



Obsah Lekce 4: Time Management



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339



access
2learn

OBSAH

1	Řízení času při učení	3
1.1	Naplánujte si proces učení	4
1.2	Tipy a triky pro přípravu na zkoušky.....	9
1.3	Stanovení priorit vzdělávacího obsahu	16
1.4	Den konání zkoušky	21
1.5	Shrnutí	24
1.6	Zdroje.....	25



1 ŘÍZENÍ ČASU PŘI UČENÍ

V dospělosti je pro nás obzvláště náročné **vědomě plánovat svůj čas a produktivně ho využívat** – většinou kvůli povinnostem souvisejícím s naší profesí a/nebo rodinou. Ve vztahu k učení to znamená, že by pro nás bylo výhodné dobře si připravit obsah učení, vytvořit si plán učení a soustředit se na nejdůležitější obsah. Náš omezený čas tak můžeme využít co nejefektivněji.



V této lekci se dozvíte o výkonnostní křivce a o tom, jak můžete využít své znalosti o ní pro vlastní proces učení. Kromě toho se zde seznámíte s významem přestávek a s tím, jak byste je mohli trávit. Poté se dozvíte, jak si můžete naplánovat čas na učení až do zkoušky a také je zde vysvětleno, jak můžete určovat důležitý obsah učiva, abyste se mohli úspěšně připravit na zkoušku.

1.1 Naplánujte si proces učení

Slyšeli jste někdy o " **výkonnostní křivce**"? Ne? S největší pravděpodobností jste však svou křivku již pocítili! Výkonnostní křivka označuje **rozdílnou produktivitu v průběhu dne**. To znamená, že ve všech částech dne nedosahujete stejných úspěchů při učení. Ne vždy jste při učení stejně výkonní.

Příklad

Znáte ten pocit únavy po obědě? Říká se mu "kóma z jídla". Je to typický okamžik, kdy je křivka vaší denní výkonnosti velmi nízká.

Typická denní výkonnostní křivka vypadá takto:



Zdroj: <https://karrierebibel.de/leistungskurve/>

Po probuzení křivka stále více stoupá a vrcholu dosahuje dopoledne. V poledne výrazně klesá, odpoledne opět stoupá a večer pomalu klesá, až nakonec ulehne do postele. V typické křivce jsou tedy **nejproduktivnějšími částmi dne časné dopoledne a polovina odpoledne**. V tomto čase se můžeme nejlépe soustředit a podat nejlepší výkon.

Ne všichni lidé však mají stejnou výkonnostní křivku! Každý člověk je jiný, takže výkonnostní křivka může u každého vypadat jinak a během dne může častěji stoupat nebo klesat.

Příklad

Obecně se rozlišují dva typy lidí: **ranní ptáče**, kterému jde učení nejnáze dopoledne, a **večerní sova**, která je nejaktivnější odpoledne nebo večer.

Nejlepší způsob, jak zjistit, jak vypadá vaše vlastní výkonnostní křivka, je **pozorovat se** a případně si 1-2 týdny psát deník o tom, jak se cítíte produktivní v různých časech.

Ale proč je to pro vás důležité?

Znalost vlastní výkonnostní křivky může být obrovskou výhodou v práci i při studiu, protože si pak podle ní můžeme naplánovat čas!

Nejvhodnější čas pro učení je taková denní doba, kdy se můžeme dobře soustředit. To je důležité zejména v případě komplikovaných, obtížných témat nebo náročných činností. Ostatní činnosti, na které se nemusíme tolik soustředit (úklid, opakování jednoduchých témat, třídění dokumentů apod.), zařazujeme na dobu, kdy se nemůžeme tak dobře soustředit. S tímto vědomím je celý den dobře využit a my jsme méně frustrovaní.

Praktický význam

David už několik týdnů navštěvuje kurz "Time management". Aby zjistil, kdy je nejproduktivnější, pozoroval se v posledních dnech při učení. Brzy se ukázalo, že nejnáze se mu učí velmi brzy ráno. Večer se naopak nedokáže dobře soustředit.

Proto od nynějška využívá k učení dopoledne doma. Odpoledne se věnuje různým domácím pracem a ve zkratce si opakuje to, co se naučil dopoledne. Večer si udělá čas pro sebe a před spaním si uspořádá všechny učební materiály na další den, aby se mohl hned ráno začít učit.

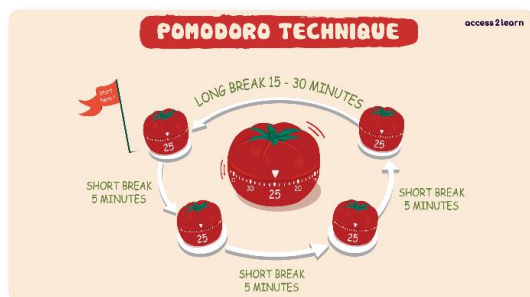
Dělejte si přestávky

Čas běží a vy toho chcete stihnout co nejvíce? Pak je o to důležitější, abyste nepracovali pořád, ale dělali si přestávky. Váš **mozek a tělo potřebují období odpočinku, aby se zregenerovaly, uložily si naučené poznatky a mohly se vrátit k plnému výkonu.** Pokud mozek nedostává žádné přestávky, je to pro jeho produktivitu dokonce špatně a časy vaší maximální výkonnosti již nelze správně využít. Vědomé plánování přestávek je proto pro úspěšné učení důležité!

Příklad

Oblíbeným způsobem plánování přestávek je **technika Pomodoro**. Technika Pomodoro funguje jednoduše:

Nejprve se 25 minut učíte a poté si uděláte pětiminutovou přestávku. To opakujete a po čtvrté fázi učení si uděláte delší, přibližně 30 minutovou přestávku. Jinými slovy: **třikrát 25 minut učení + 5 minut přestávka, dalších 25 minut učení, pak delší přestávka (asi 30 minut).**



Výhodou techniky Pomodoro je, že čas je jasně rozdělen na fáze učení a přestávky. Motivace k soustředěnému učení během 25 minut je tak vyšší, rozptylující faktory mohou zůstat stranou. Technika funguje nejlépe, pokud si obsah učení rozdělíte na části, které za 25 minut dobře zvládnete. Pak můžete učení dokončit před přestávkou a nejste vyrušováni. K zastavení času můžete například použít aplikaci budíku/časovače v mobilním telefonu.

Je však důležité, abyste si **vybrali intervaly, které vám vyhovují**. Můžete mít například hodinu učení a 10 minut přestávku – případně také 10 minut učení a 1 minutu minipřestávky.

Co ale můžete dělat během přestávky? Mozek potřebuje přestávky, aby zpracoval, co se dosud naučil a načerpal energii na nové věci. To znamená, že přestávka musí být pro mozek skutečně relaxační. Krátké přestávky se skvěle hodí k tomu, abyste se napili nebo občerstvili (nápoje a živiny jsou pro mozek důležité) nebo si udělali krátké relaxační cvičení. Delší přestávky můžete věnovat fyzickým aktivitám, jako je úklid, lehký sport nebo krátká procházka venku, aby mozek získal čerstvý kyslík, což je dobré pro soustředění. I pouhé sezení na gauči nebo na balkoně a věnování pozornosti zvukům okolí nebo užívání si slunce je pro mozek prospěšné a zajišťuje, že se cítíme znovu fit pro učení nových věcí.

Praktický význam

Jan, který navštěvuje kurz trenérství zdraví a fitness, si chce dopřát odpočinkové přestávky, protože už tak má dost praktických tréninků, kde se musí v rámci výuky hodně hýbat. Studijní přestávky proto obvykle využívá k tomu, aby si sedl na svůj prosluněný balkon se svačinou a oblíbeným proteinovým koktejlem a relaxoval.

Důležité

Pozor! I když se nám to zdá téměř nemožné: Nejen během učení, ale i o přestávce bychom neměli používat chytrý telefon! Ale proč?

I když chceme jen rychle zkontrolovat Instagram nebo WhatsApp, náš mozek přijímá spoustu informací. Není téměř nic jiného, co by náš mozek zaměstnávalo tak moc. Je to tedy přesný opak regenerace, kterou náš mozek během přestávky skutečně potřebuje. Všechna zařízení s obrazovkou, včetně tabletu nebo televize, by proto měla být o přestávkách na učení vyřazena z provozu. Náš mozek si přestávku zaslouží!

Reflexe

V této kapitole jste se dozvěděli o výkonnostní křivce a o tom, proč je při učení důležité plánovat přestávky. Zamyslete se nad následujícími otázkami:

- Jaká denní doba je pro vás při učení nejideálnější?
- Jak si můžete v budoucnu uspořádat své dny, abyste co nejlépe využili čas, během kterého se můžete nejlépe soustředit?
- Jak byste si chtěli v budoucnu organizovat přestávky?

Zapisujte si své myšlenky!

1.2 Tipy a triky pro přípravu na zkoušky

Na mnoha kurzech nebo školeních musíte složit alespoň jednu zkoušku. Absolvováním zkoušky můžete "prokázat", že jste se **skutečně naučili** obsah a **máte požadované znalosti**. To je důležité například při hledání nového zaměstnání.

Pokud jde o zkoušky, mnoho lidí z nich má negativní pocity. Se správnou přípravou a s přihlédnutím k některým radám však lze zkoušky zvládnout bez větších problémů. V této kapitole proto získáte několik tipů, jak se na zkoušky připravit a jak je úspěšně zvládnout.



Abyste se mohli připravit na zkoušku, je důležité získat **přehled o obsahu a materiálech, které se musíte naučit**. Obvykle je obsah týkající se zkoušky oznámen učitelem dostatečně brzy. Pečlivě se na něj podívejte a zkontrolujte, zda je pro vás vše jasné a srozumitelné.

Obsah zkoušky by vám měl být znám, protože jste se jím zpravidla zabývali již v průběhu kurzu. Než se začnete učit, položte si následující otázky:

O kterých tématech
už toho vím
hodně?

Jaká témata jsou
pro mě obtížná?
Kde mám ještě
nejasnosti?

Mnoho lidí má tendenci začít se učit to, co už znají, protože mají pocit, že jsou úspěšní, když už o těchto tématech hodně vědí. Protože je však čas na studium ke zkoušce často velmi omezený, měli byste se **nejprve zabývat tématy, u kterých máte ještě nejasnosti**. Ta, ve kterých jste již dobří, byste si měli projít až nakonec.

Praktický význam

Kristýna je v současné době v polovině kurzu italštiny. Příští týden ji čeká krátký ústní test, na který se právě připravuje. Některá slovíčka už zná velmi dobře. Jiná se jí však špatně vyslovují, a proto si je nemůže zapamatovat. Obvykle se začíná učit jednoduchá slovíčka, takže cítí úspěch hned od začátku, protože italská slovíčka zná. Poté se začne učit obtížnější slovíčka. Je pro ni však těžké se soustředit až do chvíle, kdy se naučí veškerou slovní zásobu.

Během rozhovoru s učitelkou Ivou si Kristýna uvědomí, že by bylo rozumnější začít se učit od slovíček, která ještě nezná. Po několika dnech zavádění tohoto postupu už Kristýna vidí úspěch, protože nyní umí téměř všechna slovíčka - dokonce i ta obtížná, která si předtím nepamatovala. Jednodušší slovíčka si vždy na závěr zopakuje, protože jí to nezabere mnoho času.

Abyste zjistili, v jakých tématech máte ještě nejasnosti a na co byste se měli při učení zaměřit, můžete požádat někoho z rodiny nebo z přátel, aby vás vyzkoušel. Nebo si zkuste provést praktické úkoly z kurzu, abyste odhalili slabá místa.

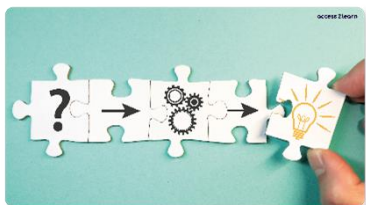
Doporučuje se také získat přehled o rámcových podmínkách zkoušky:

- Jaké dokumenty a materiály potřebujete k učení?
- Můžete během zkoušky používat podpůrné nástroje? Pokud ano, které?
- Jaký druh otázek bude kladen?
- Jaká kritéria je třeba splnit pro úspěšné složení zkoušky?
- Jak dlouhá bude zkouška?

Pokud se chcete dozvědět více informací o zkouškových otázkách, např. o typu otázek nebo o konkrétním učebním materiálu, obraťte se na svého lektora. Určitě vám pomůže.

Máte shromážděny všechny potřebné studijní materiály, všechny potřebné informace o rámcových podmínkách zkoušky a víte, co potřebujete ještě nejvíce procvičit? Pak máte základ pro to, abyste začali s podrobnějším plánováním!

Tvorba studijního plánu



Aby byla příprava na zkoušku co nejefektivnější, doporučujeme vytvořit si **studijní plán**. Ten vám zpočátku zabere trochu času, ale zajistí, že na nic nezapomenete a především, že se nedostanete do časových problémů.

Ve studijním plánu je zaznamenáno, **kdy se chcete zabývat jakým obsahem**, aby byla celá látka pokryta až do zkoušky. Výsledkem jsou denní a týdenní rozvrhy.

Zde je uvedeno, co byste měli vzít v úvahu na začátku plánování svého učení:

Kdy se koná
zkouška a kolik
času do ní zbývá?

Co přesně se musím
naučit na zkoušku?

Jak dobře znám obsah
zkoušky? Musím do učení
investovat hodně nebo
málo času?

Musím si naplánovat čas i
na jiné úkoly nebo
zkoušky, nebo je to v tuto
chvíli jediná zkouška?

Zapište si **obsah**, který se musíte naučit, a **datum zkoušky**. U každého tématu má smysl si poznamenat, co přesně se potřebujete naučit a kde to najdete (které stránky z jaké knihy nebo skript, kolik online výukových lekcí,...).

Nyní je čas na podrobné naplánování dnů nebo týdnů před zkouškou. Můžete to udělat následujícím způsobem:

- 1 Zamyslete se nad tím, **kolik hodin se musíte učit na každé téma**. Zapište si počet hodin hned teď. Při výpočtu času buďte **velkorysí**. Je lepší naplánovat si 2 hodiny a skončit za 1,5 hodiny, než si naplánovat 1 hodinu a nemít dostatek času na dokončení.
- 2 Stanovte si **priority**: Co nejrozsáhlejšího se potřebujete naučit? Nezapomeňte si na tato témata naplánovat dostatek času!
- 3 Definujte si **milníky**. Milníky jsou zvláštní události nebo výstupy, které jsou přesně časově vymezeny, například termín zkoušky nebo dokončení určitého tématu. Nezapomeňte si poznamenat datum každého milníku.
- 4 **Vytiskněte si přehled** dnů nebo týdnů zbývajících do zkoušky. Šablony k tomuto přehledu najdete na internetu, např. zde: https://studyscript.de/wp-content/uploads/2020/06/Studyscript_learning_plan_print_template.pdf. Případně si můžete zkusit takový plán navrhnout vlastnoručně na prázdný papír. Vytiskněte si list pro každý týden do zkoušky, abyste měli přehled o celém období.
- 5 Získejte **přehled o tom, které dny máte na studium čas a kolik hodin**.
- 6 Do plánu zapište milníky, které jste si stanovili dříve.
- 7 Nyní zadejte všechna témata, která se máte naučit, a odhadovaný počet hodin učení do sloupců pro každý den tak, aby byla pokryta všechna témata. Zvažte také, v kterou denní dobu se vám nejlépe učí, tj. kdy se nejsnáze soustředíte (výkonnostní křivka!).

Při tvorbě plánu výuky rozlišujte mezi učením a opakováním. Protože, jak už víte, je důležité věci opakovat znovu a znovu, abyste si je uchovali v paměti. Proto si naplánujte dostatek času pro opakování.

Příklad studijního plánu si můžete prohlédnout zde:

Vzdělávací plán 9.1.2023 - 15.1.2023							
	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8:00 - 9:00							Volno
9:00 - 10:00	Výuka anglických slovíček Kniha str.20		Opakování slovní zásoby		Procvičování poslechu angličtiny CD Cvičení 5 + kniha str. 21	Opakování slovní zásoby	
10:00 - 11:00						Opakování gramatiky str.	
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00				Výuka anglických slovíček Kniha str.34			
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00		Výuka anglické gramatiky Kniha str. 23					
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							

Při sestavování plánu výuky dbejte na to, abyste si **naplánovali dostatek přestávek**. Jak již víte, nemá smysl se učit celý den. Dopřejte svému mozku čas na odpočinek.

Důležité je také zvážit dostatečné **časové rezervy**: Naplánujte si více času, než byste běžně potřebovali. Vždy se mohou vyskytnout nějaké problémy, které vám náhle zabrání v učení. Neplánujte si proto konec učení večer před zkouškou, ale o několik dní dříve.

Tento studijní plán vytváříte pouze pro sebe. Nesrovnávejte se s ostatními. Abyste získali realistický plán, berte v úvahu pouze své vlastní tempo učení.

Každý den si kontrolujte svůj studijní plán, abyste na nic nezapomněli a ujistili se, že vše stihnete včas. Můžete to také kombinovat s **psaním učebního deníku**. Kromě toho má smysl **odškrtnout si splněné učební lekce**. Poté ihned uvidíte, co jste se již naučili. A navíc je to vždycky příjemný pocit, když si můžete něco odškrtnout.

Ne všechny plány lze vždy dodržet. Důvody mohou být různé: Může se stát, že onemocníte, někdo vás navštíví nebo se objeví neočekávané schůzky. Kromě toho se často stává, že se v některých dnech nedokážete dobře soustředit, a tak se učíte o něco pomaleji.

To vše je zcela normální a nemusíte hned panikařit, protože právě proto máte naplánované časové rezervy. Je však důležité, abyste si **pravidelně kontrolovali, zda vše stíháte**. Pokud zjistíte, že již máte zpoždění, měli byste svůj studijní plán odpovídajícím způsobem upravit. Tímto způsobem se ujistíte, že máte stále dostatek času na pokrytí všech témat.

Pokud máte se studijními plány málo zkušeností a nejste si jisti, jak plánování provést, můžete si svůj studijní plán ověřit pomocí **metody ALPEN**.

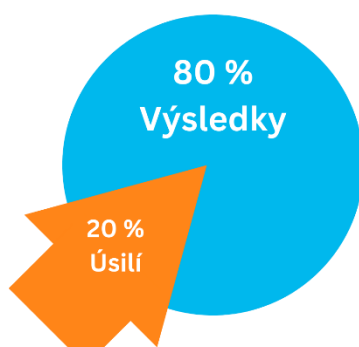
<p>A <i>Aktivita, úkoly a schůzky jsou zapsány</i></p>	<p>Napsali jste si všechny aktivity, které máte naplánované do zkoušky? Projděte si také kalendář a poznamenejte si další pevně stanovené termíny (semináře, rodinné oslavy atd.), kdy se nemůžete učit. Při hospodaření s časem je musíte brát v úvahu.</p>
<p>L <i>Odhad délky (Length)</i></p>	<p>Víte, kolik hodin/dnů vám všechny stanovené činnosti a úkoly zaberou? Správný odhad může být na začátku obtížný. Plánujte raději o něco více času než příliš málo.</p>
<p>P <i>Plánování časových rezerv</i></p>	<p>Vzali jste v úvahu nepředvídatelné události? Je normální, že nemůžete vždy dodržet svůj studijní plán na 100 %. Mohou vás rozptylovat telefonáty, děti, nemoc apod. Abyste se vyhnuli panice po těchto událostech, měli byste si naplánovat více času, než je nutné.</p>
<p>E <i>Stanovení priorit (Establishing priorities)</i></p>	<p>Navzdory dobrému plánování a časovým rezervám se čas může krátit. Dbejte na to, abyste si na den naplánovali pouze jeden obzvláště naléhavý úkol a několik dalších úkolů. Každý den si tak můžete něco odškrtnout a zároveň víte, které úkoly nejsou pro celkový úspěch tak důležité.</p>
<p>N <i>Zaznamenání úrovně úspěšnosti (Noting level of success)</i></p>	<p>Doporučujeme každý den krátce zkontrolovat, zda dodržujete plán. Pokud by vám některé učební lekce zabraly více nebo méně času, možná budete muset svůj plán upravit nebo úkoly přesunout na jiný den.</p>

Příklad

Při plánování časových rezerv se můžete držet pravidla 60-40. Naplánujte si 60 % času na učení a zbylých 40 % jako rezervu.

Pokud vám dochází čas a nevíte, na jaký obsah se zaměřit, může vám pomoci **pravidlo 80:20**: Většina témat se skládá z velké části z jednoduchého obsahu a malá část je obtížně zapamatovatelná. Pokud máte na studium málo času nebo se musíte naučit hodně témat, je lepší **se naučit nejprve jednodušších 80 % každého tématu**. Platí pravidlo, že těchto 80 % se lze naučit s vynaložením pouze 20 % celkového studijního úsilí.

Pokud do zkoušky zbývá dostatek času, pak se zbylých 20 %, které vyžadují větší úsilí, naučíte. I když se z obtížnější části nenaučíte všechno, můžete o každém tématu alespoň něco říct nebo napsat.



Příklad

Předpokládejme, že naučit se celý výukový obsah vám zabere 10 hodin. Protože nemáte tolik času na naučení se do další hodiny, rozhodnete se zaměřit na jednodušší část obsahu (= 80 %). Tu se můžete naučit během 2 hodin (= 20 % z celkového času, který byste potřebovali na celý obsah). Pokud vám ještě nějaký čas zbývá, můžete se začít učit zbylých 20 %, které se týkají složitějšího obsahu.

1.3 Stanovení priorit vzdělávacího obsahu

Pokud nás téma zajímá, je pro nás učení snadné. Naše přirozená zvědavost nám umožňuje stát se badatelem. Pokud se zúčastníme zajímavého kurzu, můžeme z informací a doporučení učební lekce hodně vytěžit. A to funguje jako základ pro hlubší zabývání se obsahem učiva.

Důležité

Často však není možné naučit se veškerý obsah do stejné hloubky, protože obsahu může být příliš mnoho a času na učení málo.

Co tedy můžeme dělat, když chceme složit zkoušku z učebního obsahu a nejsme schopni do zkoušky podrobně zpracovat celou látku? V takovém případě má smysl **zaměřit se pouze na obsah relevantní pro zkoušku a ten se naučit co možná nejlépe.**



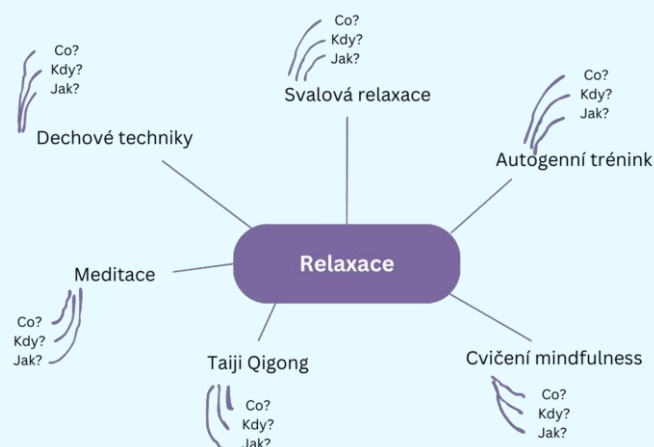
Následující tipy vám pomohou identifikovat studijní obsah relevantní pro zkoušku, abyste se na ni mohli připravit cíleněji:

- Zejména na začátku kurzu vám lektor obvykle objasní, jakých **vzdělávacích cílů** byste měli dosáhnout. Zapište si je!
- V mnoha případech obdržíte písemný **popis požadavků, které se týkají zkoušky.** Obvykle se jedná o informace o struktuře zkoušky, kritériích, podle kterých se hodnotí, rozsahu a typu zkoušky (písemná, ústní, praktická) a tématech, která je třeba se naučit. Pozorně si je přečtěte a důležité informace si zvýrazněte!

- Pročtěte si studijní materiály a **zvýrazněte nejdůležitější slova a fráze**, které můžete použít k vysvětlení obsahu někomu jinému! Pak si poznamenejte: Jaké jsou hlavní tematické okruhy? Jaké jsou hlavní otázky ke každému tématu? Zapište si odpovědi na tyto otázky a použijte označená slova a věty! Tím jste si již vytvořili stručné **shrnutí**.
- **Zeptejte se svého lektora**, jaký obsah je pro vás zásadní!
- **Zeptejte se na předchozí zkoušky** z tohoto kurzu: Jaké typy otázek byly kladeny? Která témata byla nejčastější?
- Kterým tématům **bylo ve výuce věnováno hodně času**? Co se opakovalo obzvlášť často?

Praktický význam

Jan se účastní školení pro trenéry pro zdraví a fitness. Má zaměstnání a nechce trávit většinu volného času přípravou na zkoušky. Proto věnuje zvláštní pozornost pokynům ke zkoušce: Na začátku každého vzdělávacího modulu si všímá cílů výuky, které školitel uvedl. Požadavky na zkoušku se liší. Zatímco modul "Vytrvalost a síla" je zkoušen především prakticky, u modulu "Relaxace" musí vyplnit online test. Kdykoli John slyší nebo čte tipy ke zkoušce, zapisuje si je svou oblíbenou oranžovou barvou. Tímto způsobem během přípravy okamžitě vidí obsah relevantní pro zkoušku. Oranžovým zvýrazňovačem si také označuje nejdůležitější slova a fráze ve svých učebních materiálech. Týden před termínem zkoušky se začne intenzivně učit. Ze všech informací napsaných nebo označených oranžovou barvou si vytvoří myšlenkovou mapu s nejdůležitějšími pojmy.



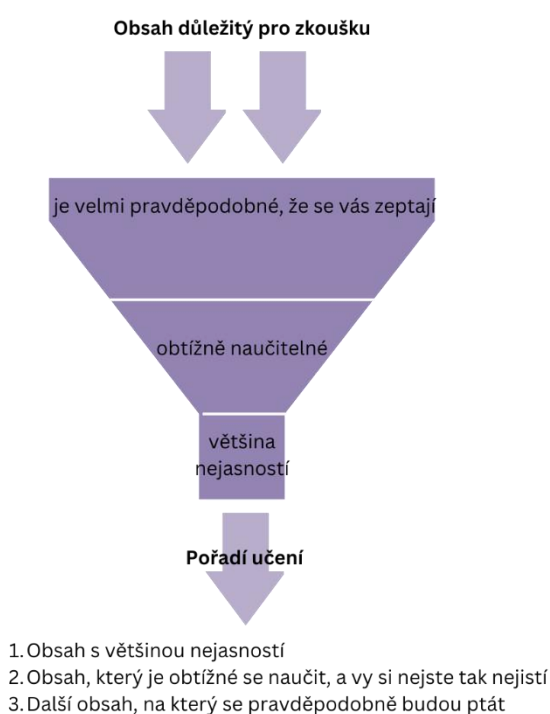
Johnova myšlenková mapa pro přípravu na zkoušku v modulu "Relaxace"

Poté zapíše odpovědi na dané téma. Má již vytvořené skvělé shrnutí, které si každý den až do zkoušky čte a přemýšlí o něm. John se cítí dobře připraven a může v klidu absolvovat online test.

Poté, co jsme si určili obsah, který musíme během přípravy na zkoušku zvládnout, si často klademe – obvykle z důvodu časové tísně – zásadní otázku: **V jakém pořadí** bychom se měli všechny tyto obsahy naučit? Jak můžeme **co nejlépe využít čas na učení**?



Níže uvedený "trychtýř přípravy na zkoušku" vám pomůže určit **váš individuální výchozí bod a produktivní pořadí přípravy na zkoušku:**



Krok 1	Na jaký obsah se pravděpodobně budou ptát?
Krok 2	Které z obsahů určených v kroku 1 jsou nejobtížnější? Naučte se nejprve tyto obsahy a pak pokračujte s těmi jednoduššími!

Krok 3	Které z těchto obtížnějších témat ve vás vyvolává největší nejistotu ? Začněte se učit zde!
---------------	--

Důležité

Budte k sobě laskaví, pokud potřebujete více času na studium, než jste si dříve mysleli! Je normální, že **skutečnou náročnost učení nelze předem realisticky odhadnout**. Proto si naplánujte časové rezervy na učení, které můžete, ale nemusíte využít!

Reflexe

Představte si, že jste se rozhodli absolvovat kurz na téma, které vás již dlouho zajímá! Tento kurz je zakončen certifikátem, který je pro vás užitečný i profesně. K jeho získání musíte složit zkoušku. Protože na učení nemáte tolik času, chcete se soustředit na podstatný obsah.

Jak úspěšně rozpoznat učební obsah důležitý pro zkoušku? Vyjmenujte jednotlivé body, kterým věnujete pozornost od prvního dne kurzu, tak se na zkoušku můžete dobře připravit!

1.4 Den konání zkoušky

Když si vzpomenete na zkoušku, kterou jste již absolvovali, dokážete si vybavit, jak jste se u ní cítili? Byli jste ten den nervózní, cítili jste stres nebo dokonce úzkost? Pokud je vaše odpověď ano, pak vězte, že nejste sami. To vše není nic neobvyklého, protože takto zkoušky prožívá mnoho lidí.



Pro **snížení obav a stresu z tohoto dne** zde najdete několik tipů, které můžete v budoucnu uplatňovat:

- Naplánujte si proces učení tak, abyste již několik dní před zkouškou měli osvojenou veškerou látku a poté si ji pouze opakovali. Pokud vás čeká praktická zkouška, ujistěte se, že jste si vše procvičili několik dní před zkouškou. Díky opakování obsahu budete vědět, že jste dobře připraveni, a získáte tak jistotu při skládání zkoušky.
- Den před zkouškou se snažte se příliš neučit ani nepochvičovat, abyste snížili nervozitu. Bylo by dobré, kdybyste si den před zkouškou našli nějakou činnost, která vám umožní odreagovat se. Můžete sportovat, setkat se s přáteli nebo se věnovat jinému koníčku.
- Využijte den před zkouškou k přípravě určitých věcí. Můžete se například zamyslet nad tímto:
 - Co mohu již nyní připravit a udělat?
Můžete si večer před zkouškou připravit oblečení, osprchovat se, umýt si vlasy, dát si do tašky všechny materiály, které ke zkoušce potřebujete (tužky, poznámky, kalkulačku, pomůcky...) atd.
 - Kdy mám zítra odejít z domova a jak se dostanu na místo zkoušky?
Pečlivě si prohlédněte jízdní řád veřejné dopravy, naplánujte si, kdy byste měli opustit domov, naplánujte si časovou rezervu, abyste nepřišli pozdě ani v případě dopravní zácpy.
- Večer před zkouškou jděte brzy spát a nepijte alkohol, abyste byli v den zkoušky fit.
- V den zkoušky vstaňte dostatečně brzy, abyste neměli málo času.
- Před zkouškou jezte pouze lehce stravitelná jídla, abyste se cítili dobře, nebyli příliš unavení a nebolelo vás břicho. Vhodné jsou například ořechy, ovoce nebo celozrnné pečivo. Nezapomeňte také dostatečně pít.
- V den zkoušky nezapomeňte, že jste se dobře připravili díky preciznímu plánování a organizaci učení. Pokud se zkouška koná v poledne nebo odpoledne, můžete si

samozřejmě obsah učiva zopakovat, ale není třeba propadat panice a pocitu, že si musíte vše projít znovu.

Věřte si a jděte na zkoušku s pozitivním naladěním!

V den zkoušky se oblékněte tak, abyste se cítili pohodlně. Všichni totiž víme, jak nervy drásající může být, když je vám oblečení příliš těsné nebo krátké, když se obléknete příliš teple nebo když vás něco neustále tlačí.

Doba krátce před zkouškou bývá nejtěžší. Opět nepropadejte panice. Nasadte úsměv a **myslete na to, čeho jste již dosáhli a jak na sebe můžete být hrdí, když zvládnete i tuto zkoušku**. Mějte také na paměti, že se jedná "pouze" o zkoušku. To znamená, že i když zkoušku neuděláte, není to konec světa a většinou máte možnost si zkoušku později zopakovat.

V každém případě se vyvarujte nadměrnému přemýšlení o obsahu krátce před zkouškou, protože obvykle získáte pocit, že si nic nepamatujete. Nejlepší je se rozptýlit, např. poslechem hudby nebo rozhovorem s ostatními kolegy o něčem jiném než o zkoušce.

Nezapomeňte se také po zkoušce odměnit za svou náročnou práci. Proto je nejlepší naplánovat si něco, na co se můžete po zkoušce těšit.

Praktický význam

Lucie je před zkouškami vždy nervózní. Protože den zkoušky byl pro ni vždy vyčerpávající, snaží se ho nyní co nejvíce zpříjemnit. Proto si večer před zkouškou připravuje vše, co se dá. Například přemýšlí o tom, kdy jí odjíždí autobus na místo zkoušky, připravuje si oblečení, chystá si snídani a do batohu si balí všechny pomůcky, které ke zkoušce potřebuje.

Protože si vše připravila již den předem, může na zkoušku pohodlně odjet. Před zkouškou si povídá s kamarádkami o víkendu. Může se tak pustit do zkoušky bez jakéhokoli stresu.

Reflexe

Jak by bylo možné si rozvrhnout den zkoušky a den před ní tak, abyste nebyli příliš vystresovaní?

Úkol

Vytvořte si studijní plán na příští zkoušku. Jako pomůcku můžete použít tipy a šablonu z této kapitoly.

Vytvořený plán pak můžete společně s učitelem projít a zjistit, zda je reálný.

1.5 Shrnutí

Účast na kurzu je časově náročná a často je pro nás obtížné najít si na studium dostatek času. Proto se vyplatí zvážit několik tipů a triků, jak se naučit co nejvíce tím, že **získáme dobrý přehled** o celém obsahu a s co nejmenším úsilím.

Někdy je pro nás těžké se soustředit. Může to být ovlivněno dobou, kdy se učíme. Pro většinu lidí je učení nejsnazší ráno a odpoledne. Při studiu bychom všichni měli **brát v úvahu svou individuální výkonnostní křivku**.

Důležité je také **naplánovat si dostatečné množství přestávek**. Náš mozek je potřebová, aby se zotavil a byl opět vnímavý. Proto se nedoporučuje studovat po celý den.

Získejte co nejdříve přehled o **obsahu**, který se musíte naučit ke zkoušce, a o rámcových podmínkách zkoušky, abyste si mohli naplánovat proces učení. Kromě toho má smysl **začít se učit ty obsahy, které jste se ještě neučili a které jsou nejobtížnější**.

Vytvořením studijního plánu si můžete proces učení uspořádat a strukturovat. Snadno zjistíte, kdy byste se měli učit a také zda vše stíháte, nebo zda musíte čas učení přizpůsobit.

Vzhledem k omezeným časovým možnostem není vždy možné naučit se všechny obsahy do stejné hloubky. Proto má smysl **zaměřit se na obsah důležitý pro zkoušku a ten se naučit podrobně**. Hned na začátku kurzu se doporučuje zeptat se učitele na obsah relevantní pro zkoušku a při čtení textu si označit důležité informace. Chcete-li čas do zkoušky strávit efektivně, můžete využít "**trychtýř přípravy na zkoušku**".

Vzhledem k tomu, že samotná zkouška je často spojena s velkým stresem, má smysl udělat vše, co je možné, již několik dní před zkouškou. Není vhodné pokračovat v učení v den zkoušky. Snažte se na ni během hodin před ní příliš nemyslet. Tento čas můžete strávit například povídáním si s přáteli o něčem jiném. Pak budete na začátku zkoušky uvolněnější.

1.6 Zdroje

Lammert, V. (2023). Zusammenfassen beim Lernen. Available at <https://www.bigkarriere.de/karrierewelt/studium/zusammenfassen-beim-lernen>

Reichel, T. (2023). Stoff eingrenzen: So findest du heraus, welche Inhalte prüfungsrelevant sind. Available at <https://www.studienscheiss.de/stoff-eingrenzen-pruefungsrelevant/>

Professional Academy: <https://www.professionalacademy.com/blogs/5-time-management-techniques-to-improve-your-personal-effectiveness/#:~:text=ALPEN%20METHOD&text=It%20involves%20preparing%20a%20defined,planned%20activities%2C%20tasks%2C%20and%20meetings>



„CU4_Time Management“ projektu Access2Learn je
licencován pod [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



www.access2learn.eu



[@access2blendedlearning](https://www.facebook.com/access2blendedlearning)



[@access-2-learn](https://www.linkedin.com/company/access-2-learn)



[@access2learn](https://www.instagram.com/access2learn)



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.