

Kapitola 1

Nesnášíte učení? STOP

Určitě valná část z vás, která otevřela tuto knihu, se potýká s problémem jak se lépe učit. Sedíte nad knížkou hodiny, ale do hlavy nenacpete nic. Díváte se na písmenka, která se neustále rozostřují, až nakonec zaplujete myšlenkami úplně do jiné dimenze. Nebo je něco mnohem zajímavějšího za oknem. Sýkorka poskakuje z větve na větev a vy si říkáte, jak by to bylo krásné umět létat.

Uběhly desítky minut a vy stále neumíte nic. Probudíte se ze svého snění a hnusí se vám představa učit se.

Na toto je jednoduchý recept. Udělejte si z učení vašeho koníčka. Říkáte si, že jsem se zbláznil?

Před čtyřmi lety bych si řekl asi totéž, ale potom se něco změnilo. Nyní bych vám rád převyprávěl krátký příběh, z kterého pochopíte bez dalšího vysvětlování jak si udělat z učení zábavnou činnost.

Příběh:

Ve svých šestnácti letech jsem nastoupil na střední školu s nulovou ochotou a chutí učit se. Obor, na který jsem se přihlásil, mi nic neříkal, ale jelikož nebyla jiná možnost, nastoupil jsem. Ještě bych měl zmínit, že po odchodu ze základní školy jsem učení tak nesnášel, že jsem naivně přemýšlel o konci mého studování. Chtěl jsem jít pracovat. Jak legrační v odstupu pár let.

Abych se ale vrátil ke střední škole. První půlrok a vlastně celý rok neprobíhal úplně růžově. Zvýšené nároky na střední mě dozajista překvapily a to se odrazilo na průběžném hodnocení. Tento rok jsem známky ještě uhrál na únosnou míru.

V létě jsem oslavil sedmnácté narozeniny a v průběhu prázdnin se něco změnilo. Díky svojí mamce jsem narazil na knihy z oblasti osobního rozvoje, ale v této době jsem tomu ještě nepřikládal takovou váhu. Knihy jsem jen zběžně prolistoval a zase odložil do knihovny. O trochu později jsem ale narazil na koučku osobního rozvoje, která na internetu publikuje placené i neplacené přednášky právě z oblasti osobního rozvoje. Od té doby se řídím některými radami, které mi pomáhají v mém osobním posunu. Taky jsem se vrátil ke knížkám, které mi doporučovala mamka, a uznal jsem, že jsou opravdu super.

A právě v této době jsem si řekl, že si z učení udělám koníčka. Neustále jsem si toto prohlášení opakoval. Taky jsem si na papír toto heslo napsal. Neustále jsem oklamával své podvědomí tím, že jsem si říkal: „Učení je můj koníček!“

Dnes tomu tak opravdu je. Baví mě se vzdělávat. Taky mě ale baví podělit se s jinými o svoje poznatky.

Díky tomuto příběhu můžete proměnit učení v zábavu. Ale to není vše. Teď se společně podíváme do druhé kapitoly, kde se dozvíte další důležité věci. Tak rychle pro čaj a zase zpátky.

Kapitola 2

Plánujte

Můžete chtít sebevíc naučit se co nejvíce věcí za krátkou dobu, ale bez plánování toho jen stěží dosáhnete. Prostě všechno se vším souvisí a doplňuje se. To znamená, že vždy si učení naplánujte včetně přestávek. Uvedu praktický příklad. Za víkend se máte naučit deset A4 stránek. Máme teda dva dny, mezi které si učení rozdělíme. Pět stránek na každý den. Řekněme si, že se budeme ten jeden den učit šest hodin. Za jednu hodinu se naučím jednu stránku a hodinu mám ještě k dobru. Tato hodina nám slouží jako přestávka. Rozdělíme ji mezi jednotlivé fáze učení například po dvanácti minutách. Znamená to, že každý den se budu učit hodinu, potom si udělám na dvanáct minut přestávku a budu pokračovat.

Samozřejmě pro někoho může být nemyslitelné učit se šest hodin v kuse, a proto si může šest hodin rozdělit do celého dne. Záleží pouze na vás, jak si den zorganizujete. Je také pravda, že někomu se učí lépe k večeru, někomu ráno. Taky jsou tací, kteří se rádi učí v jednom tahu, ale tady bych rád připomenul jednu důležitou věc:

Lidský mozek je schopen vnímat a přijímat informace asi 20 minut, potom činnost mozku polevuje.

U někoho to ale není tak viditelné a je schopný se učit klidně hodinu v kuse. Někdo naopak musí vstřebávat informace pouze dvacet minut intenzivního učení a potom si udělat přestávku. Jak to vyhovuje vám, si musíte vyzkoušet sami.

Je velmi důležité, abyste si takové cvičení udělali. Pokud byste si ho neudělali, nemáte šanci odhadnout, jak dlouho vám potrvá naučení se nějakého množství učiva. Čím intenzivnější učení bude v průběhu času, tím lépe bude mozek schopen informace přijímat.

Možek si samozřejmě můžete vycvičit takovým způsobem, že například dneska vám potrvá naučit se padesát slovíček v angličtině hodinu, později jenom třicet minut. Pouze tomu věnovat čas, který později velmi dobře využijete!