# Jak se účinně učit?

Jak se mám soustředit?

Jak se učit doopravdy efektivně?

Jak vytvořit momentum?

 Setrvat dlouhou dobu u učení mi dělá docela problém. Učit se efektivně mi dělá docela problém. Učení je alfa omega mé přípravy na budoucí zaměstnání. Doktořina je o znalostech. Když přijde pacient s jedním symptomem, musím být schopná pojmenovat, jaké všechny poruchy mohou tenhle konkrétní symptom vyvolat, protřídit je, zohlednit s pacientovou anamnézou a s uvážlivým použitím pomocných vyšetření se postupně dobrat ke správné diagnóze. To vyžaduje znalosti celé patofyziologie lidského těla, epidemiologie daného regionu a statistik. Nejpravděpodobněji bude mít nějaké časté onemocnění, ale nesmím zapomínat ani na vzácně se vyskytující nemoci.

 Zkrátka, dřinu, kterou teď vynakládám, vynakládám pro své budoucí pacienty.

 A budu ji muset vynakládat ještě dlouho.

 Člověk fakt hodně zapomíná. Minimálně to, co má naučené nazpaměť, za pár dnů před zkouškou, zapomene lusknutím prstu. Takže bych si měla vytvořit i nějaký učící vzorec chování, až budu na mateřské. Jinak se může stát, že všechna léta dřiny zahodím, když s prvním miminkem zapomenu všechno, co jsem se kdy naučila. Ale to trochu předbíhám… Ještě jsem se toho moc nenaučila.

 Takže motivace je veliká. Jak ji proměnit v činy? Zkusíme pojmenovat problémy s kterými se aktuálně potýkám.

1. Alibistické učení
2. Odbíhání od učení
3. Neplnění úkolů od učitelů
4. Zapomínání toho, co jsem jednou přečetla (nebo víckrát)

**1) Alibistické učení**

To je to, když si dám za cíl, přečíst tolik a tolik stránek. Čtení pro čtení. Prostě je přelítnu, vnímám z nich třeba první čtvrtinu, pak pár někde v půlce a zbytek asi moc ne. Ale přečetla jsem je, Dobrá práce!

 Tak tudy cesta nevede. Nebudeme číst proto, abychom se mohli vychloubat, kolik jsme toho přečetli. Budeme číst, abychom vnímali, co je v knize napsané.

**Jak vnímat čtený text**

Z pár prozatímních poznatků vím, že je dobré: podtrhávat si, číst si nahlas, shrnovat odstavec, který jsem přečetla, dělat si malá schémátka, vypisovat si slovníček. Vypisovat si poznámky? Ručně – mega zdlouhavé, nikdy nic nestihnu dodělat. Ručně si můžu jenom vypsat klasifikaci, dělení, kreslit si a tak. To je vítané!!! Psát na počítači? Ještě nevím. Je to taky dost dlouhé, možná alibistické. Člověk, vypisuje, aby vypisoval. Důležité je uvědomit si, že vědomosti nechci mít na papíře nebo v počítači, ale v hlavě!!!

 **Zkusit psát eseje?**

Nic velkého spíš malé esejky. Každopádně, když člověk zpracovává nějaké téma do eseje, hodně se o něm naučí. Musí ho přece jen líp chápat….

 **Kreslení komiksů?**

 **Nebránit se tomu, „zkejsout“ nad daným témat delší časový úsek. Čím kreativněji se člověk učí, tím víc si toho zapamatuje!!!**

**2) Odbíhání od učení**

To je oříšek. Možná si zkusíme vyjmenovat důvody, proč odbíhám..

1. Jídlo
2. Samota
3. Nuda
4. Rozkoukaný film
5. Bolest zad a šíje

**Odbíhání kvůli jídlu**

Je nebezpečné. Jako, že si jdu třeba dát oběd a najednou bum.. O Čtyři hodiny později.

V tomhle případě je asi dobré si buď určit, že po obědě nebudu třeba hodinu nic dělat. Nebo klidně tři. Není třeba to hrotit. Po obědě jsem stejně vždycky mega utlumená. (Možná, když bych moc chtěla se učit po jídle, mohla bych to vzít tematicky a učit se GIT. Nebo ANS gitu..) Každopádně, je lepší, naplánovat si odpočinek, než si ho pak udělat neplánovaně a cítit se provinile.

Jinak, odbíhání kvůli „sváčám“. Mělo by to být něco bez přípravy, aby mě dělání si „sváči“ moc nerozptýlilo. A vzít si to prostě k přikusování. Čokoláda – ideální!

**Odbíhání kvůli samotě.**

Jop, to je asi největší důvod. Když se člověk učí a je sám, začne mu být za chvilku smutno. A v touze po společnosti sáhne po Youtobu nebo po seriálu, protože sitkomy plné lidí řešících všední starosti mu dávají iluzi společnosti. Jak se s tím poprat? Důležité je místo a osvětlení. Když budu v pokoji, kde je ponuro a zima, budu se cítit smutně mnohem snáz. Takže to chce udělat si hezké prostředí. Asi bych si třeba mohla něco pustit, když mi začne být smutno. Seriál ne, u toho skejsnu na pět hodin. Něco stimulačního. Třeba krátké povídání Mathewa Dickse. A pak třeba pro motivaci nějaké video „jak se učit“, „jak být uspěšný“ atd… **Pozor na scrollovací syndrom!! Nebo na syndrom nekonečně hodně krátkých videí!!!**

**Nuda**

Nuda při učení. Chyba systému!!! Učíš se nezajímavě, málo kreativně! Přidej nějakou další složku. Když začneš cítit nudu nebo upadávající pozornost, nejlepší je vstát, projít se (ne odejít), a začít si přeříkávat, cos zrovna četla. Když se vrátíš ke stolu, chce to vylepšit učící techniku. Pokud sis jen četla, vem si k tomu notebook, začni si vypisovat slovíčka, vem si papír, kresli si schémátka. Rozhodně nešahej po telefonu.

**Jak nešahat po telefonu?**

Hmmm. Ideální by bylo si vynadat, když se po něm natahuješ, plácnout se přes ruku. Ale to je negativní podmiňování. Míň účinné. Co takhle si vynadat a pak se odměnit kouskem čokolády??? Vzít si čokošku, vstát, protáhnout se, udělat pár dřepů, zopakovat si, co jsem říkala a vrátit se k tomu. Tadá! Krize zažehnána.

**Rozkoukaný film.**

Pozor! Nekoukat na film před učením! Mega to rozptyluje. Nadávat si ho do přestávek. Možná je to motivace, člověk něco udělá. Ale myšlenky bude mít na půl u filmu a ve výsledku to může vést k tomu, že si řekne „Á, radši to dokoukám.“ Film jako večerní odměna je naopak velmi dobrá motivace.

**Bolest zad a šíje**

To je taky důležitá položka. Tělesný dyskomfort opravdu rozptyluje od učení a navíc značí, že něco není v pořádku. A pokud ho budete ignorovat, tak to nebude v pořádku ještě víc. Takže, je důležité vmezeřit do sedícího času nějaký protahovací. Buď formou pomodoro úseků nebo na to zkuste myslet sami. Nebo prostě zkuste poslouchat svoje tělo. A ideální by bylo zařadit každý den nějaké cvičeníčko, třeba s WellBe?

A když je fakt špatně, zajděte si na masáž.

**3) Neplnění úkolů od učitelů**

To je důležitý bod, který mi dělá problémy. Ráda si plánuju učení podle sebe a zadané úkoly mi v tom trochu překážejí. Pak je dlouho ignoruju a pak je nestíhám. A při tom některé jsou dobré. Asi bych ji měla dát šanci. Takže. Pro jistotu by si to chtělo stanovit denně nějaký revizní čas na úkoly a přednášky a tak. Kdy zkontroluju, co bylo za práci a kouknu na ni.

**4) Zapomínání toho, co jsem už jednou (nebo víckrát) přečetla.**

 Ajajaj. Opakovat, opakovat, opakovat. Nic jiného se na to říct nedá. Tím, že nějakou věc jednou přečtete ještě zdaleka nemáte vyhráno. Ba naopak, můžete mít dokonce prohráno. Ve chvíli, kdy jste nad nějakou kapitolou strávili x hodin, ale pak se k ní už nevrátíte a necháte ji zapadat prachem, tak jste těch X hodin vlastně úplně promarnili. Nenechte svůj investovaný čas vybouchnout!

 Obzvlášť to platí pro kapitoly, které jste jen přečetli a nemáte z nich žádnou klasifikaci, schémátka, ani ň. To je prostě musíte číst celé znova. Je dobré si z přečtených kapitol dělat nějaký výstup, třeba si napsat shrnutí, nebo tak. Aby, když se na o budete chtít v rychlosti mrknout, jste nemuseli číst celou kapitolu znova. Jako osnovu si třeba můžete vypsat nadpisy a k nim třeba tři věty. Trochu se to bije s mou radou o nepsaní poznámek. Ale tohle myslím jinak – po přečtení kapitoly si udělejte co nejstručnější výpis. Jednak si ještě jednou zrevidujete, co v ní bylo napsané a druhak budete mít něco v ruce pro rychlé opakování.

 A jinak se získaným materiálem musíte dál pracovat. Nejpozději další den je dobré se k tématu vrátit a nějakým způsobem ho rozvést. Přelítnout pojmy, zopakovat schémátko a vybrat si jedno téma k většímu zkoumání.

**Poslední rada, kterou pro tuto chvíli mám, je jednoduchá: pěstovat si veselou mysl. Bude vám totiž úplně k ničemu, když se budete skvěle učit, ale budete při tom smutní. Tečka.**