Ve škole nás bohužel nikdo nenaučil, jak se efektivně učit. V článku se proto na některé techniky efektivního učení. Aktivní učení je lepší Většina z vás, když se má něco učit, se uchyluje k pasivním metodám učení. Co to znamená? Učivo prostě jenom vstřebáváte pasivně a nijak zvlášť s ním nepřemýšlíte. Typickým příkladem pasivního učení může být třeba čtení nebo přepisování. Dá se říct, že je to sada návodů, která vám umožní se snadněji učit. Pasivní způsoby učení vás nijak neobohacují a nezlepšují zapamatování studující látky. Velkým nebezpečím pasivních metod učení je tzv. iluzi učení: máte pocit, že informace umíte, ale až zjistíte u zkoušky, že skoro nic neumíte. Právě tohle posiluje zapamatování informací. Pokaždé, když si vybavíte učivo, zlepšíte zapamatování. Při učí byste se spíše měli zaměřit na aktivní metody učení. Znamená to do souvislosti ho dávat a souvislosti v učivu nacházet s jiný učivem nebo předmětem. Přitom pomáhá, když jste na to aspoň dva. Pokud se učíte aktivně, nudíte svůj mozek, aby přemýšlel informace z paměti. Učení pomocí vybavování mohu přirovnat k zasněžené cestě. Když se s tou informací setkáme poprvé, uloží se do paměti celkem snadno, ale postup na ni začíná sněžit. Když si ale informaci znovu vybavujete, je to totéž, jako po cestě projeli pluhem. Další rada: Nikdy nemultitaskujte! Už jen málokdo se dnes dokážeme věnovat pouze jedné činnosti. V době mobilů a všudypřítomnost internetu jsme neustále online a vystaveni pokušení být stále a stále nějak vyrušováni. Cesta je znovu čistá a k informacím se dostanete velmi snadno. Právě tohle už pomaluje naši schopnost se učit. Pokaždé, když činnost změníme, oslabujeme a unavujeme náš mozek. Mohu vám to vysvětlovat na jednoduché analogii. Představte si náš mozek jako nějaký starý telefon mobilní, který dokáže mít na jednou zapnutou pouze jednu aplikaci. Teď si za telefon dosaďte mozek, za aplikaci činnost a máte to. Pokaždé, a chceme otevřít aplikaci novou, musíme zavřít tu předchozí (trvá to nějakou dobu), než se načtou data pro tu novou aplikaci. Jestliže stále přepínáme z aplikace na aplikaci příliš často, vybíjíme rychle baterku a navíc pokaždé, když se přepne, kousíček výkonu procesoru zůstane u předchozí činnosti. Když stále měníte své činnosti, kterým se věnujete, vyčerpáváte svůj mozek a nedovolujete si pracovat a učit se tak rychle. Zvláště vám učení kazí mobil. Učte se průběžně Má to hned několik důvodů: Pokud se učíte všechno najednou, většinou už jste i tlakem a vystresováni, což rozhodně nepomáhá se učit rychleji. Když se něco učíte běžně, dáváte mozku šanci celou látku mnohem lépe pochopit a tím pádem uložit v paměti, a to na trvalo. Ba co víc, své baterky vybíjíte mnohem rychleji a pokaždé, když přeskočíte z činnosti na činnost, část výkonu vašeho mozku zůstane u předchozí činnosti. Navíc, když se učíte na poslední chvíli, máte tendenci zanedbávat, který je v průběhu informací naučených pro upevnění nutný nezbytně dne. Udělejte celý den něco málo do školy. Opravdu vám to nezabere více času, jenom se informace snadněji naučíte. Je to jednoduché a logické, jenom musíme chtít se tím řídit. Projeďte si své poznámky z hodin a vy počítejte nějaký příklad. Všechno to patří k duševní dovednosti učení a tuto si můžete osvojit výhrad jejím opakovaným používáním. Jinak nemáte šanci dosáhnout vyšších kvalit. Dohnat to v pozdějším věku, to už tak úspěšné nebývá.