

Metoda PQRST

Za pěti písmeny se ukrývá vcelku zdařilá učební metoda, kterou zmiňuje paní Atkinsonová ve své čerstvě vydané knížce.

P jako "preview" odkazuje na rychlé zběžné přelétnutí textem. Všimneme si nejdůležitějších témat a způsobů, jakými jsou uspořádány.

Potom následuje fáze **Q, "questions"**, což je jakési tázaní se po nejhlavnějších myšlenkách. Někdy pomůže sepsat si otázky, které se člověku vynoří v hlavě ještě předtím, než si samotný text důkladně přečte. Možná to dokonce budou ty, které nám položí pedagog u zkoušky. Zatížení vahou detailů můžeme učivo často vnímat jinak, než když jsme o tom ještě nic nevěděli. Během učení také můžeme ztratit nad látkou nadhled.

Poté následuje **R jako "reading"**, tedy čtení. Pečlivé a podrobné, s důrazem na klíčové myšlenky a údaje. S značí "self-recitation", opakování (nejlépe nahlas) vlastními slovy, kde zjistíme, zda-li jsme vůbec schopni látku přetavit do mluvené obecné řeči.

Studijní maraton uzavírá fáze **T s mezinárodním významem "test"**, neboli zkouška, kdy si zkusíme propojit jednotlivá fakta na různých místech učebnice a hledáme vztahy mezi nimi. Když to funguje, vyhráli jsme.

Jděte na to kreativně

I přes zajímavý název je metoda **PQRST** jen jakýmsi složitějším systémem, který pravděpodobně stejně (alespoň z části) všichni studenti využívají.

Při učení ale není na škodu kreativní duch, který zpříjemní interval mezi ranní a odpolední studijní kávou.

Když jsem se učila hlavní města světa, skládala jsem si na ně básničky. Díky tomu se mi nepletla a mnohé z nich se mi v hlavě vybavují ještě stále ve verších.

Jeich výpovědní i umělecká hodnota je sice sporná, nicméně splnily své poslání: můj mozek odolný vůči dlouhodobým vědomostem přinutily jednou provždy si něco zapamatovat. "Nepál není

na srandu, když lezu do Káthmádu." Nebo: "V Santiagu z dlouhé chvíle, ošidil jsem děvče čilé."

Vylodění na G5

Jsou také studenti, kteří si namísto poznámek kreslí diagramy a různým způsobem ilustrují učebnice nebo sešity. Kamarádka se učila dějiny první a druhé světové války pomocí šachovnice.

Různobarevné figurky pak přesouvala podle vývoje situace na frontě. Když mi to předváděla, cítila jsem se tak vtažená do děje, že si dodnes živě pamatuji vylodění spojenců v Normandii na G5.

Smějte se štěrbině

A konečně, když jsme se na anglické fonetice z diagramu znázorňujícího průřez lidskou hlavou měli učit jednotlivé orgány, měli jsme je komentovat s obdivem a patosem. ("Jééé, podívej se na tu hlasivkovou štěrbinu! No není nádherná?") Nejprve jsem nechápala smysl takového cvičení, ale postupně jsem si začala uvědomovat, že zapojení (i když předstíraných) emocí se nakonec odrazí v míře schopnosti něco si zapamatovat. A nakonec to byla vcelku zábava.

Cedulkový systém

Začít se učit japonsky nebo arabsky vyžaduje nemalé úsilí a schopnost chtít se učit. Znaky a podivuhodná písmena nám samy od sebe do hlavy nepolezou, jediné že jim v tom pomůžeme.

Kartičková metoda poslouží zvláště, když do školy dojíždíme na několik přestupů a nedobrovolně se stáváme posluchači rozhovorů o receptech na křehké kuře se zeleninou.

Od souvislého textu v knížce nás každou chvíli někdo vyruší. U zubaře pravděpodobně taky nebudeme s to soustředit se na dobu delší než pět minut.

Původ kartičkové metody hledejme ve vtipu o tom, jak zabavit blondýnku na celý den: Podstrčit jí do rukou papír, na němž bude z obou stran napsáno: otočit.

Funguje totiž na stejném principu. Na jednu stranu kartičky napíšeme slovo, případně znak, který ho představuje, a na druhou jeho význam. Otočením lístku si vždy ověříme, zda-li odpověď nebo představa, jež se nám v mysli vynořila, je správná.

Vytapetujte si

Pokud máte k dispozici byt a tolerantní spolubydlící a potřebujete se třeba naučit chronologii vydaných zákonů, napište si každý na osobitý lísteček z jedné strany a očísľujte je. Potom je nalepte na různá místa v bytě - například na zrcadlo, botník nebo lednici a snažte se propojit si význam zákonu s místem, na kterém jste ho vyvěsili.

Také se snažte zautomatizovat si pohyb od místa jedna k místu dvě... Při učení se vám tímto mechanickým pohybem zlepší schopnost pamatovat si následnost. "Od zrcadla ke květináči na čínskou růži" se pamatuje určitě mnohem rychleji než pouhá data a názvy zákonů.

Kolik ještě zbývá?

Jakým způsobem si studenti rozvrhují čas a jak dlouho se připravují na zkoušky? Do značné míry to závisí na oboru studia. Právníci nejčastěji dělí učivo na stránky v knize a přepočítávají obtížnost zkoušky na dny (Logika rovná se jeden den. Státnice rovná se tři až pět týdnů).

Medici parcelují zkoušky na významové celky typu "lebka" nebo "dávení". Matematici měří náročnost zkoušky v řádcích - studium jedné řádky trvá možná tolik, kolik jedna právnická stránka.

Na filozofických fakultách mnohdy nikdo přesně neví, jaký je vlastně obsah učiva, a proto se nedá objektivně rozdělit. Možná by se dalo dělit na počty přečtených titulů ze seznamu povinné a

doporučené četby. Filozofa, který by tento plán splnil na sto procent, ale nenajdete.

Ranní ptáčata a noční sovy

Sedm psychologů z osmi by se pravděpodobně shodlo na tom, že je důležité poslouchat vnitřní hodiny. Učit se hned po obědě nebo ve stavu úplné vyčerpanosti není příliš moudré a ani efektivní.

U přidělování kolejí snad budou jednou brát ohled i na různorodé biorytmy vysokoškolských studentů a uvědomí si, že pohled na spící spolubydlící může, ale také nemusí motivovat k učení.

Jednotný návod na efektivní učení asi neexistuje. Proti hlouposti lze bojovat pouze vlastními silnými stránkami a vynalézavostí. Je to boj s časem a mnohdy i se sebou samým. K dobré známce se totiž ještě pořád lze dopracovat "třetinovým" systémem.

Další rady jak se učit najde na těchto stránkách:

http://www.voss.wz.cz/prace_studentu/pedagogika.htm

<http://referaty.php5.cz/jak-se-spravne-ucit.php>

<http://sweetdanny.blog.cz/0608/proc-se-ucit>

<http://www.abcentrum-iq-psychologie-kurzy-kariera.com/index.html>

jak jsi natom s učením:

http://www.cetros.cz:80/abcd_uceni1.htm

Testy rychlosti čtení :

<http://www.cetros.cz:80/testcten.htm>

Vědomostní testy

http://www.poradna-lasky.cz/testy/index_new_kategorie.php?kategorie=8

<http://www.cetros.cz/index.htm>