



ROZVOJ OSOBNOSTI 17. 01. 2018

Jak se učit správně a efektivně, abyste u zkoušek vždy uspěli?

Ještě před tím, než se začnete učit, je potřeba ujasnit si několik základních věcí a připravit si vhodné podmínky pro to, abyste se naučili co...

Znají to všichni studenti, kteří se potřebují během zkuškového naučit kvanta informací. I když u poznámek a textů sedíte od rána do večera, další den si ani nevzpomenete, co jste se to vlastně učili. Víte, kde děláte chybu? Přinášíme vám skvělé tipy a rady, jak se efektivně učit a čeho se vyvarovat, abyste si při učení vtlačili do hlavy vše podstatné.

Jak se učit: 5 nejzákladnějších pravidel

Ještě před tím, než se začnete učit, je potřeba ujasnit si několik základních věcí a připravit si vhodné podmínky pro to, abyste se naučili co nejvíce. Učit se, **jak se efektivně učit**, je také nezanedbatelná část vaší přípravy. Podceňovat byste neměli především těchto **5 základních pravidel**.

1. Místo

Musíte si najít místo, kde se vám bude nejlépe učit. Někomu vyhovuje jeho **vlastní pokoj** a stůl, někomu jinému postel, knihovna nebo dokonce rušná kavárna či hospoda. **Místo tvoří při učení opravdu důležitou součást** toho, jak se efektivně učit. Pokud potřebujete klid, upozorněte rodiče nebo spolubydlící, že se jdete učit.

Místnost, ve které se učíte, by měla být dobře **provětraná**. Mnohé studie také poukazují na správný soulad barev, které údajně podporují učení. Těmito barvami jsou **modrá a žlutá**. V takové místnosti je vyvážená kombinace teplé a studené barvy, a tak se vám bude i lépe učit.

2. Udělejte se na učení čas a klid

Nikdo se nenaučí nic hned jen tak lusknutím prstu. Nestále nás něco při učení rozptyluje, a to především internet a v posledních letech hlavně Facebook a Instagram. Proto si **na učení opravdu udělejte čas**. Nejlepší bude, když si vypnete počítač, notebook a nebudete se zabývat tím, kdo co nového přidal na facebookovou zeď. De facto se **izolujte od všeho, co by vás mohlo od učení rušit** a nabourávat vaše soustředění.

Někteří lidé si myslí, že při hudbě nebo zapnuté televizi se jim učí lépe. Je to ale správný způsob, jak se učit? Údajně nikoliv. Říká se, že **hudba náš mozek akorát zbytečně zaměstnává** a narušuje soustředění. Učení jde poté pomaleji a není tak efektivní, jak by mělo být.

3. Rozložte si učení po dnech

Dalším krokem, který nám napomůže, jak se efektivně učit, je rozplánování si učiva. Je nutné, abyste si třeba na **každý den dali limit například 20 stran**. Během jednoho dne si tak poznámky nejprve pročtete, utřídíte si myšlenky a naučíte se vše podstatné. Je na každém individuálně, kolik stran za jeden den zvládne. Samozřejmě záleží i na tom, co se musíte učit. Něco, co nás baví, se naučíme rychleji než látku, které nerozumíme a moc se nám do ní nechce.

4. Předem si nachystejte potřebné učivo

Ještě než se začnete opravdu učit, musíte si **sehnat všechny potřebné materiály**. Poznámky z hodin a přednášek, materiály od spolužáků, skripta nebo učebnice. Když budete mít vše pohromadě a budete vědět, že vám potřebné texty leží na stole nebo je máte v počítači, učení půjde hned lépe. Nebudete totiž v tak velkém stresu a budete si jisti, že jste nic nevynechali.

5. Dělejte pravidelné přestávky

Další velmi podstatná věc při učení a na kterou se často zapomíná, jsou přestávky. Ano, přestávky během učení jsou pro náš mozek a soustředění nezbytné. Doporučuje se dělat si **přestávky mezi učením po 30-45 minutách** až 1 hodině. Přestávka by měla trvat asi **5 minut**, přičemž byste se neměli zabývat učením něčeho jiného. Měli byste se například projít, dát si něco malého k jídlu nebo doplnit potřebné tekutiny.

Co vám při učení nejvíce pomůže?

A teď je konečně potřeba přejít na triky, které vás naučí, jak se efektivně učit. Těchto několik málo rad vám pomůže nejen při zkouškovém období, ale vždy, když se budete potřebovat něco naučit.

Říkejte látku někomu druhému

Když se budete učit, nejefektivnější je, abyste si **látku opakovali**:

- Nahlas
- Po každých 10 minutách
- Opakovali si látku cca 5 minut



Pokud budete **učivo říkat nahlas někomu jinému**, jedná se o jeden z mnoha skvělých způsobů, jak se efektivně učit. Nejenže se budete sami poslouchat, formulovat věty, přemýšlet nad tím, co říkáte, ale především se naučíte přeříkat text někomu jinému, který o předmětu vašeho učení nic neví. Takové učení je mnohem efektivnější, než když si látku říkáte sami pro sebe v duchu. Navíc vám mohou lidé pokládat otázky, čímž si informace budete logicky propojovat a mnohem snáze si vše zapamatujete.

Také pomáhá, když si naučenou látku **přepíšete například na papír** nebo do počítače. Když **sami sebe budete testovat** a zkoušet, co jste si zapamatovali, cvičíte si svůj mozek a lépe si vše nové vryjete do paměti.

Podtrhávajíte a využijte papírové poznámky

Pokud budete číst dokola jeden a ten stejný text bez jakéhokoliv odlišení, zapamatujete si rozhodně méně a pomaleji. **Důležitá slovní spojení či slova si barevně zvýrazňujte** nebo podtrhujte. **Papírové poznámky** nalepené všude po místnosti jsou také perfektní způsob, jak se efektivně učit. Po pár dnech poznámky obměňte, ať si všímáte zase něčeho jiného.

Jak se efektivně učit? Pomůže cvičení i plný žaludek

Možná se to zdá jako nesmysl, ale s plným žaludkem jde vše lépe. Před učením ale jezte tak, abyste nebyli přecpáni. Zkuste **lehčí jídla, ovoce nebo občerstvení s vysokým obsahem bílkovin** (luštěniny nebo drůbež). To vše vám napomůže udržet po celou dobu učení optimální výkon paměti.

Navíc byste měli dopřát svému tělu také pohyb. **Pohybem se zlepšuje hladina kyslíku v mozku**, čímž si naučenou látku snadněji vybavíte. K tomu všemu přidejte dostatek odpočinku, uvolnění, dodržujte pitný režim a věřte, že **půjde učení raz dva**.