



**E-book**

**Jak se učit  
efektivně?**

## Jak se učit efektivně

Natáhnout se s notebookem, ve kterém máte poznámky, na rozestlanou postel, zapnout muziku a pustit se do toho. Vypadá zhruba takhle vaše „učení“? Uvozovky okolo slova učení jsou záměrně, protože podobná činnost učení jen připomíná. A vy si na konci dne říkáte:

*“Sakra, jak to, že si zase nic nepamatuju, když jsem v tom ležel celý den?”*

Mrkněte se na konkrétní rady a tipy, jak se učit opravdu efektivně, a zjistěte, v čem jste možná doteď dělali chybu. Poradíme, co jíst, co pít, kdy a jak dlouho se učit a proč je důležité pořádně se prospat.

## Někde mít svůj kout...

Místnost, která se stane vaším studijním útočištěm, by měla být **uklizená**, **vyvětraná** (mozek bude potřebovat kyslík :) a vyhřátá/vychlazená (záleží, kdy se učíte) na **19-20 °C**. S každým stupněm navíc vaše produktivita klesá. A kontraproduktivní je i příliš nízká teplota. To se totiž víc soustředíte na to, že vám mrznou palce na nohou než na podnebné pásy naší planety.

**Odpojte se od všeho**, co by vás mohlo rušit. Typicky od mobilního telefonu a sociálních sítí. Ač se to nezdá, obvykle nám **po vyrušení trvá dalších 15 minut, než se zase začneme naplno soustředit**.

Pokud koketujete s myšlenkou, že se s učením zavrtáte pod peřinu, dejte radši šanci pohodlné židli nebo křeslu. **Vleže naše produktivita a výkonnost klesají**. Jestli si i přesto nemůžeme pomoci, alespoň pravidelně vstávejte a dopřejte tělu pohyb.

## Učit se non-stop...

... Je cesta do pekel. Nikdo se nedokáže na učení naplno koncentrovat déle než 4 hodiny v kuse. Opravdu nejzazší délka jednoho studijního „*superbloku*“ je 5 hodin.

Během učení také dělejte **pravidelné pauzy**. Po necelé hodině si dejte 5 až 10 minut oraz a věnujte se něčemu úplně jinému. Dejte si rychlou procházku, připravte si lehkou svačinu nebo se jen posaďte na balkon a zhluboka dýchejte. Pozor! Pauzy by nikdy neměly být delší – pak už jsou kontraproduktivní – zpátky do učení se musíte přemlouvat déle, než je dobré.

Všechny učební bloky v rámci jednoho velkého „*superbloku*“ by měly být stejně dlouhé. Odborníci také doporučují věnovat se jedné látce delší dobu. Když budete třeškat, třeba v intervalu dvacetiminutovek, od tématu k tématu, budete mít v hlavně guláš.

Po 4hodinovém „*superbloku*“ by vždycky měla přijít delší pauza. Tím spíš, pokud je na programu oběd. Po něm totiž náš výkon výrazně klesá.

## Jste ranní skřivan, nebo sova?

Učební bloky plánujte podle svých vnitřních hodin. Pokud víte, že vám jde práce, respektive **učení, nejlépe ráno**, naplánujte si dýchánek nad výpisky už na osmou hodinu. S tím, že nejnáročnější látku zvládnete ještě před polednem. Po obědě si dejte pauzu – dopřejte si klidně hodinu volna. A na odpoledne už si naplánujte spíše lehčí okruhy.

Pokud máte naopak pomalejší start, rádi si ráno dopřejete chvilku klidu, začněte s učením později a **největší studijní blok si naordnujte na čas před večerí**. Večer pak můžete věnovat lehčím okruhům a opakování.

Nedokážete se zařadit ani k jedné z charakteristik? Pak vězte, že podle vědců jsme na učení **nejlépe naladěni mezi devátou až jedenáctou hodinou ranní**. Po obědě naše aktivita (logicky) upadá až o 30 %, v pozdním odpolední (chcete-li těsně před večerí) je další mentální „*špička*“. To nejnáročnější z dne byste ale měli zvládnout co nejdřív, dokud jste čerství.

## Učte se aktivně

Pročítání látky z učebnic a sešitů je jednou z nejvíce pasivních metod. Pokud nezapojíte hlas nebo nad textem nebudete přemýšlet, nezapamatujete si nic. Jednou z nejúčinnějších strategií je oproti tomu **sebetestování**.

Vyzkoušejte si testová zadání z předchozích let, a to včetně časového limitu. Alespoň si otestujete práci pod tlakem. Nebo si vyrobte kartičky, zkoušejte se vzájemně se spolužáky... Aktivní přístup spočívá i ve **čtení nahlas, tvorbě vlastních poznámek, myšlenkových map, počítání příkladů** nebo i tvorbě takzvaných skečnoutů.

**Skečnouting:** Naučte se tvořit vizuální poznámky

**Zapamatujete si víc** a do větších detailů. Navíc významně **zlepšíte schopnost soustředění** a porozumění. Seznamte se se skečnoutingem!

Skečnouting je **tvorba vizuálních poznámek**, chcete-li vizuálních myšlenkových map. Poznámky si zkrátka nevypisujete slovně, ale **kreslíte si** je. Díky tomu zapojujete nejen verbální, ale i vizuální část mozku, a lépe a více si díky tomu pamatujete.

Jako skečnouter nepotřebujete výtvarný talent (takže žádné výmluvy!). Zároveň je nezbytné si uvědomit, že při skečnoutingu není nejdůležitější samotné kreslení, ale **naslouchání**. A pak schopnost vybrat to nejpodstatnější. Zkrátka si nezakreslujete VŠECHNY informace, ale „jen“ **DŮLEŽITÉ** informace.

Při zaznamenávání používáte ikonky, odrážky, geometrické tvary, podtržítka, linky, šipky, komiksové bubliny. Použit můžete i psaný text a jeho prostřednictvím třeba i vyjádřit emoce. Jeden z hlavních propagátorů, **Mike Rohde**, dokonce říká, že většina věcí se dá vyjádřit pomocí **5 jednoduchých tvarů** – tečky, čárky, kruhu, obdélníku a trojúhelníku. Ostatně, při nejbližší hodině dějepisu to můžete zkusit – nakreslit třeba takovou Jaltskou konferenci by mohla být výzva.

**Co si přečíst?** Mike Rohde – Příručka skečnoutingu.

## Nejen studiem živ je student

Říká se sice, že literatura je stravou pro duši, ale ruku na srdce, prázdný žaludek nezasytí. Na druhou stranu ani svíčková se šesti není ideální volbou.

Pokud vás čeká studijní maratón, vsadte na **vydatné snídaně, pravidelné lehké svačinky, lehký oběd a večeři**. Pozor si dejte na pocit hladu, spíš než na učení byste se soustředili na kručení v žaludku. Zařaďte do jídelníčku **ovoce**, pomůže vám udržet vyšší hladinu cukru v krvi, ale tělo neunaví tolik jako rafinované cukry. Dobrou volbou jsou i **potraviny s vysokým obsahem bílkovin** – sója, luštěniny, drůbeží maso. Pozitivní vliv na mozek mají i **ryby**. A když si ke svačině dáte **hrst oříšků**, chybu neuděláte.

## Cukr, káva, limonáda...

Nezapomínejte na **pitný režim**. Dva litry tekutin jsou minimem i ve dny, kdy se neučíte. Vsadte na **vodu, ředěné džusy, bylinkové čaje**. Pokud je v nich ginkgo biloba nebo ženšen, tím lépe.

**Káva** v přiměřeném množství zvyšuje bdělost, koncentraci a potlačuje únavu, zároveň ale (pokud jí je moc) způsobuje neklid, nervozitu, bušení srdce a v nejzávažnějších případech i záchvaty paniky. Lepší volbou je proto **guarana** (třeba jako součást čajové směsi).

Chystáte-li se sáhnout po **energetöku**, myslete na to, že jeho účinek je jen krátkodobý a následuje po něm mnohem delší a hlubší útlum. Nehledě na to, že přelázané energetáky nemají pozitivní vliv na naše zdraví.

## Vyspěte se na to!

Ač vás to, hlavně ve finiši, kdy do zkoušky zbývá jen pár poslední dní, bude svádet k ponocování nad učením, **jděte si lehnout**.

Po probdělé noci byste nejen byli jako praštění kladivem po hlavě, ale pravděpodobně byste si nevybavili ani to, co jste se v noci tak usilovně učili. **Během spánku se nám totiž informace z krátkodobé paměti ukládají do té dlouhodobé.**

Dopřejte si **minimálně 8 hodin**. A dbejte na to, aby vás nic nerušilo. Nemáme na mysli třeba souseda, jehož vášní je hra na bubny, ale i takové drobnosti, jako je pouliční lampa svítící do pokoje. Zkrátka zatáhněte závěsy, zavřete dveře a zasněte se. Ráno budete čerství a připraveni na další studium.

## Zacvičte si

... okyslíci se vám mozek. Což má pozitivní vliv na pozdější vybavení látky. Ideální je **zacvičit si chvíli před učením**. Ať už je to krátký běžecký okruh v parku nebo pár bazénů. Nicméně všeho s mírou: Cílem cvičení není unavit se. Když budete přetaženi ze sportu, už se nic nenaučíte.

## S hudbou opatrně

Při učení se potřebujete soustředit. A soustředění zrovna nejde ruku v ruce s poslechem hudby. Pokud vám ticho nedělá dobře a na hudbě trváte, sáhněte po **muzice s cizojazyčnými texty** (nebudou vás rozptylovat) nebo po klasice. Ostatně, o takové barokní hudbě se odborníci dokonce vyjadřují v tom smyslu, že pomáhá s koncentrací. Tak naladte Vivaldiho!

## Den D se blíží

„Za týden touhle dobou... pozítří touhle dobou... zítra touhle dobou...“

S blížícím se termínem zkoušky nervozita roste. Odborníci doporučují (pokud jste se tedy připravovali zodpovědně) předposlední den před zkouškou vypnout, jak to jen jde, a strávit ho odpočinkem.

**Vyrazte na dlouhou procházku**, na výlet, vydejte se do kina nebo do divadla. Zkrátka se odměňte za poslední dny, které jste věnovali intenzivní přípravě.

## Metoda PQRST

Tuhle učební metodu oceníte během svatáku. Za krkolomnou zkratkou se ukrývají slova **Preview - Question - Read - Self - Recitation - Test**, zkrátka ideální postup, jak si utřídit to, co víte, a případně vyplnit bílá místa. Okruh si nejdříve sami **shrňte** (Preview), pak se sami sebe **zeptajte**, v čem jste si nebyli jistí, na co jste zapomněli (Question), následovat by mělo **přečtení odpovědí** na otázky (read), jejich **přefikání** vlastními slovy (Self-recitation) a nakonec **otestování** (Test).

**Poslední den před zkouškou** pak věnujte opakování. Projděte si všechny okruhy nebo otázky, ale **nezabíhejte do zbytečných detailů**. Zkrátka jen sami sebe ujistěte, že máte přehled.

Pokud víte, že vám nějaká látka nejde, dělá problémy a důležité informace se v hlavě ne a ne udržet, **zopakujte si ji**. Poslední den byste ale neměli nad učením strávit celý. **V podvečer relaxujte**, dejte si dobré, ale lehké jídlo, začtěte se do knížky a jděte brzo spát... Uklidnit rozbouřené myšlení (a často i žaludek) pomůže **bylinkový čaj**.

Myslete pozitivně. Na to, že „zítra touhle dobou“ už bude po všem.

## Patero proti stresu a panice

Je to tady. Před vámi leží „ten“ test nebo právě na potítku potíte přípravu na „tu“ otázku. Jenže... hlava je najednou jako vymetená, z prvních pěti otázek v testu neznáte odpověď ani na jednu, začíná vám bušit srdce, ruce se třesou... Vítejte paniko a stresování!

**STOP!** Sesypáním se ničemu nepomůžete. Naopak. Akorát hodíte do koše hodiny a hodiny přípravy. Právě té přípravy, která tam v hlavě někde je. Jen ji vydolovat. Takže:

## Zakažte si pesimistické představy

Víte, co je **sebenaplnující se proroctví**? Když si stokrát zopakujete, že se něco nepovede, tak se to opravdu nepovede. Ale platí to naštěstí i naopak. Až se vám rozbuší srdce, zaplašte myšlenky na nezdar a naopak si ani na vteřinu nepřipust'te, že se to nepovede.

## Dýýýchejte. Pořádně zhluboka

Pokud cítíte, jak ve vás bublá panika, **zhluboka se nadechněte**. A ještě jednou. A znovu. Pošlete dech nejen do hrudníku, ale až do břicha. To se musí nafouknout. Kromě mentálního zklidnění navíc ještě okysličíte mozek.

## Přestaňte bláznit

Nesedla vám první otázka v testu? Nic se neděje. Je jich hromada dalších. A na spoustu z nich odpověď znát budete. Pokud si na potítku nedokážete vzpomenout na jedno konkrétní datum, vezměte to z jiného konce. A pak se k němu třeba vraťte. Pamatuje, že i zkoušející jsou „jenom lidi“ a některé věci vám odpustí.

## Přeskočte to, co nejde

Většina testů, ať už maturitních nebo přijímacích, nemá nijak bohatou časovou dotaci. Každá minuta je drahá. Proto se **nezasekněte hned u první obtížnější otázky**. Když neznáte správnou odpověď hned, přeskočte ji (a každou další, kde nebudete vědět) a vraťte se k ní, až si projdete celý test.

## Bud'te pozorní

Zdá se, že oblíbenou kratochvílí autorů testových zadání, je mást studenty různými typy otázek. Jednou se vás ptají na jedinou chybnou variantu, jindy chtějí zaškrtnout jedinou správnou. A občas ve větě použijí záměrně dva záporny. Na tyhle drobné „chytáčky“ přijdete, když budete **čist pozorně**. Body se na nich dají kvůli nepozornosti ztratit, díky soustředění ale i získat.



## SOS plán...

### aneb dá se naučit za pár hodin?

Ideální student je takový, který se nad touto kapitolou jen pousměje, protože se ho netýká. Ale... existuje i spousta těch, kteří se řídí heslem „*diamanty vznikají až pod tlakem*“ a vše nechávají na poslední chvíli. S často až slepou vírou, že to zkrátka nějak dopadne.

Naučit se na opravdu důležitou a rozsáhlou zkoušku za pár (desítek) hodin je nemožné. Vy tímhle SOS plánem už jen zvyšujete svoje šance, že všechno nakonec dobře dopadne. Pamatujte, že za pár hodin do hlavy nikdy nenasypete to, co se jini učili dlouhé týdny. Zapomeňte, že budete hrát o jedničky, nebo áčka, vy bojujete o to, jestli zkoušku vůbec dáte.

A tomu přizpůsobte i přípravu. **Učte se jen to zásadní** a zapomeňte na (pro vás v tuhle chvíli nepodstatné) detaily. Lepší je mít **alespoň nějaký přehled o všem, než se zaměřit jen na několik málo okruhů a věřit**, že právě ty se v testu nebo u zkoušky objeví. Takticky se přednostně věnujte kapitolám, které mají přesah - ať už do jiných zkoušených předmětů nebo do více okruhů v rámci jednoho předmětu. Třeba takové povídání o renesanci uplatníte jako v češtině, tak v dějepise.

Povídání o pravidelných delších přestávkách a maximálně 5hodinových studijních superblocích pro vás neplatí. Bohužel. Pokud vám opravdu zbývá jen pár hodin a vy víte, že jste se na zkoušku nebo test ošklivě vykašlali, musíte zatnout zuby a makat.

**Rozplánujte si den do učebních bloků**, naordinujte si vždy po zhruba 45 minutách pauzu na 2 minuty. A bojujte. Bez připojení k internetu, bez Facebooku, v tichu a v klidu.

Pokud plánujete maratón protáhnout do nočních hodin, připravte se na **krizi, která přijde krátce po půlnoci**. A pak na ještě jednu, která se do vás zakousne okolo třetí. Tady už je každá rada drahá - snad jen: Vstaňte, chodte a informace se říkejte nahlas.

A pamatujte, že i při takto extrémním maratónu byste si před samotnou zkouškou měli dopřát alespoň pár hodin spánku. Jinak vám přetažená hlava vypne a vy ze sebe nic nedostanete.

Tak. Teď už víte všechno o efektivním učení. Věříme, že spolu **#tozvladneme**. Hodně štěstí, ať už vás čeká maturita, přijímačky nebo „jen“ pololetní písemka z chemie.