

Obsah Lekce 5: Strategie učení



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	Vytváření strategií pro proces učení	4
1.1	Jaký jste typ studenta?	5
1.2	Vytvoření příjemného prostředí pro učení.....	8
1.2.1	Správné pracovní místo	8
1.2.2	Co dalšího je důležité?.....	9
1.2.3	Správná atmosféra v kurzu.....	9
1.3	Připravte si učební materiály	11
1.3.1	Příprava učebních materiálů	11
1.3.2	Systémy pro ukládání dat	11
1.3.3	Zvýraznění a shrnutí důležitého obsahu	13
1.4	Výuka v prezenčních kurzech.....	15
1.4.1	Výhody a nevýhody prezenčních kurzů.....	15
1.4.2	Udržení koncentrace	16
1.4.3	Aktivní poslech	17
1.4.4	Samostatné zapojení do výuky.....	18
1.5	Tipy pro samostatné učení	19
1.5.1	Stanovení cílů učení.....	20
1.5.2	Získávání informací.....	21
1.5.3	Řešení problémů při samostatném učení	22
1.5.4	Vedení učebního deníku.....	23
1.5.5	Propojení učení s reálným světem.....	25
1.6	Paměťové strategie.....	27
1.6.1	Trvale udržitelné učení.....	27
1.6.2	Metoda prvního písmene/mnemotechnické věty	28



1.6.3	Metoda vyprávění příběhů.....	29
1.6.4	Metoda číselného obrázku.....	30
1.6.5	Metoda Loci.....	31
1.7	Exkurz: Učení jazyků	32
1.7.1	Pasivní poslech	33
1.7.2	Systémy Flashcard	33
1.7.3	Technika klíčových slov	33
1.7.4	Metoda LAMP.....	34
1.7.5	Ponoření	35
1.8	Shrnutí	36
1.9	Zdroje.....	37

1 VYTVÁŘENÍ STRATEGIÍ PRO PROCES UČENÍ

Učení může být někdy opravdu těžké. Všichni známe situaci, kdy si myslíme, že jsme se úspěšně naučili nějaké téma a za pár dní si nemůžeme vzpomenout na nic, co jsme se naučili.

Učení však nemusí být tak vyčerpávající a složité. Zvážíme-li různé aspekty a strategie, **může být učení mnohem snazší, než si myslíme!**

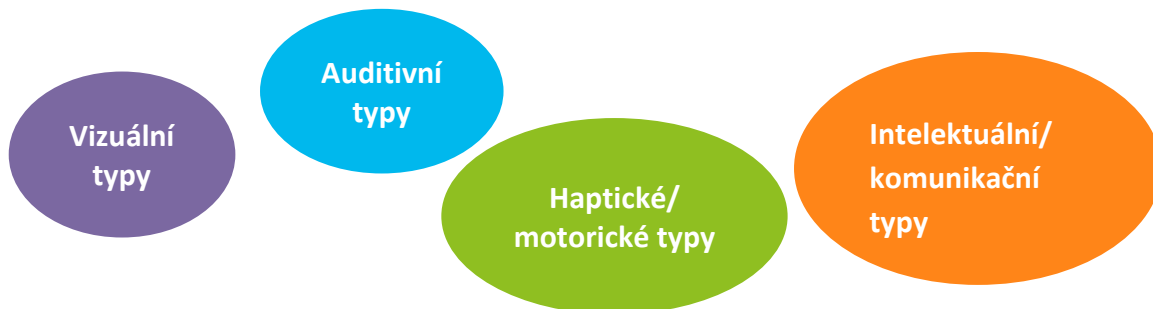


V této lekci se tedy dozvíte řadu tipů, jak se můžete co nejlépe a nejdéle učit. Dozvíte se, proč je užitečné vědět, **jaký způsob učení je pro vás nejjednodušší**. Protože učení je mnohem zábavnější, když probíhá v příjemné atmosféře, bude vám vysvětleno, co byste mohli udělat pro to, abyste si **místo učení zpříjemnili**. Dozvíte se také, jak byste si mohli **uspořádat učební materiály** a jak při učení **zůstat soustředění** – zejména v průběhu výuky. Důležitou součástí této lekce je také samostatné učení a to, jak si zapamatovat věci pomocí **paměťových strategií**.

1.1 Jaký jste typ studenta?

Ne každý se učí stejným způsobem. Stejně jako se liší osobnosti různých lidí, liší se i **styly učení**, které jsou pro ně nevhodnější.

Již dlouhou dobu se objevují pokusy seskupit tyto různé styly učení do "typů učení". Jeden z nejznámějších a nejstarších modelů rozděluje studenty na následující typy:



Vychází se z předpokladu, že někteří lidé se nejlépe učí pomocí zraku (vizuální), jiní pomocí sluchu (auditivní), další tím, že si něco vyzkouší ("haptický/motorický"), nebo tím, že o dané věci mluví a přemýšlí (intelektuální/komunikativní).

Zatím však víme, že to není tak jednoduché a že lidské učení nelze tak snadno zařadit do kategorií. Z biologie například víme, že lidé přijímají nejvíce informací očima (zrak), následuje kůže (hmat) a uši (sluch). Je tedy biologicky velmi nepravděpodobné, že by se někdo učil téměř výhradně například sluchem.

Navíc je to jen jeden aspekt toho, jak získáváme informace (tj. viděním, slyšením...) - ale úplně něco jiného se s informacemi **děje v našem mozku**. Učení není jen o vnímání nové věci, ale také o jejím pochopení a zapamatování.

Učení neznamena jen vidět, slyšet nebo cítit, ale také chápat a pamatovat si.

Obecně platí, že při učení je dobré brát v úvahu **různé smyslové kanály**. U naprosté většiny lidí platí, že v závislosti na situaci zvládají lépe různé kanály učení, např: Nejlépe se naučím, jak funguje nový kávovar, když si ho vyzkouším a uvařím si s ním kávu (hapticky). Složitým souvislostem v politice a společnosti nejlépe rozumím, když mi je někdo vysvětlí - např. v

podcastu/televizním rozhovoru (sluchově). Abych se naopak dozvěděl, jak funguje motor, potřebuji vidět obrázky nebo nejlépe skutečný motor, abych si dokázal představit jednotlivé části (vizuálně).

Nejlepším a nejdéle trvajícím způsobem, jak se naučit něco nového, je zabývat se daným tématem různými způsoby a prostřednictvím různých smyslových kanálů (**multikanálové učení**): tj. pomocí obrázků a textu, ale i slovního vysvětlení, mluvením o tématu, přemýšlením o něm a vlastním vyzkoušením.

Praktický význam

Jann v současné době navštěvuje kurz pro trenéry zdraví a fitness. Při výuce různých modulů kurzu používá různé smysly: Učí se o anatomii těla a zdravé, vyvážené stravě pomocí knihy, prohlížením obrázků a čtením výkladů. Aby však pochopil správné provádění různých cviků, chodí do posilovny. Tam pozoruje trenéra když provádí cviky, sám si je vyzkouší a pak ho požádá, aby mu popsal, co by mohl zlepšit. To je pro něj nejjednodušší způsob, jak se učit různé moduly kurzu.

Pozorujte se a zjistěte, v jakých situacích vám která **strategie učení** pomáhá nejlépe. Na internetu jsou k dispozici také testy, které vám napoví, který styl učení vám nejlépe vyhovuje, např. zde: <https://www.proprofs.com/quiz-school/personality/quizreport.php?title=vak-quiz-visual-auditory-kinesthetic&sid=MjA3MTQ5ODYz>. V následující tabulce najdete soubor strategií učení a odpovídajících metod, které můžete vhodně kombinovat.



kinestetické	zkoušení, cvičení, práce s pomůckami (např. s kartičkami), příprava miniprezentací, diskusní skupiny
sluchové	poslech přednášek, podcastů/rozhlasových pořadů, hlasité čtení textů, vytváření vlastních zvukových nahrávek

čtení/psaní	čtení knih/skript, materiálů, článků z novin/blogů, vytváření shrnutí, zvýrazňování textu
vizuální	prohlížení fotografií a videí, prohlížení nákresů/náčrtů/modelů nebo jejich vlastní tvorba, vizualizace a vytváření "mnemotechnických mostů"

Je důležité, abyste se učili způsobem, který vám nejlépe vyhovuje - bez ohledu na to, jaké metody používají ostatní.

Reflexe

Jaký jste typ studenta? Vyzkoušejte v budoucnu při učení různé metody a pokuste se pro sebe najít tu nejlepší strategii!

1.2 Vytvoření příjemného prostředí pro učení

1.2.1 Správné pracovní místo

Pro úspěšné učení jsou důležité nejen učební materiály, ale také správné pracovní místo! Jak takové správné pracovní místo vypadá?

- **tiché:** Abyste se mohli soustředit, neměli byste se pokud možno rozptylovat hlasitými zvuky nebo rozhovory. V ideálním případě byste měli být sami doma, v parku nebo v kavárně, případně pouze s lidmi, kteří se také chtějí soustředit. Pokud takové místo nenajdete, mohou vám mnohdy pomoci sluchátka, která vám pomohou lépe blokovat okolní ruch. Pokud se učíte v kurzu, může vám poskytovatel školení nabídnout studijní místnosti v místě konání kurzu.

Tip: Veřejné knihovny jsou také klidná místa, obvykle s několika stoly, které můžete využít ke studiu.

- **organizované:** Když sedíte uprostřed chaosu, trpí vaše koncentrace. Proto by prostředí mělo být "klidné" i pro oči. Čím méně podnětů z okolního prostředí přijímáme, tím více energie máme na soustředění na to, co se učíme. Nejenže by pracovní dokumenty měly být roztříděné a dobře uložené, ale i místo by mělo být uklizené. Před začátkem učení odstraňte z pracovního místa prádlo, nádobí nebo odpadky.
- **ergonomické:** Dlouhé sezení v jedné poloze je pro tělo namáhavé. Proto byste měli dbát na to, aby vaše sezení bylo zdravé a příliš nezatěžovalo záda, krk a ramena. To závisí také na vaší židli a na vašem stole, na nastavení monitoru a na tom, jak držíte ruce při práci s myší a klávesnicí. Špatná poloha při sezení může vést nejen k trvalému poškození fyzických funkcí a bolestem, ale z krátkodobého hlediska se také rychleji unavíte a pravděpodobně se objeví bolesti hlavy nebo zad, což je překážkou při učení.

Další informace o ergonomickém sezení najdete zde:

<https://www.cmd-ltd.com/advice-centre/ergonomics/ergonomic-office-posture/>



1.2.2 Co dalšího je důležité?

Ať už pracujete kdekoli, měli byste dbát na to, abyste nebyli **rušeni ani rozptylováni**:

- Dejte ostatním lidem ve stejné domácnosti vědět, že potřebujete klid na práci a nechcete, aby na vás nějakou dobu mluvili.
- Odložte z dohledu vše, co by vás mohlo rozptylovat.
- Pokud preferujete, aby kolem vás byl nějaký hluk, můžete si zkusit pustit klidnou hudbu. Ta sice určitý hluk přináší, ale pro většinu lidí není rušivá.
- Obzvláště důležité: Přepněte mobilní telefon do tichého režimu a dejte ho z dohledu a dosahu. Nic jiného není tak lákavé jako "rychlé" přečtení zprávy nebo kontrola Facebooku a Instagramu. Tím je váš mozek opakovaně vytrháván z pracovního režimu a jiné myšlenky vám kradou soustředění.

Praktický význam

Josef se musí příští týden učit na zkoušku z francouzštiny. Některá slovíčka už zná dobře, ale některá si nemůže zapamatovat. Aby se mohl dobře soustředit, zamyká se ve své kanceláři, aby ho nikdo nemohl rušit. Koupil si také sluchátka s potlačením hluku, aby neslyšel, jak si jeho děti neustále hrají. Mobilní telefon nechal v obývacím pokoji, aby ho nelákalo se na něj dívat.

Pokud jste při práci nebo učení opakovaně vyrušováni, dochází k tzv. "efektu pilového listu". Efekt pilového listu znamená, že je obtížné zůstat soustředěný na to, co se učíte, když jste neustále přerušováni. Místo toho se váš pracovní proces "přepiluje" a vy potřebujete čas na to, abyste posbírali své myšlenky a vrátili se k práci. Pokaždé, když jste přerušeni, klesá vaše koncentrace a také motivace. Čím častěji k tomu dochází, tím horší bude výsledek.

1.2.3 Správná atmosféra v kurzu

Nejen hluk, nepořádek nebo vyrušování nám mohou bránit v učení. Velký vliv má také naše sociální prostředí. Dobře se můžeme učit, když se cítíme bezpečně a jsme bráni vážně. Pokud jsme naopak pohlceni hádkami nebo se cítíme nepříjemně s ostatními lidmi kolem nás, soustředíme se na nesprávné věci a mozek se nedostane do " absorpčního režimu". Proto učitelé kladou důraz na pozitivní atmosféru a respektující interakci ve třídě. Z tohoto důvodu



se na začátku kurzu obvykle vytvářejí společná skupinová pravidla, aby se předem určilo, jak spolu a v případě možných konfliktů jednat.

Všichni přispíváme k pozitivní a produktivní atmosféře ve výuce. Proto je důležité, abychom se všichni chovali podle stanovených pravidel a vzájemně se respektovali.

Reflexe

Jděte na místo, kde se učíte, a porovnejte ho s tím, co jste se dozvěděli:

- Je místo a jsou všechny učební materiály dobře uspořádány?
- Je toto místo klidné?
- Je mezi vaším učebním místem a ostatními lidmi žijícími v domácnosti dostatečná vzdálenost?
- Sedí se vám u stolu pohodlně?

Pokud na některou z výše uvedených otázek odpovíte "ne", upravte si místo pro učení tak, aby pro vás bylo učení v budoucnu snazší!

1.3 Připravte si učební materiály

Chcete se něco naučit – ale co se nyní bude dít? Jak můžete začít a co je pro učení důležité? Níže najdete následující přehled:



1.3.1 Příprava učebních materiálů

Znáte tuto situaci: Jste připraveni začít se učit, ale sedíte před dokumenty a nevíte, jak začít?

Dobрым prvním krokem je roztřídit si všechny učební materiály a vytvořit si systém. Učební materiály jsou všechny knihy, skripta, příručky, digitální obsah atd. které potřebujete k dosažení výsledku učení - např. k přípravě na závěrečnou zkoušku.

Dobře si prohlédněte množství materiálů, které musíte nastudovat, a velmi rychle je projděte pouhým pohledem na názvy kapitol, handoutů atd. Může to trvat několik minut, ale je to velmi užitečné pro pozitivní výsledek učení.

Proč je to důležité? Získáte přehled o tom, které materiály jsou základem vašeho učení, jak jsou rozsáhlé a kde je najdete.

1.3.2 Systémy pro ukládání dat

Abyste měli k dispozici všechny studijní materiály a nemuseli je pokaždé hledat, je vhodné vymyslet systém, jak a kam dokumenty ukládat.

Jednou z možností je použít speciálně navržené úložné a archivační systémy, například přihrádky na polici nebo na stole. Ty lze v různých podobách zakoupit v kancelářských nebo papírnických obchodech.

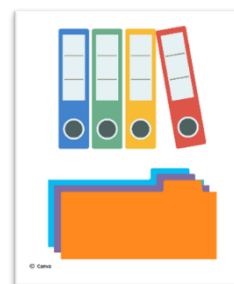
Příklad

Přihrádky, které lze poskládat na sebe, lze jednotlivě označit a jsou vhodné pro třídění tištěných dokumentů nebo skript a jejich úsporné uložení.

Samozřejmě můžete také použít vše, co už doma máte (šuplíky, krabice,...), a vymyslet si vlastní systém.

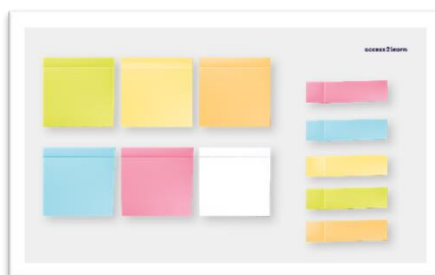
Při plánování úložného systému vždy záleží na tom, jak velké je množství vašich dokumentů a jak jsou přehledné: Jediná kniha na vašem stole nemusí být uložena tak přehledně jako sbírka pěti různých skript a hromada příruček.

Pro třídění velkého množství nsvázaného papíru (např. vytištěných/kopírovaných dokumentů, pracovních listů atd.) jsou nejvhodnější **(kroužkové) pořadače**. Když jsou jednotlivé listy uspořádány ve složce, zůstávají ve správném pořadí, neposouvají se a nepřehybají se ani nemačkají. I v rámci složek lze jednotlivé kapitoly nebo témata snadno rozdělit pomocí rozdělovačů.



Pokud chcete mít roztříděné flashkarty (např. pro slovní zásobu) nebo informace o různých tématech, jsou vhodnou volbou **kartotéky** s různými rejstříky. Rejstříky fungují podobně jako rozdělovače a jsou označeny např. abecedně podle prvního písmene.

Pokud obsah knihy nebo skript není vidět přímo na obalu nebo pokud si do nich chcete dělat poznámky (např. když se chcete obsah naučit/opakovat), nemusíte psát přímo na dokumenty, ale můžete použít **Post-Its**: Tyto malé samolepicí bločky lze snadno odstranit nebo znovu nalepit, a mohou tak také pomoci udržet přehled.



1.3.3 Zvýraznění a shrnutí důležitého obsahu

Máte všechny dokumenty roztříděné a připravené k použití? Pak můžete začít s procesem učení. Většina knih a skript však obsahuje mnohem více textu, než si skutečně zapamatujete. Je proto velmi důležité rozlišovat mezi důležitými a nedůležitými informacemi a soustředit se na učení skutečně důležitých věcí.

Jak ale poznáte, co je důležité? Chcete-li zjistit, co je důležité, můžete si položit následující otázky:

- Jaké informace budu potřebovat ke složení zkoušky? Jaké rady jsem v tomto ohledu obdržel/a?
- Co potřebuji pro svůj život (profesní nebo soukromý) v budoucnu?

Chcete-li zviditelnit důležité věci a klíčová slova, můžete je v textu **označit**, např. zvýrazňovačem.

Doporučujeme nezvýrazňovat každou informaci, kterou považujete za důležitou, hned při prvním čtení. Bylo by lepší, kdybyste si nejprve přečetli (třeba odstavec nebo půl stránky), analyzovali text a to, co je v něm důležité, přečetli si ho znovu a pak si vybrali ta slova, která je opravdu třeba zvýraznit. Vyhnete se tak zvýrazňování příliš velkého množství textu, které by mohlo být velmi kontraproduktivní.

Čtením tak strávíte více času, ale zároveň budete efektivnější a informace si zapamatujete rychleji, lépe a na delší dobu.

Pokud se při čtení textu zastavíte a označíte si důležité věci (např. po každém odstavci nebo stránce), čtete text pozorněji a snadněji si zapamatujete jeho obsah.

Dalším způsobem, jak oddělit podstatné informace, je napsat si vlastní **shrnutí**. Tím původní text výrazně zkrátíte nebo vlastními slovy popíšete nejdůležitější obsah. Můžete použít celé věty nebo jen klíčová slova.

Klíčová slova jsou jednotlivá slova nebo skupiny slov, která již mají většinu potřebného významu. Často se používají, když člověk nemá mnoho prostoru nebo času na psaní a čtení.

Příklad

Místo "Dnes se sejdem na večeři v 18:00 v restauraci Italiano" si můžete do poznámkového bloku napsat pouze klíčová slova "Dnes večeře 18:00 Italiano".

Jelikož znáte kontext, stačí vám těchto pár slov, abyste si zapamatovali všechny informace. Zbytek věty nepotřebujete. Něco podobného můžete udělat i při shrnování učebních textů. Dbejte však na to, abyste nevynechali příliš mnoho – jinak byste nemuseli být schopni následně pochopit význam.

Kromě filtrování důležitých informací má označení důležitých informací a jejich shrnutí další obrovskou výhodu: Přemýšlíte o tom, co je důležité, jaké by mohly být případné otázky ke zkoušce, jaká klíčová slova byste si měli zapsat, případně si píšete vlastní shrnutí. Tímto způsobem se **učební látkou zabýváte mnohem intenzivněji, než kdybyste si text pouze přečetli.**

Střídaté přemýšlení, čtení a psaní zajišťuje, že látku vnímáte na několika "kanálech" najednou, což funguje mnohem lépe než učení pouze jedním "kanálem".

Mimochodem: Klíčová slova můžete také napsat tužkou přímo do knihy nebo skriptu - například na okraj. Ušlechtlí vám to opětovné nalezení části textu, například když budete hledat vysvětlení určitého tématu. Další výhodou zapisování poznámek přímo do knihy nebo skriptu je, že můžete přidat další informace z jiného zdroje a mít tak všechny informace k danému tématu na jednom místě.

Reflexe

Jak byste mohli uspořádat své studijní materiály, abyste vše snadno a rychle našli? Vyzkoušejte si to!

Je pro vás snadné zvýraznit a/nebo shrnout důležitý obsah? Pokud ne, vezměte si nějaký článek, který najdete, a procvičte si to!

1.4 Výuka v prezenčních kurzech

Jednou z možností vzdělávání je prezenční kurz. Ten se může konat např. ve škole, školicím středisku nebo také online. Výuka v prezenčních kurzech je většinou organizována ve skupinách.



Výuka ve třídě tradičně probíhá jako tzv. **frontální výuka**: zatímco jedna osoba (učitel) mluví a předává obsah, skupina naslouchá. Tato metoda však nabízí jen málo prostoru pro to, aby se studenti sami aktivně zapojili do výuky a pracovali s učební látkou. Z tohoto důvodu se výuka ve velkých skupinách již neprovádí čistě frontálním způsobem, ale smíšenou formou: střídá se přednáška, diskuse, plnění úkolů, individuální a skupinová práce. Cílem je, aby se účastníci museli tématy zabývat i samostatně, protože jen tak si je dlouhodobě zapamatují.

1.4.1 Výhody a nevýhody prezenčních kurzů

Učení v prezenčních kurzech má tu výhodu, že obsah je většinou předem daný, a je tedy snadné kontrolovat, co se studenti učí. Jsou proto vhodné v případech, kdy je třeba předat určité minimum znalostí, aby bylo možné složit například zkoušku. Předem daná struktura ve skupině kurzů s lektorem také usnadňuje práci lidem, kteří se nedokáží dobře zorganizovat. Kromě toho se účastníci mohou od učitele naučit pracovní postupy a prezentační techniky.

Nevýhodou výuky ve třídě je, že ve velkých skupinách může být jednotlivým osobám věnováno méně pozornosti a pozorné sledování dění ve třídě může být časem vyčerpávající.

Zároveň platí, že čím větší je skupina, tím obtížnější je pro učitele nebo školitele zaměřit se na jednotlivé studenty a přizpůsobit jim výuku.

1.4.2 Udržení koncentrace

Často není tak snadné udržet při takovém kurzu koncentraci. Abyste ji zvýšili, můžete udělat několik věcí (mnohé z toho platí i pro jiná učební prostředí):

- **Přepněte se do "pracovního režimu".** Naše tělo a mysl jsou "stvořené zvyku". Najděte si rituál nebo rutinu před začátkem každého cvičení. Tím dáte tělu signál, že je čas začít pracovat, a zapojíte mozek do činnosti.

Příklad

Můžete si například přinést sklenici vody, vyčistit si brýle nebo si připravit psací potřeby, abyste si dali najevo, že se začínáte učit.

- **Omezte stres a rozptýlení.** Po celou dobu kurzu se soustřeďte pouze na to, co se v kurzu děje. Mobilní telefon umlčte a odložte z dohledu. Vypněte oznámení počítače. Pokud je to možné, snažte se nechat všechny ostatní záležitosti a problémy za dveřmi.
- **Pořádek pomáhá mozku soustředit se.** Udržujte na pracovišti pořádek, např. položte před sebe na stůl jen potřebné dokumenty, vyhoďte odpadky apod.
- **Přemýšlejte v obrazech!** Snažte se představit si věci, které řečník vysvětluje, pomocí své fantazie. Uvidíte, že budete nejen pozorněji poslouchat, ale také si vše mnohem déle a snadněji zapamatujete.
- **Tělo a mysl jsou propojeny!** Pohyb má pozitivní vliv na mozek. Ujistěte se, že sedíte ve vzpřímené, pozorné poloze. Ještě důležitější je však pravidelně svou polohu měnit.

Příklad

Přestávky využijte k tomu, abyste vstali a prošli se po místnosti nebo na čerstvém vzduchu. To dodává mozku kyslík a pomáhá mu soustředit se.

- **Zapište si klíčová slova!** Psaní poznámek má mnoho výhod. Automaticky udržujete pozornost nad mluvící osobou, vaše ruce se pohybují a to nejdůležitější si můžete doma znovu přečíst. Dbejte na to, aby byly poznámky čitelné a abyste stále věděli, v jakém kontextu jste si něco zapsali, např. tím, že napíšete datum a název modulu.

1.4.3 Aktivní poslech

Při aktivním naslouchání se snažíte poslouchat druhého člověka tak, abyste skutečně rozuměli tomu, co říká.

Při tomto způsobu naslouchání byste neměli okamžitě přemýšlet o své odpovědi nebo přerušovat druhého člověka. Soustředte se na to, co vám dotyčný říká.

Měli byste tuto metodu zavést také v prezenčních kurzech. Maximální přínos totiž získáte pouze tehdy, když se budete plně soustředit na učitele a aktivně mu naslouchat.

Jak ale můžete aktivně naslouchat?



Praktický význam

Jitka navštěvuje kurz účetnictví. Lektor jí vysvětluje příklad výpočtu. Aby se Jitka ujistila, že skutečně rozumí tomu, co vysvětluje, dívá se mu do očí a také na příklad a pak nejdůležitější body zopakuje vlastními slovy. Položí mu také dvě krátké otázky týkající se toho, co ještě zcela nepochopila.

1.4.4 Samostatné zapojení do výuky

Pro lepší zapamatování učební látky je důležité, abyste učitele nejen poslouchali, ale abyste se obsahem zabývali sami. Tímto způsobem vstřebáváte důležité informace několika kanály a zároveň si opakujete to, co jste se již naučili.

Mimo jiné máte následující možnosti, jak samostatně pracovat s učebním materiálem:

- Znovu si přečtete kapitoly z knihy/skripta, které byly probírány v kurzu, a zvýrazněte nejdůležitější obsah nebo jej shrňte.
- Dělejte si poznámky, když učitel vysvětluje důležité věci. Znovu si je můžete přečíst i později, např. při přípravě na zkoušku.
- Pokud jste něčemu ještě zcela neporozuměli, můžete si na internetu vyhledat výuková videa nebo jiné další informace.
- Zopakujte si doma praktické úkoly, abyste zjistili, zda jste jim skutečně porozuměli (např. příklady na výpočty nebo gymnastická cvičení).
- Sejděte se s kolegy a promluvte si o obsahu a otevřených otázkách.

Praktický význam

Jan, který studuje na trenéra zdraví a fitness, se nejnáze učí tak, že si do skript vyznačí obsah, který jeho trenér probírá během lekce a doma si ho znovu přečte. Do skript si zapisuje poznámky k dalším informacím. Aby správně prováděl fitness cviky, sleduje videa na internetu a pak je sám provádí před zrcadlem. Požádá kamaráda, aby ho podpořil.

Reflexe

Čemu dáváte přednost - prezenčním nebo online kurzům? Jaké jsou podle vás výhody obou?

Učíte se raději sami, nebo dáváte přednost učení ve třídě s velkým zapojením učitele? Jaké jsou výhody samostatného učení? Jaké jsou pro vás překážky a co byste mohli udělat, abyste je překonali?

1.5 Tipy pro samostatné učení

Učení je možné nejen ve velkých nebo malých skupinách. Učit se můžete také sami. Tento způsob učení je pravděpodobně nejčastější. Koneckonců se můžete učit vlastním tempem, nemusíte se s nikým koordinovat a můžete začít, kdy vám to nejlépe vyhovuje. Učení bez vedení učitele nebo kolegů může být náročné, ale může přinést i mnoho výhod.



Při samostatném studiu byste měli mít na paměti toto:

- Sami jste flexibilnější než při práci s ostatními. To však také znamená, že pokušení odložit učení nebo ho rychleji dokončit je velmi velké. Stanovte si proto pevné časy, které chcete pro učení využít a dodržujte je. Pomoci vám může sepsaný studijní plán (jak si vytvořit studijní plán, se dozvíte v podkapitole 1.2 "Tipy a triky pro přípravu na zkoušky" v CU4 "Time management").
- Zajistěte si vhodné podmínky pro studium, jako je čisté pracoviště a klid. Vyhněte se možným rozptylujícím prvkům, jako je mobilní telefon na stole.

Když se učíte sami, nikdo vám nic nepřednáší ani vás nezkouší. Jak tedy váš mozek získává informace?

- **Vstřebávání informací:** Ať už čtete text, posloucháte podcasty/přednášky nebo sledujete video, váš mozek vstřebává informace. Podobně jako když vám kamarád sdělí nějakou novinku.
- **Zapamatování informací:** Samozřejmě si nemůžeme pamatovat vše, co jsme četli nebo slyšeli jen jednou. Pomozte proto svému mozku "uložit" informace např. tím, že si úryvek přečtete nebo přehrajete několikrát: čím častěji čtete nebo procvičujete, tím více vám v mozku utkví. Můžete také použít techniky zapamatování, např. písničkovou metodu nebo si dělat poznámky vlastními slovy.
- **Hodnocení pokroku ve výuce:** Když si myslíte, že jste se vše naučili, ověřte si své vlastní učení. Můžete to udělat například tak, že si projdete určitý úsek textu a popíšete jeho obsah vlastními slovy. Efektivním způsobem kontroly vlastního pokroku v učení jsou také indexové karty nebo vzorové testy. Jakmile dosáhnete svého učebního cíle,

udělejte si krátkou přestávku – mozek si rád krátce oddechne a úspěchy můžete oslavit. Možná byste si mohli i na chvíli zdřímnout. Mозek potřebuje spánek, aby mohl efektivně ukládat nové informace do dlouhodobé paměti.

Mimochodem: k učení dochází v každodenním životě často zcela bezděčně. Pokud vám někdo něco vysvětlí, podíváte se na zajímavý dokument, vyzkoušíte nový recept, poslechnete si reportáž v rádiu nebo si přečtete zajímavý článek v novinách či na internetu, pak už jste se něco naučili!

1.5.1 Stanovení cílů učení

Je vhodné stanovit si cíle učení a **zapsat si je**. Pak vždy na první pohled uvidíte, čeho chcete dosáhnout a proč se učíte. Jak ale takové cíle mohou vypadat?

Cíle učení by měly být SMART (=chytré):

S Specific =specifické	To, čeho chcete dosáhnout, by mělo být přesně popsáno a mělo by to být snadno pochopitelné.
M Measurable =měřitelné	Je třeba definovat kritéria, která musí být splněna, aby bylo dosaženo cíle. Ta musí být měřitelná (např. kladné ukončení zkoušky; schopnost napsat jednu celou stránku textu do 5 minut zavedením psaní pěti prsty,...).
A Achievable =dosažitelné	Stanovte si cíle tak, aby byly ambiciózní, ale zároveň reálně dosažitelné.
R Relevant =relevantní	Učební cíl musí být důležitý a motivující i pro vás samotné.
T Terminated =ukončené	Najděte konkrétní data nebo termíny, do kdy by mělo být cíle dosaženo.

Praktický význam

Příkladem cíle SMART souvisejícího s kombinovaným učením může být:
"Do online lekce za dva týdny se Jiří naučí 1. a 2. kapitulu (což je 15 stran) skript o ochraně osobních údajů, které dostal od své učitelky Julie."

- **Specifické:** Cílem je zapamatovat si obsah těchto dvou kapitol za dva týdny.
- **Měřitelné:** Svůj pokrok může sledovat tak, že spočítá stránky, které se již naučil.
- **Dosažitelné:** Vzhledem k tomu, že nemá mnoho dalších schůzek, je reálné naučit se těchto 15 stran za dva týdny.
- **Relevantní:** Protože se velmi zajímá o to, jak chránit své osobní údaje, je pro něj obsah učení důležitý.
- **Ukončené:** Na splnění tohoto cíle má dva týdny.

1.5.2 Získávání informací

Když jste zapsáni do kurzu nebo se přihlásíte ke zkoušce, obvykle máte k dispozici seznam předdefinovaných studijních materiálů nebo materiálů ke zkoušce. Tímto materiálem začínáte. Učební materiál může být zadán například takto:

- **Příručky:** Odborníci napíší knihu se všemi důležitými informacemi o daném tématu. Tématem může být například vědecký obor, popis pracovních postupů nebo návod k systematickému studiu jazyka.
- **Skripta:** Skripta jsou obvykle vytvářena jako doplněk k určitému kurzu, přednášce na univerzitě apod. a obsahují souhrn důležitých informací k nahlédnutí. Jsou jakousi příručkou pro celý kurz.
- **Elektronické obsahy:** V dnešním světě je téměř vše digitální. Proto už neexistují jen tištěné materiály, ale také digitální. Digitální výukový obsah je obvykle přístupný přímo přes internet, a proto jej lze používat kdekoli. Digitální výukové materiály nabízejí obrovské možnosti, protože mohou obsahovat nejen text, ale také například videa, audionahrávky nebo interaktivní cvičení.

Téměř ve všech materiálech **je uveden obsah**. Pokud hledáte konkrétní téma, můžete jej použít jako vodítko a rychleji najít informace. Pokud se v poskytnutých materiálech zaseknete, potřebujete více informací nebo se prostě chcete naučit něco nového úplně sami, můžete si snadno vyhledat vlastní zdroje.

1.5.3 Řešení problémů při samostatném učení

Samostatné učení přináší mnoho výhod, ale také některé problémy. Zatímco si můžete vybrat, kdy a kde se chcete učit (a často i co se chcete učit), ne vždy je možné pokračovat v učení bez pomoci ostatních, ať už kvůli technickým problémům, nebo proto, že některým tématům prostě nerozumíme.

V takových situacích je důležité, abyste si přiznali, že potřebujete pomoc někoho jiného. Není dobré ani pro vás, ani pro vašeho školitele či učitele, když o pomoc nepožádáte, a kvůli tomu nemůžete pokračovat v učení.

Lidé, na které byste se v tomto případě mohli obrátit, jsou:

- Váš školitel
- Vaši kolegové
- Vaši rodinní příslušníci
- Vaši přátelé

V závislosti na situaci vás určitě může podpořit některá z uvedených osob.

Praktický význam

Marie navštěvuje online kurz interiérového designu. Kurz trvá jeden rok a ona si může vybrat, kdy chce pracovat na jakých tématech. Začne si pročitat skripta a řešit praktická cvičení. Při pokusu o nahrání cvičení si všimne, že nahrávání nefunguje. Navíc si není zcela jistá, co přesně má odevzdat v rámci druhého cvičení.

Aby mohla pokračovat v práci, napíše svému školiteli, zda by jí nepomohl nahrát dokument s cvičením. O pomoc s druhým problémem požádá Karolínu, kolegyni ze stejného kurzu. Protože jí školitel i kolegyně odpoví ještě týž večer, může hned druhý den pokračovat v práci v kurzu.

Můžete se také zeptat některých svých kolegů, zda mají zájem o vytvoření **studijního týmu**. Vždy je to dobrý pocit, když víme, že nemusíme zvládat obtížné fáze učení sami. Můžete se vzájemně podporovat, vyměňovat si nápady, sdílet různé názory a učit se jeden od druhého. Tak se snáze řeší problémy. Společně můžete pracovat v prezenčních hodinách, ale zejména

také ve fázích samostudia. Z toho byste mohli těžit nejen vy, ale tuto možnost uvítá i mnoho dalších lidí.

Pokud se chcete dozvědět více o učení v týmu, podívejte se do CU6 "Osobní pohoda", podkapitola 1.3 "Učení v týmu".

Nemusíte se stydět, pokud potřebujete pomoc svého školitele nebo kolegů, protože je normální, že nemůžeme vše vyřešit sami. Důležité je, abyste měli odvahu se ptát a požádat o pomoc!

1.5.4 Vedení učebního deníku

Nyní jste již uprostřed procesu učení, ale po několika dnech si najednou nejste jisti, co jste se vlastně naučili v prvním a druhém dni? A na co jste se chtěli školitele zeptat?

Když se toho musíte hodně naučit, snadno ztratíte přehled. Dobrým způsobem, jak tomu zabránit, je vedení **učebního deníku**.

Pro učební deník nejsou stanoveny žádné formální požadavky. Deník si můžete vést jakýmkoli způsobem, který vám vyhovuje – na papíře, digitálně, podrobně nebo velmi stručně. Má však smysl udělat si zápis pro každý den učení a doplnit příslušné datum. Do učebního deníku můžete zaznamenávat ...

- co jste se dnes naučili.
- jaké otázky a nejasnosti se objevily: Co chcete zjistit nebo zopakovat podrobněji, na co se chcete zeptat učitele?
- jak dlouho vám to trvalo, co pro vás bylo obzvlášť snadné nebo obtížné.
- jestli jste měli nějaký zvláštní úspěch/zlom v učení.



Při vedení učebního deníku vždy vidíte svůj **pokrok v učení**. Přesně víte, kdy jste splnili určitý úkol nebo se naučili konkrétní věc a nezapomenete na důležité otázky. Tím, že při psaní deníku přemýšlíte, se do učební látky ještě hlouběji ponoříte. Kromě toho mnohem lépe poznáte sami sebe: Všimnete si, zda děláte takové pokroky, jaké jste si naplánovali, nebo zda byste měli svůj studijní plán ještě trochu upravit, protože potřebujete více nebo méně času. Zjistíte, co je pro vás obzvláště snadné a co ne. Tyto poznatky vám mohou pomoci při řešení všech úkolů, které vás v budoucnu čekají. Další velkou výhodou je, že díky učebnímu deníku máte přehled o tom, čeho jste již dosáhli a vždy máte pocit úspěchu.

Níže najdete příklad šablony učebního deníku. Na internetu najdete mnoho dalších šablon, které si můžete snadno stáhnout a vytisknout nebo digitálně vyplnit.

Learning Diary	
Name: _____	
Term: _____	My Key Worker: _____
What am I good at? (To be completed over time)	What do I need to Work on? (To be completed over time)
What do I like doing the most in my lessons? 👍	What do I dislike doing in my lessons? 👎
Where might I need a little help? 	

Zdroj: <https://www.tes.com/teaching-resource/student-learning-diary-student-learning-log-12447853>

1.5.5 Propojení učení s reálným světem

Obvykle máme větší motivaci k učení, když si můžeme obsah spojit s naším reálným životem a když víme, že se nás týká. Je pro nás také snazší si věci zapamatovat, pokud jsme je již aplikovali v praxi, protože pak náš mozek ví, že je to pro nás důležité.

Když se něco učíte, měli byste vždy **myslet na situace ze svého života, ve kterých byste mohli získané znalosti nebo dovednosti potřebovat**. Může to být na pracovišti, ale také doma nebo ve společnosti jiných lidí. Poté se pokuste zjistit, jak byste mohli jednat, abyste naučené poznatky uplatnili a jednejte. Poté byste měli vyhodnotit účinnost uplatnění naučeného obsahu a v případě potřeby své jednání zlepšit.

Zde najdete několik příkladů uplatnění v reálném životě:



Hledání strategií, jak aplikovat učební látku v životě, může chvíli trvat, ale po určité praxi uvidíte, že je to stále snazší. Zůstaňte tedy pozitivní – zvládnete to!

Reflexe

Zamyslete se nad kurzem, který právě navštěvujete nebo který byste chtěli navštěvovat v budoucnu. Jaké jsou vaše cíle při absolvování tohoto kurzu? Napište si tyto cíle do seznamu a nezapomeňte je formulovat jako **cíle SMART!**

1.6 Paměťové strategie

Když se učíme něco nového, je důležité, abychom našli strategii, jak si nové informace co nejdéle uchovat v mozku. Naše učení by mělo být trvalé. Níže najdete několik tipů pro udržitelné učení. Kromě toho se seznámíte s některými technikami, které vás podpoří v zapamatování si věcí.

1.6.1 Trvale udržitelné učení

Pro ukládání a vyhledávání informací v dlouhodobé paměti jsou důležité následující věci:

- **Motivace:** Do dlouhodobé paměti se přenášejí pouze informace, které mozek považuje za důležité. To je také důvod, proč se mnohem snadněji učíte věci, které vás zajímají. "Motivace" je klíčové slovo. Pokud vás téma zajímá a pokud víte, k čemu tyto informace využijete, jste motivováni se učit. Chcete-li se tedy učit dlouhodobě, uvedete svůj mozek do režimu připravenosti: "Pozor, přichází něco důležitého! Chci si to zapamatovat!"
- **Pozornost:** To, co se chcete naučit, by mělo v danou chvíli upoutat vaši plnou pozornost a soustředění. Představte si, že se díváte na mobilní telefon a čtete si zprávy z aplikace WhatsApp, zatímco posloucháte řečníka. Je velmi vysoké riziko, že váš mozek odfiltruje slova řečníka jako nedůležitá, protože vaše pozornost je upřena na mobilní telefon. Pomozte tedy svému mozku filtrovat správné informace tím, že se budete vědomě soustředit na to, co se chcete naučit.
- **Opakování:** Jinými slovy, opakujte si to, co jste se naučili. Můžete si to představit jako cestu na louce: Když po ní půjdete jednou, možná uvidíte jen několik ohnutých stébel trávy. Čím častěji však po cestě půjdete, tím zřetelněji ji uvidíte, až se z ní stane skutečná stezka, kterou snadno znovu najdete. Pokud jste po stezce šli stokrát, bude tak dobře vyšlapaná, že vám nebude činit potíže ji znovu najít ani po dlouhé době. Přesně tak to funguje i při učení: na začátku si musíte nové informace mnohokrát zopakovat, abyste si je zapamatovali, ale v určitém okamžiku bude cesta tak známá, že informace budou vždy k dispozici. Nejde tedy o to, jak dlouho se učíte, ale jak často.

Příklad

Když potkáte někoho nového, možná se budete muset na jeho jméno zeptat dvakrát nebo třikrát. Pokud jste s danou osobou blízcí přátelé již léta a jméno jste slyšeli a použili již několikrát, nemusíte o tom ani přemýšlet.

- **Hledání souvislostí:** Pokud vás požádám, abyste si zapamatovali slova "oseľ – kráva – kuře" a po pěti minutách mi je odříkali, pravděpodobně to zvládnete snadno. Pokud vás ale požádám, abyste si zapamatovali "Plinu – Gah – Ahrt", po krátké době už nebudete vědět, která slova jsem vám řekl. Velký rozdíl je v tom, zda pro vás mají tato slova nějaký význam, nebo ne. Pokud slyšíte "oseľ – kráva – kuře", váš mozek ví, že se jedná o zvířata. Víte také, jak tato zvířata vypadají a že žijí na farmě. Možná máte dokonce vzpomínku na některé z těchto zvířat z dětství. Protože tedy existuje spousta propojených informací, je pro váš mozek snadné tyto informace uložit a také si je znovu vybavit. Tento princip se nazývá "znalostní síť": Nejsnáze se učíte, když si informace propojíte s dalšími znalostmi a zkušenostmi, které již máte.

Abychom si mohli zapamatovat, co jsme se dříve naučili, byly vyvinuty různé techniky zapamatování. Princip těchto technik je vždy stejný: náš mozek si mnohem snadněji zapamatuje příběhy a obrazy než jednotlivá slova. Toho lze při učení vědomě využít, pokud víte jak.

Obecný termín pro tyto paměťové techniky je **mnemotechnika**. V následujícím textu se seznámíte s některými z těchto technik a jejich fungováním.

1.6.2 Metoda prvního písmene/mnemotechnické věty

Metoda prvního písmene se používá k zapamatování pojmů (např. slov, jmen, ...) v určitém pořadí.

Z prvních písmen pojmů se sestaví jednoduchá věta. Tato věta může být nesmyslná, vtipná nebo absurdní – důležité je, aby se dala snadno zapamatovat.

Příklad

Věta "**MY VERY EDUCATED MOTHER JUST SENT US NOODLES**" pomáhá zapamatovat si planety naší sluneční soustavy - ve správném pořadí, seřazené podle vzdálenosti od Slunce: Mercury, Venus, Earth, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune.

Existují také mnemotechnické věty, které nepoužívají první písmena, ale přesto jsou snadno zapamatovatelné, např. pomocí **říkanek** nebo **slovních her**.

Příklad

Tato říkanka se používá k zapamatování čtyř světových stran:

IN EAST, THE SUN WILL START THE DAY,
THEN GO ALONG THE SOUTHERN WAY,
TILL IT WILL SET IN WEST AT NIGHT,
FROM NORTH YOU'LL NEVER SEE ITS'S LIGHT.

Metodu prvního písmene nebo mnemotechnické věty nejlépe využijete tak, že si kolem něj vytvoříte malý příběh a představíte si danou situaci (např. se celý den opalujete na dovolené někde v Evropě a vidíte, jak slunce vychází a zapadá s chladivým nápojem v ruce).

Můžete si jednoduše vymyslet vlastní mnemotechnické věty s počátečními písmeny pro obsah výuky. Vaše věty se nemusí řídit žádnými pravidly ani nemusí dávat smysl nikomu jinému. Pokud vám věta pomůže zapamatovat si látku, je to jediné dobře.

1.6.3 Metoda vyprávění příběhů

Metoda vyprávění příběhu funguje podobně jako mnemotechnická metoda s tím rozdílem, že se neomezujete na jednu krátkou větu: **Vymyslíte si krátký příběh** a do něj **zahrnete slova nebo čísla**, která si chcete zapamatovat. Příběh si představíte vizuálně, což vám usnadní jeho zapamatování. Opět platí, že čím je příběh absurdnější a podivnější, tím lépe si ho zapamatujete.

Příklad

Vzpomeňte si na osm planet sluneční soustavy. Můžete si kolem těchto planet vytvořit příběh, abyste si zapamatovali jejich vzdálenost od Slunce:

Sluníčko svítí a já mám schůzku v **pojišťovně Merkur**. Vedle vchodu je velký plakát s reklamou na **holicí strojky Venus**. Najednou se žena na plakátu pohne, hodí po mně hrst hlíny a zeptá se mě, jestli mám **čokoládovou tyčinku Mars**. Potřebuje ji pro svého přítele **Jupitera**, protože když má hlad, hází **satelity (Saturn)**. Utíkám o této situaci říci svému strýci (**uncle Uran**) zvanému **Neptun**.

1.6.4 Metoda číselného obrázku

Pokud si chcete zapamatovat číselné kombinace, je vhodná zejména metoda číselných obrázků. I zde se vychází z principu, že mozek si lépe pamatuje obrázky než jednotlivá čísla nebo písmena.

Metoda funguje následovně: Pro každé číslo **od 1 do 9 vyberte symbol (obrázek)**, který vám toto číslo připomíná, např. proto, že má podobný tvar. Například 0 = vejce, 1 = svíčka, 2 = labuť, 3 = brýle, ...

Poté symboly zakomponujte do příběhu nebo věty, jak je popsáno v ostatních metodách.

Příklad

Váš nový PIN kód ke kreditní kartě je 2301. Pamatujete si následující příběh:
Labuť v brýlích snese **vejce** a slavnostně zapálí **svíčku**.

S trochou cviku si snadno zapamatujete dlouhé sekvence čísel, jako jsou telefonní čísla nebo čísla občanských průkazů. Nejlépe to funguje, když používáte stále stejné symboly. Vyberte si vlastní symboly, které jsou pro vás osobně jasné.

1.6.5 Metoda Loci

"Loci" je latinský výraz pro "místa". Metoda loci se používá k zapamatování si pojmů, argumentů atd. ve správném pořadí. K tomu se používají známá místa nebo trasy, například vlastní dům nebo cesta do práce. Jediné, co potřebujete, je velká představivost: **na zvolené místo** se vydáte na "**fantazijní výlet**". Přitom spojujete nápadné orientační body nebo předměty s předem určenými slovy. Když si pak budete chtít na slova vzpomenout, představte si, že jdete po imaginární **cestě** znovu a "**sbíráte**" slova, která jsou s ní spojena.

Příklad

Chcete si zapamatovat osm planet pomocí metody loci. Za tímto účelem se v představách projdete po svém bytě.

Začnete před oknem ložnice a uvidíte Slunce. Projdete kolem postele a na noční stolek položíte **Merkur** (např. model planety nebo psané slovo). Jdete dále do předsíně a vstoupíte na koberec. Tam umístíte **Venuši**. Pokračujete v prohlídce domu v pevném pořadí a umísťujete planety (např. planetu **Zemi** na rohožku, planetu **Mars** do přihrádky na svačinu v kuchyni, planetu **Jupiter** do trouby, planetu **Saturn** na televizi, planetu **Uran** na pokojovou rostlinu, planetu **Neptun** do sprchy). Toto kolečko si v hlavě projdete několikrát vždy ve stejném pořadí a zapamatujete si předměty se slovy. Až si budete chtít později planety vybavit, spustíte si v hlavě kolečko znovu a znovu "posbíráte" slova.

Reflexe

Jak si věci nejlépe zapamatujete? Vyzkoušejte alespoň tři z těchto mnemotechnických metod! Jakou metodu preferujete vy?

1.7 Exkurz: Učení jazyků

Učit se jazyk je něco speciálního. Jazyk je "základním nástrojem", s jehož pomocí lidé konverzují, uzavírají dohody, a dokonce i myslí. Bez jazyka by nebylo možné například sdělit kamarádovi důležitou zprávu, porozumět televiznímu pořadu nebo vyjednávat při koupi auta.

Učení jazyků tedy není jen o faktických znalostech, ale také o schopnosti vyjadřovat se v každodenním životě a porozumět ostatním lidem. Nový jazyk vám může otevřít zcela nový svět. Když se například naučíme anglicky, umožní nám to mluvit s lidmi téměř z celého světa a umožní nám to přístup k nesčetným znalostem (zprávy, knihy, příspěvky na sociálních sítích atd.).

Věděli jste, že na světě existuje více než 7 000 jazyků? Mezi pět nejčastěji používaných jazyků patří mandarínština (čínština), španělština, angličtina, hindština a arabština.

Každý z nás se naučil alespoň jeden jazyk, aniž by o tom přemýšlel – svůj mateřský jazyk!

Mateřský jazyk je jazyk, který se přirozeně učíme od samého počátku našeho života, např. proto, že se jím mluví v naší rodině a všude v každodenním životě. V tomto jazyce se učíme mluvit už jako malé děti: nejprve jednotlivými slovy ("ne", "máma" apod.) a poté celými větami. Existují také lidé, kteří kromě mateřského jazyka mluví téměř stejně dobře i druhým jazykem, např. proto, že se doma mluví odlišným jazykem nebo jsou v rodině dva jazyky, a tak se oba jazyky učí automaticky.

Když se chceme naučit nový jazyk jako dospívající nebo dospělí, je to mnohem obtížnější, protože náš mozek je zvyklý pracovat s mateřským jazykem. Pokud jste někdy byli v zemi s jiným jazykem (např. na dovolené v zemi, kde se nemluví vaším jazykem), víte, jak obtížné může být komunikovat v novém jazyce.

Naštěstí existují techniky učení jazyků, které pomáhají vašemu mozku v tomto procesu! Níže najdete vysvětlení některých z nich.

1.7.1 Pasivní poslech

Učíte se jazyk jen poslechem? Zní to příliš jednoduše, ale funguje to – a nejen u dětí! Při poslechu například filmů nebo audioknih váš mozek kousek po kousku rozpozná strukturu mluveného jazyka a naučí se i výslovnost. Díky tomu je pak "aktivní" učení jazyka (procvičování slovní zásoby, gramatiky atd.) mnohem snazší. Pokud jste již pokročilí, pasivní poslech vám také pomůže zvýšit porozumění jazyku a objevit nová slovíčka, idiomy apod. Čím častěji budete jazyk poslouchat, tím snadněji se jej budete učit a tím přirozenější bude vaše vlastní používání jazyka.

1.7.2 Systémy Flashcard

Flashkarty jsou klasickým způsobem učení slovní zásoby. Potřebujete jen malé papírové kartičky (seženete je v každém papírnictví nebo si je jednoduše vystřihnete sami). Na jednu stranu kartičky napíšete slovíčko ve svém mateřském jazyce a na druhou stranu překlad v jazyce, který se chcete naučit. Nyní se můžete vyzkoušet tak, že se podíváte pouze na jednu stranu a na zadní straně se pokusíte pojmenovat správnou odpověď. Funguje to oboustranně, např. mateřský jazyk → angličtina a angličtina → mateřský jazyk.

Další výhodou kartiček je, že je můžete libovolně třídit a seskupovat pro učení: např. podle tématu, do skupin po 7-10 slovíčkách, podle obtížnosti atd.

Flashkarty jsou vhodné také pro učení nebo pro přípravu na konkrétní zkoušky, pokud se nejedná o slovní zásobu. Na jednu stranu můžete například napsat klíčové slovo a na druhou související fakta nebo matematické vzorce.

1.7.3 Technika klíčových slov

Metoda klíčových slov je také jednou z mnemotechnických metod a vychází z principu, že obrázky se v mozku ukládají lépe než slova a čísla. Opět tedy potřebujete svou představivost.

Tato metoda je vhodná pro učení slovní zásoby a funguje ve dvou krocích: Nejprve si řekněte slovo, které se chcete naučit. Poté si vzpomeňte na slovo ve svém mateřském jazyce, které zní podobně nebo vám slovíčko nějak připomíná: to je klíčové slovo. Ve druhém kroku spojte slovíčko s klíčovým slovem a vytvořte si v mysli obraz.

Příklad

Učíte se anglické slovo mice. Vyslovuje se stejně jako německé slovo Mais (= klíčové slovo). A teď si představte, kolik malých myšek okusuje kukuřičný klas. Až příště uslyšíte toto slovíčko, proběhne ve vašem mozku tento proces: mice zní jako kukuřice -> myši okusují kukuřičný klas -> překlad je myši.

1.7.4 Metoda LAMP

Metoda LAMP byla vyvinuta v Kanadě. LAMP je zkratka pro "**Language Acquisition Made Practical**", tedy "**Praktické osvojování jazyka**".

Princip metody LAMP zní: Učte se málo, ale hodně to málo využívejte!

Konkrétně to znamená, že si připravíte celé věty nebo dialogy v novém jazyce a pak je co nejčastěji používáte, např. fráze na přivítanou, rozhovory o počasí, nakupování atd. Výhodou je, že se naučíte veškerou slovní zásobu a výrazy potřebné pro danou situaci najednou a můžete tak rychle něco použít v každodenním životě. Zároveň trénujete výslovnost a ztrácíte ostych mluvit novým jazykem.

Pro metodu LAMP potřebujete **další osobu, která již daný jazyk ovládá**. Tato osoba by měla umět jazyk alespoň na stejné úrovni jako vy. Může to být například spolužák, kamarád nebo člen rodiny. Pokud znáte rodilého mluvčího, můžete o to požádat i tuto osobu.

Příklad

Někdo, kdo se učí německy (A), začíná uvítacím dialogem (s osobou B):

A: Ahoj, jak se máš?

B: Děkuji, dobře! A ty?

A: Já se mám také dobře, děkuji!

Čím častěji si danou situaci zahrajete, tím větší jistotu získáte. Postupem času se naučíte provádět drobné změny, například proto, že váš partner v dialogu odpoví na něco jiného, než je obvyklé. Postupně si společně připravíte nové dialogy a věty, které budete s partnerem jazykově procvičovat.

Příklad

Když už nacvičený dialog nečiní potíže, začne rodilý mluvčí (B) přidávat variace, tj. měnit obvyklý průběh:

A: Ahoj, jak se máš?

B: Děkuji, dnes se necítím moc dobře. Cítím se nemocný.

A (naučí se novou odpověď): Aha, to je mi líto. Brzy se uzdrav!

Pokud nemáte nikoho, s kým byste mohli cvičit osobně, lze tuto metodu použít také online, např. prostřednictvím videohovoru.

1.7.5 Ponoření

Jak již bylo řečeno, každý z nás se naučil alespoň jeden jazyk, svůj mateřský jazyk. Jak jsme to mohli zvládnout bez jazykových kurzů nebo slovních testů? Je to proto, že jsme si svůj mateřský jazyk osvojili nejpřirozenější metodou učení jazyků na světě: ponořením do jazyka.

Ponoření znamená "potopení se" do světa jazyka, "**žijeme**" v něm: Slyšíme ho od rodičů, od lidí na ulici, v televizi a stále lépe se učíme vyjadřovat. To je také důvod, proč se lidé, kteří žijí několik měsíců v zahraničí, naučí tamní jazyk mnohem rychleji a lépe než někdo, kdo se učí na dálku.

Pokud se nyní chcete naučit druhý nebo třetí jazyk, nemůžete se samozřejmě znovu stát dítětem a "vyrůst" s tímto jazykem. Dlouhodobý pobyt v zahraničí také není ve většině případů reálný. Můžete však co nejlépe napodobit přirozené osvojování jazyka **pravidelnými "jazykovými sprchami"**: Mluvte s lidmi, kteří daným jazykem mluví na vysoké nebo mateřské úrovni, sledujte média, jako je rádio, seriály nebo videa v daném jazyce atd. Přicházejte do kontaktu s jazykem co nejčastěji, i když se ho aktivně neučíte. Ponoření v sobě spojuje principy jiných metod, jako je pasivní poslech nebo metoda LAMP a vy se učíte téměř "sami".

1.8 Shrnutí

Pokud člověk zná svůj úspěšný způsob učení, nemusí to nutně znamenat, že tento způsob bude úspěšný i pro jiného člověka. Každý člověk dává přednost jiným druhům učení. Jsou lidé, kteří se nejlépe učí při čtení nebo poslechu nějakého obsahu. Jiní mohou dávat přednost pozorování druhých, vizualizaci nebo si raději věci zkoušejí na vlastní kůži. Je tedy důležité, abyste **se snažili zjistit, jaký typ učení vám vyhovuje**, abyste si podle toho mohli naplánovat další postup učení a usnadnit si ho.

Pro úspěšné učení je také důležité, abyste místo, kde se učíte, **udržovali v čistotě a klidu**. Ušetříte tak spoustu času při učení a budete se cítit mnohem příjemněji, když vás nebude nic rozptylovat. Pozitivní atmosféra je důležitá také při společném učení ve třídě s ostatními. To znamená, že bychom se měli chovat podle stanovených pravidel a **ke všem se chovat s respektem**.

Když si uspořádáte své studijní materiály, můžete je v případě potřeby mnohem snadněji najít. Úložné systémy vám pomohou **mít všechny materiály přehledně uspořádané**. Když si navíc **zvýrazníte a shrnete nejdůležitější obsah**, výrazně vám to usnadní učení.

Při prezenční výuce může být trochu hlučno a můžete být snadno rozptylováni různými věcmi. Abyste z takového kurzu mohli těžit a nemuseli se tolik učit doma, musíte se snažit **udržet si vysokou koncentraci** a odnést si z něj co nejvíce. Měli byste se například snažit udržovat stres na nízké úrovni a **aktivně naslouchat** svému učiteli. Přestože je kurz uzpůsoben na přítomnost učitele, měli byste se s jeho **obsahem vypořádat i sami**. Protože jen když do učení vložíte aktivní úsilí, budete si moci zapamatovat důležité věci.

Samostatné učení může být zpočátku trochu obtížné. Ale když si některé věci uvědomíte, bude to vždy snazší a snazší. Je důležité, abyste si **proces učení pečlivě naplánovali** a **stanovili si cíle SMART**. Udělejte si přehled o tom, co je třeba se naučit a **nebojte se požádat ostatní** (učitele nebo také kolegy) o pomoc. Psaním **učebního deníku** můžete zhodnotit svůj proces učení a provést zlepšení pro budoucí učení. Po určitém nácviku se budete schopni učit i samostatně.

Někdy je těžké si vzpomenout na to, co jsme se již naučili. K snadnějšímu zapamatování nám mohou pomoci tzv. **“paměťové strategie”**. Existuje mnoho různých příkladů, například metoda prvního písmene, metoda vyprávění příběhů nebo metoda loci. Pro výuku jazyků také existují různé metody, které lze uplatnit pro zapamatování slovní zásoby nebo zlepšení

výslovnostních dovedností. **Vyzkoušejte různé strategie a najděte tu nejužitečnější pro vaši osobu**, pak bude učení mnohem snazší.

1.9 Zdroje

Heerema, E. (2022). 9 Types of Mnemonics to Improve Your Memory. Available at: <https://www.verywellhealth.com/memory-tip-1-keyword-mnemonics-98466>

Martins, J. (2022). Aktives Zuhören: Die wichtigsten Tipps im Überblick! Available at: <https://asana.com/de/resources/active-listening>

Mind Tools Content Team (o.J.). VAK Learning Styles. Available at: <https://www.mindtools.com/ak6cyjn/vak-learning-styles>

Niels (2020). SMART-Lernziele formulieren 5 praktische Beispiele. Available at: <https://www.ag5.com/de/smart-lernziele-beispiele/>



„CU5_Strategie učení“ 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
nenese odpovědnost.