

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE



Na břehu řeky se lopotil upocený muž a kácel jeden strom za druhým, aby mohl z kmenů co nejdříve postavit dům. Slunce pálilo a práce mu šla stále pomaleji. Po břehu řeky šel kolem stavitele stařík, chvíli muže s pilou pozoroval, jak se nad svým dílem lopotí, a po chvíli povídá: "Koukám, že už máte pěkně tupou pilu." "To tedy mám a není divu, když s ní kácím stromy už od časného rána", odpověděl dřevorubec. "A nebylo by lepší pilu nejdříve naostřit, než se pustíte do dalšího stromu?", zeptal se pocestný. "Snad až později. Teď nemohu přece přestat. Musím ještě pokácet všechny tyhle stromy". Stařík pohlédl za záda muže, kde se tyčila skupina mohutných smrků. Slunce pomalu zapadalo a les se začínal pomalu černat dlouhými stíny.

Naučení:

Čas od času se přece jen každý z nás musí na chvíli zastavit, aby si přiostrčil nástroj, se kterým právě pracuje. Nemusí ho nabrousit, ale stačí jen přiostrit ho. Práce mu jde potom mnohem lépe a rychleji než předtím.

Informační listy Pedagogicko-psychologické poradny v Praze 8 obsahují soubor řady nejlepších technik, které vám mohou pomoci stát se lepšími žáky a studenty a pomohou vám, nebo alespoň těm, kdo o to stojí, zdokonalit některý z vámi používaných nástrojů učení. Studijní návyky a dovednosti, ale i techniky studia a získávání nových poznatků a vědomostí - to všechno jsou nástroje, kterými je možné zdolat obrovský les informací, ale i knih a učebnic, jež vás na vaší cestě při studiu v dalších letech budou provázet. Všechny uvedené informace obsahují také některé nové nápady a náměty, které nebyly nikde doposud publikovány a jejím cílem je poskytnout mnoha zájemcům alespoň krátký přehled často užitečných dovedností, které jsou potřebné při studiu na základní a střední škole. Sebedokonalejší rady ale není možné přijímat jako dogma. Každý z nás se liší od ostatních nejen svými zájmy a schopnostmi, ale i mnoha zvyky a návyky studia. Následující informace jsou pouze pomůckou a jestliže poslouží alespoň k částečné úpravě studijního stylu učení některých žáků a studentů, bude to jejich neocenitelnou předností. Mnohé informace uvedené na následujících stránkách jsou použitelné při studiu řady vědních oborů. Ty se sice často od sebe velmi liší svým obsahem, ale základní principy studia a učení jsou ve většině případů velmi podobné a nejdnou téměř stejné.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

1. JAK VYPADÁ ÚSPĚŠNÝ ŽÁK A STUDENT?

Klíčem ke školnímu úspěchu nejsou jen naše rozumové schopnosti, ale náš úspěch je podmíněn mnoha podmínkami, mimo jiné také i studijními návyky a postoji každého "školáka" k samotnému studiu. Kromě jiného je studium do jisté míry prostředkem k dosažení řady životních cílů. Studium samo o sobě není totiž cílem, ale pouze jednou z životních cest, kterou lze zvolit. Nejprve si proto sami pokuste odpovědět na otázku, jaké jsou vlastně vaše vlastní životní cíle, ve kterých vám má studium

pomoci. Životních cílů může být celá řada a každý z takových cílů má pro člověka jistou hodnotu. Pokuste se proto sami nejprve ujasnit si své životní cíle. Následující hodnoty jsou jen příkladem a vy se je snažte seřadit do pořadí podle významnosti, kterou sami považujete ze svého hlediska za rozhodující. Potom těmto hodnotám přiřaďte čísla od 1 do 5. Můžete se ovšem pokusit o vytvoření vlastního systému hodnot vedle tohoto nabízeného seznamu:

Příklad:

1. Úspěch
2. peníze
3. prestiž
4. vědomosti
5. přání rodičů
6. jiný cíl

Vlastní systém hodnot:

Životní cíle každého z nás se věkem neustále mění, ale stejně tak se učením budou měnit i vaše dovednosti a styl učení, které vám pomohou rozvíjet studijní stejně jako i budoucí profesní cíle. Úspěšným trikem, jestli něco takového vůbec existuje, je během stále náročnějšího studia postupně rozvíjet a zdokonalovat své studijní návyky, pracovní

styl a osobní strategii studijní přípravy. Jestliže nyní takové studijní návyky ještě nemáte a chcete si je osvojit, je nutné pochopit, že se je nemůžete naučit okamžitě, ale lze je získat postupně, protože i tato oblast učení vyžaduje určitý čas. Úroveň studijní přípravy není totiž neměnná, ale nutně reaguje na požadavky té školy, kterou právě navštěvujete.

V jedné americké anketě z roku 1992 měli studenti středních za úkol odpovědět na otázku, jak si sami představují úspěšného studenta. Výsledky byly velmi překvapivé, protože jen část z nich zdůrazňovala vliv rozumových schopností nebo inteligence, chcete-li, na úspěšnost ve vlastním studiu. Studenti poměrně shodně uvedli pět následujících charakteristik, které jsou typické pro úspěšného studenta:

- A) studuje pilně a systematicky,
- B) má sebedůvěru ve vlastní schopnosti,
- C) má motivaci ke studiu a řadí vzdělání na prvé místo v systému svých hodnot,
- D) usiluje o kvalitu své práce a vždy se snaží dělat věci co nejlépe,
- E) má dobré studijní dovednosti a návyky.

Úspěšné studium na jakékoliv škole vyžaduje především dovednost plánovat svůj vlastní čas, ale i některé **znalosti, jak studovat různé předměty**. Tyto úkoly musí úspěšně vyřešit každý žák, chce-li dosáhnout ve studiu úspěšných výsledků. Vzdělání dnes není právě levnou záležitostí. Ačkoliv by nám to nemělo ubírat na náladě, je jasné, že vzdělání je dnes nejen drahé, ale v souvislosti s naší snahou

dosáhnout úspěch je nutná i jistá životní moudrost stejně jako i osobnostní růst každého z nás. Toho všeho lze ovšem dosáhnout vlastními silami, systematickým úsilím a snahou dosáhnout stanoveného cíle.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

KVALITA STUDIJNÍCH NÁVYKŮ

Obecným předpokladem úspěchu každého studenta střední nebo vysoké školy je především *osvojení dobrých pracovních návyků* v průběhu jeho vlastního studia, kde stěžejní úlohu sehrává především vhodná *organizace studijního a volného času*. Plánování pracovních činností je ovšem nezbytné nejen v průběhu každého dne, ale i během všech měsíců školního roku. Proto se snažte organizovat svou práci, kdykoli zasednete ke studiu, a to nejen na dobu několika příštích hodin, ale vhodné je věnovat pozornost i studijnímu a volnému času během celého školního roku. Patří sem i dobrá organizace vašich poznámek z vyučování, stejně jako i jejich systematické uspořádání. Mějte vždy na paměti, že nebudete schopni se naučit úplně všechno ze všech předmětů, ale můžete se naučit to, co je skutečně důležité. Při seznamování s novým učivem byste proto měli začít především se studiem svých vlastních poznámek z vyučování, které jsou jakýmsi výtahem toho, co je důležité a významné. Tato technika vám usnadní nejen vlastní studium, ale umožní vám daleko více zpřesnit vaše studijní návyky, protože čím větší budete mít přehled o studovaném tématu, tím více si budete z učiva pamatovat.

Jak ale poznat, co je v učivo skutečně důležité? To je skutečně dilema pro řadu žáků. Většinou jsou přesvědčeni, že odpověď na tuto otázku je jasná. Není to ovšem tak jednoduché, protože důležité myšlenky se vždy v novém učivu mění. Ačkoliv totiž budete schopni pochopit, co je ve studovaném textu důležité a významné a co naopak není, stále na sebe berete riziko, že se zmýlíte. Rozhodování o významu některých myšlenek a nevýznamnosti jiných je vždy riskantní nejen při studiu, ale v životě vůbec. Můžete se ovšem naučit postupně zvyšovat pravděpodobnost svých správných rozhodnutí. Stejně tak se naučíte měnit svá rozhodnutí, která byla chybná a nevedla ke správnému řešení, úspěchu a žádanému cíli.

Mnozí žáci již od počátku svého studia podceňují význam toho, co ve školním učivu je a co naopak není důležité, a učí se raději všechno. To je to sice od nich velmi hezké, že jsou tak svědomití, ale riziku možného neúspěchu se tímto stylem studia stejně nevyhnou. Je to dokonce daleko více riskantnější, než cokoliv jiného, protože naučit se úplně všechno je ve své podstatě nemožné a nikomu se to doposud nepodařilo.

Hlavní zásadou každého žáka nebo studenta střední školy by proto mělo být naučit se ve studovaném textu stanovit jeho **nejdůležitější obsah**. Informace získané ze studia je nutné se nejen naučit, ale tyto poznatky jsou základním kamenem jiných poznatků a vědomostí. Je především nutné umět je analyzovat a vhodně zařadit do souboru stále nových a nových vědomostí, které se s postupem času ve škole dozvídáme. To všechno jsou poměrně složité procesy myšlení a učení, které budou v průběhu vašeho studia v neustálém pohybu.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

2. STRATEGIE ÚSPĚŠNÉHO STUDIA

Strategií úspěšného studia je celá řada, ale většina z nich obsahuje následující zásady, bez kterých je studium velmi namáhavou dřinou.

Každý žák se v průběhu svého studia musí zejména naučit:

- vhodným způsobem se soustředit na učení
- organizovat svůj čas a svou studijní činnost
- používat svou paměť, která je velmi dobrým pomocníkem ve školní práci
- poslouchat, dělat si poznámky a zaznamenávat si je do školních sešitů
- číst učební texty efektivním způsobem a anotovat si učební text, tj. podtrhávat si významné části učebního textu a dělat si z něho stručné poznámky
- vytvořit si určitý systém každodenních studijních zvyků
- vyrovnávat se se zkouškami a případným dočasným neúspěchem

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

3. JAK SE NEJLÉPE SOUSTŘEDIT?

To je skutečně otázka, která zatěžuje mnohé z nás. Odpověď je kupodivu velmi jednoduchá a spočívá v první zásadě - **plánování**. Plánujte si svůj denní program tak, abyste měli dostatek času nejen na studium, ale i čas na odpočinek a další svoje zájmy. Následující část, která je věnována organizaci času, vám poskytne informace, jak si můžete svůj čas skutečně úspěšně plánovat. To ovšem neznamená, že vaše studium musí probíhat v absolutním tichu. Některé druhy hluku jsou podnětné i při učení, ale lidé se vyznačují často velmi odlišnou mírou tolerance na různé druhy hluku, takže v této oblasti neexistuje obecně platný recept. Naučte se proto sami rozlišovat a vybírat si prostředí, které vám vyhovuje na místo toho, abyste sami přímo museli reagovat na rušivé vlivy, kterým jste vystavováni. Musíte se především naučit znovu se zaměřit na úkol a to od okamžiku, než jste byli ze studia vyrušeni. Velmi často se stává, že rušivým vlivům jste vystaveni i v situaci samotné zkoušky, kdy soustředění je zvláště důležitým předpokladem výkonu, a proto naučit se schopnosti nevnímat hluk nebo rušivé podněty a vlivy ve vašem okolí může být velmi dobrou strategií, která vám v mnohých situacích bude pomáhat.

Rutinní úkoly, jako například organizace studijních poznámek nebo vytváření vlastní kartotéky, jsou dobrými příklady úkolů, kterým je možné se věnovat během krátké přestávky mezi studiem jednotlivých předmětů. Tyto úkoly totiž nevyžadují tak značné soustředění a přitom je stále možné se věnovat téže problematice, ale s nižší mírou vynaloženého psychického úsilí.

Jestliže jste schopni jen krátkodobé pozornosti a v průběhu vlastního studia se rychle unavíte, nic hrozného se vlastně neděje, protože i s krátkodobou pozorností je možné úspěšně studovat. Stačí, jestliže jste schopni soustředěné práce jen na pouhých 15 minut. Po této době si udělejte malou přestávku (1 - 2 minuty) a k práci se opět můžete vrátit. Výzkumy v oblasti pozornosti totiž zjistily, že člověk je schopen soustředěné práce maximálně po dobu 20 - 40 minut. Po této době dochází k postupnému vzrůstu únavy, která způsobuje stále větší poruchy pozornosti.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

4. ÚPRAVA PODMÍNEK VLASTNÍHO STUDIA

Práce v prostředí, které je plné rušivých vlivů, nikdy nestojí za moc. Proto vhodné podmínky vašeho studijního prostředí jsou jedním z předpokladů vašich úspěchů. Nároky na studijní prostředí se od člověka k člověku ovšem výrazně liší. Někdo rád studuje v knihovně, zatímco druzí zase dávají přednost studiu v domácím prostředí. Snad nejnehodnějším prostředím pro všechny kategorie studentů je postel. Postel je místo na spaní, odpočinek a relaxaci a nikoli ke studiu. Studium totiž vyžaduje úsilí a práci a proto není vhodné vybrat si

místo, které je buď pro vás příliš pohodlné nebo kde se budete špatně soustřeďovat. Vyberte si například takovou židli, která vám umožní vzpřímené sezení, ale i trochu chladnější prostředí, jestli je to možné. Někdo dává přednost místnosti, která je spoře zařízena, jiný zase místnosti, kde jsou jeho plakáty plné barev. Ať si zvolíte jakékoliv prostředí, vždy byste měli mít všechny nezbytné pomůcky a potřeby na dosah. Pobíhání po místnosti není studium, ale spíše jakýsi druh domácí turistiky.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

5. SPRÁVNÉ VYUŽITÍ STUDIJNÍHO ČASU

Při jakémkoliv studiu nelze studovat donekonečna. Proto si pro své denní studium stanovte určitou reálnou časovou hranici, do které hodiny se budete studiu věnovat a co v této době budete dělat. Po tomto základním rozhodnutí si celkový čas vaší studijní přípravy rozdělte na menší časové úseky (například na úseky po 20 minutách) a rozmyslete si, jakým způsobem tuto dobu vyplníte. Na konci každého takového časového úseku si dopřejte malou přestávku v rozsahu 2 - 3 minut a pokračujte ve studiu dál. Každý takový úsek studia se snažte maximálně využít, dokud nesplníte stanovený cíl nebo dokud práci nedokončíte. Cíl, ale i náplň vaší práce, ovšem musí být stanoveny reálně a nesmí to být program pro supermana. Za dobu 20 minut například nebudete schopni prostudovat novou

náročnější učební látku a tak po čase sami vlastně zjistíte, co je a co naopak není reálně zvládnout za tuto dobu, ale co je nejdůležitější, naučíte se odhadu a plánování studia. Po přibližně hodinovém studiu si udělejte delší přestávku 15 až 20 minut, kterou věnujte odpočinku nebo krátké zábavě. Jestliže ale studujete, snažte se maximálně soustředit na vykonávanou činnost nebo na daný úkol. Často se stává, že si v průběhu studia vzpomenete na něco, co s vaší prací ani tak moc nesouvisí. V takovém případě si udělejte poznámku a věc vyřídíte později. To se stejně tak týká osobních problémů, které mohou mít velmi často rušivý vliv a odvádějí vaši pozornost od studia. Takové problémy se ovšem snažte vyřešit mimo dobu vlastního studia a jestliže to je možné, při učení se pokuste na ně zapomenout.

Podstatou každého plánování je především **stanovení přesného začátku a konce studijní přípravy**. Jestliže se ovšem věci vyvíjejí úplně jinak, než jak jste to původně plánovali, je možné některé nesplněné úkoly přesunout do dalšího dne vašeho týdenního rozvrhu, aniž by bylo nutné trpět pocitem viny, co jste nestihli v daný den udělat. Na druhé straně to ovšem neznamená, že budete své úkoly stále přesouvat na další a další dny a týdny. Pro takové změny by měly existovat skutečně vážné důvody.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

6. JAK HOSPODAŘIT S VLASTNÍM ČASEM?

Každý žák, který plánuje dobu svého studia, si jistě ani na okamžik nemyslí, že by měl svůj čas trávit jen nad knihami a ve škole. Existuje přece řada důležitějších věcí v životě a studium je přece jen pouze jedna z nich. **Rozhodnutí** o tom, **kdy se budeme věnovat studiu a kdy jiným činnostem**, je současně rozhodnutím o jistém odpoutání a osvobození nás samotných od mnoha rušivých vlivů, které nás obklopují nejen během vlastního studia, ale i při sportu a jiných zálibách, kterým se věnujeme. Vytvoříme si určitý vlastní program a "jízdni" řád, který nás ve své podstatě osvobodí od nutnosti každodenního rozhodování, co bychom měli dělat v

další hodině, zítra odpoledne nebo o dva dny později. Vždy se totiž objeví nějaký nahodilý impuls nebo podnět (zajít za kamarádkou, do kina, na zítřejší oslavu s přáteli) a nemáme-li dostatečně jasno, kam tento podnět zařadit, jsme vystaveni stále novým a novým situacím rozhodování. Jestliže ovšem přesně víme, *kdy se budeme věnovat studiu a kdy jiným činnostem*, není to takový problém. Nový podnět do svého programu prostě zařadíme na správné místo. Plánování neznamená, že je náš čas naplánován přesně na hodiny a minuty, od rána do večera. Každý, kdo tohle dělá, ví, že po dvou týdnech takový přesný týdenní rozvrh vyhodí oknem, protože je nesplnitelný.

Podstatou řízení a plánování našeho času je spíše *získání přehledu o tom, jak, nad čím a jak dlouho trávíme svůj čas*. Umožňuje nám spíše získat představu o "rytmu" naší vlastní činnosti během jednotlivých dnů, ale i o našich možnostech, jak se těmto povinnostem můžeme sami přizpůsobit.

Na závěr této části je nutné upozornit, že *váš časový rozvrh by měl být vždy navrhován, nikoli pevně stanoven*. Proto je vhodné si ho psát tužkou a nikoli perem, vzhledem k možným změnám, kterým se během dne, týdne a měsíce nevyhne snad nikdo z nás. Ve svém rozvrhu si vždy znázorníte *prázdné místo pro volný čas*. Tato místa můžete vždycky

dodatečně vyplnit, jestliže během dne něco nesplníte a nesplněný úkol přesunete z některého předchozího dne. Je totiž vždycky daleko snazší odřící si část svého volného času, než zhroutit svůj denní studijní program doháněním předchozích nesplněných úkolů.

A ještě jedna rada na závěr. Jestliže nemáte rádi denní rozvrh, neudělejte si prostě na něj čas!

To, o čem jsme hovořili dříve poněkud obecně, platí nejen o plánování vašeho studia, ale o celé vaší každodenní práci všeobecně. Při organizování času byste si měli být vědomi dvou významných zásad, které zní:

1. Nikdy nemůžete řídit svůj čas. Jediné, čeho jste schopni, je to, že se můžete pokusit řídit sami sebe.
2. Čas je stejně dostupný každému z nás. Každý z nás má k dispozici jen 24 hodin denně nebo také 1440 minut. Tento fakt nemůže nikdo z nás změnit, i když se o to řada z nás usilovně snaží.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

7. NĚKTERÉ OBECNÉ CHYBY PŘI ORGANIZACI ČASU

Americký psycholog Mackenzie (1990) ve své knize "Časovaná past" uvádí 6 obecných chyb, kterých se nejčastěji dopouštíme při plánování a organizaci našeho času:

1. Denní rozvrh, podle některých lidí, není nic jiného než obecné pravidlo. Proč bych si měl plánovat svůj denní rozvrh, když mi doposud jde všechno dobře? Jenom vaše školní úspěchy jsou jediným důkazem toho, zda svůj čas využíváte skutečně efektivně!
2. Denní rozvrh nepotřebuji, protože raději dělám pod časovým tlakem a stresem a plánování tento tlak nevytváří. Nikdo ovšem nepracuje dobře, jestliže je pod časovým tlakem nebo pracuje v podmínkách trvalého stresu!
2. Používám kalendář a to úplně stačí. Skutečně nejlepším nástrojem je systém, který vám umožňuje pracovat s informacemi a to většina běžných kalendářů neumožňuje!
4. Lidé berou plánování času příliš vážně a všechno je to, podle mne, k smíchu. Trvalý stres, zapomínání, nesplněné úkoly a práce do noci ovšem nejsou právě věci, které by byly k smíchu!
5. Plánování a organizace času člověka jedinečně omezují v jeho svobodě. Já jsem svobodný a spontánní typ. Pro mne se něco takového nehodí. Jestliže vás někdo někde pozve nebo jestliže máte organizováno během dne vše tak, že vám to nenaruší váš program v dalších dnech, teprve v takovém případě jste skutečně svobodní!
6. Všechny ty diskuse kolem organizace práce, studia a kolem denních rozvrhů jsou alespoň pro mne strašně složité. Vlastně nemám čas se tomu ani věnovat. To je vždycky první odpověď lidí, kteří nejsou schopni organizovat svůj každodenní program a řídit svou vlastní činnost. Často ovšem pár minut plánování vám ušetří celé hodiny.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

8. STUDIJNÍ ROZVRH NA POČÁTKU STUDIJNÍHO OBDOBÍ

Aby byl váš studijní rozvrh již na počátku studijní přípravy skutečně efektivní, měli byste dodržovat několik následujících zásad:

1. Je nutné si stanovit jasné cíle a zaznamenat si je písemně.
2. Cíle jsou ovšem velké a malé. Konečné cíle si proto rozdělte na menší nebo dílčí cíle a snažte se je postupně naplňovat podle míry jejich závažnosti a významu. Ty potom tvoří jakési stavební kameny vašeho denního rozvrhu nebo pracovního programu. Stejně tak musíte dořešit další závažný úkol, a to - kdy své studijní cíle (např. termíny úkolů, zkoušek) budete naplňovat? Všechny tyto dílčí úkoly si proto rozdělte na menší etapy a stanovte si u nich předběžný termín jejich splnění. Takovým příkladem plánování je následující přehled, který začíná konečným termínem odevzdání písemné práce:
 - 15.října - musím odevzdat písemnou práci
 - 14.října - závěrečné úpravy
 - 13.října - konzultace písemné práce se spolužáky a s učitelem
 - 12.října - měl bych si přečíst konečnou verzi písemné práce a opravit v ní chyby
 - 1.října - začít psát písemnou práci
 - část I - do 3.října
 - část II - do 7.října
 - závěry - do 9.října
 - úvod - do 10.října
 - 30.září - dokončit výzkum / laboratorní práce
 - 20.září - začít s výzkumem / sérií laboratorních cvičení
 - 15.září - zajít do knihovny a vyhledat dostupnou literaturu
 - 14.září - oznámit téma zvolené práce učiteli
 - 12.září - začít přemýšlet a prodiskutovat téma zadané práce
3. Snažte se užívat systému plánování, jehož program budete mít stále na očích včetně cílů a rozvrhu jejich plnění.
 - a) Používejte měsíční pracovní rozvrh a na konci měsíce si zaznamenejte splnění nebo naopak nesplnění každého cíle.
 - b) Při plánování používejte diář a ve svém denním programu si vždy označte ty úkoly, které musí být splněny a na druhé straně ty, které můžete splnit "navíc". Úkoly, které je nutné splnit, si zaznamenejte vždy **VELKÝMI PÍSMENY**.
 - c) Udělejte si seznam činností, které děláte každodenně bez jakéhokoliv plánu. U každé takové činnosti si stanovte její pořadí. Když to uděláte několikrát za sebou, brzy zjistíte, které činnosti jsou vlastně pro vás důležité a které jsou naopak zbytečnou zátěží.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

9. SPRÁVNÉ CHÁPÁNÍ CÍLŮ

Obrovskou předností cílů je, že nám naznačují směr našeho snažení, kudy se máme ve studiu nebo v životě vydat a kam máme na své cestě dorazit. Další velký význam našich cílů, které jsme si stanovili, spočívá v tom, že nám umožňují trvalé hodnocení kvality naší každodenní práce a výsledků. Stejně tak jako nemůžeme napřed vystřelit a potom zjišťovat, zda jsme zasáhli cíl, nemůžeme stejně tak začít studovat a teprve po čase hledat cíl, kterého chceme tímto studiem dosáhnout. Bylo by to nesmyslné, ale především velmi namáhavé snažení bez jakékoliv konkrétní a přesné perspektivy.

Cíle, stejně jako cokoli jiného, mají určité vlastnosti, které musí splňovat. Naše cíle by měly být zejména:

- a. žádoucí a vhodné
- b. dosažitelné
- c. konkrétní a měřitelné
- d. jasně vymezené
- e. formulované v písemné podobě
- f. flexibilní (to znamená, že bychom je měli být schopni měnit)

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

10. JAK PROVÉST ZMĚNY V ČASOVÉM PLÁNU?

Náš život je spojen s mnoha změnami, které se nevyhnou ani našemu studiu. Po ukončení základní školy začneme studovat na střední škole a již tato skutečnost v našem životě vyvolá řadu výrazných změn. V průběhu dalšího studia se ovšem najednou ukáže, že styl a techniky učení, které nám na základní škole nejednou vyhovovaly, jsou na škole vyššího typu naprosto nevyhovující. Jádro problému v řadě případů spočívá často i v časovém rozvrhu studia, který musíme radikálně změnit. Jak a především kdy to máme udělat?

Když chcete udělat některé změny ve vašem studijním rozvrhu:

- 1) musíte nejprve sami dospět k závěru, že váš současný "typický" denní nebo týdenní program vašim potřebám a nárokům prostě nevyhovuje,
- 2) stejně tak musíte analyzovat smysl plánovaných změn a snažit se pochopit, co je nutné ve vašem rozvrhu změnit nebo alespoň co byste rádi změnili,
- 3) měli byste si udělat alespoň základní seznam rušivých vlivů a událostí, které narušují váš pracovní rytmus během celého týdne.

Seznam rušivých vlivů, které jsou přímo "požirači" našeho času, může obsahovat například některé následující položky:

- a. jakékoliv naše krizové stavy a osobní problémy
- b. telefonování
- c. nevhodný způsob plánování našeho denního a týdenního programu
- d. častá snaha stihnout co možná nejvíce věcí najednou
- e. časté návštěvy, ale i časté přijímání návštěv
- f. nedostatek naší disciplíny a pracovní kázně ve studiu
- g. často jenom naše pouhá neschopnost říci ostatním "ne"
- h. časté odkládání povinností na další dny
- i. nedokončení započatých úkolů a činností
- j. neúplné informace
- k. časté cestování

Nyní, když přesně víme, čeho se máme vyvarovat, je nutné *vytvořit si svou vlastní strukturu studia*. Jak je to možné udělat?

1. Musíte si stanovit dlouhodobé termíny plnění zadaných úkolů.
2. Současně musíte sledovat, jak využíváte stanovený čas ke studiu. Pro studium je nutné si vytvořit především prostor, zaměřit se na kvalitu studia a na dokončení započatých činností.
3. Koncem týdne je nutné si na chvilku sednout a udělat si "inventuru" splněných a nesplněných úkolů. U nesplněných úkolů uvážit jejich přesunutí do dalšího týdne.
4. Náš denní program nesmí být přeplněný k prasknutí. Vždy se může totiž objevit úkol, který je nutné ihned provést a tak každý den bychom měli mít vždy určitý časový prostor, kam bychom mohli přesunout něco, co skutečně nelze odložit.
5. Nakonec je nutné pořídit si písemný seznam našich dlouhodobých cílů.

Teď, když jste si udělali trochu jasno ve studijním programu, který jste zpracovali do písemné podoby, jste již o podstatný kus dál než na počátku. Svůj studijní program máte totiž stále na očích a tak ho můžete s klidem pustit z hlavy. Přestože to na první pohled vypadá jako hromada práce navíc, je to jen otázka praxe, která vám v týdnu nezabere více než několik minut.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

11. DOPLŇUJÍCÍ POKYNY K PLÁNOVÁNÍ ČASU

1. Před závěrečnou nebo velkou zkouškou si naplánujte do rozvrhu opakování učiva nejméně tři týdny dopředu!
2. Neučte se stále znovu to, co už dávno umíte!

Měsíční časový program

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

Týdenní časový program

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							



učení ve škole



mimoškolní příprava na vyučování



moje zájmy

12. JAK NEJLÉPE VYUŽÍVAT PAMĚŤ? ZAPAMATOVÁNÍ

Je to legrační, ale samotní psychologové dost dobře nechápou, jak funguje naše paměť, ačkoliv o ní víme o trochu více než před pěti nebo deseti lety. V souvislosti s naší pamětí existují dva základní problémy a stejně tak dva možné způsoby jejich řešení.

1. Jestliže máte informace v paměti dobře uchovány a přesto si je nemůžete okamžitě vybavit, stačí často jen chvilka odpočinku, aby se tak stalo.
2. Jestliže ovšem nemáte informace v paměti dobře uchovány a jejich špatné vybavování není jen náhodným selháním nebo projevem únavy, pak jediným možným řešením je změnit svoje studijní návyky.

Mnohdy je ovšem dost obtížné rozhodnout, která ze dvou uvedených situací platí právě pro nás. Na naši paměť totiž někdy působí i strach ze zkoušky nebo různé druhy úzkosti, které je možné odstranit různými druhy relaxačních cvičení. V následující kapitole se budeme věnovat otázce, jak je možné si stále nové a nové poznatky zapamatovat tím, že změníme některé naše studijní návyky.

13. KRÁTKODOBÁ A DLOUHODOBÁ PAMĚŤ

Krátkodobou paměť užíváme většinou vědomě. Prostě si něco potřebujeme zapamatovat a tak vědomě směřujeme k cíli, kterým je záměrné pamětní uchování některých informací nebo obsahů.

Je to právě tento druh paměti, který používáme při čtení například tohoto textu. Tento druh paměti je pochopitelně časově omezen. Nevíme, jak dlouho si pamatujeme to, co právě čteme a uchování takto získaných informací nemá dlouhého trvání. Krátkodobá paměť má pochopitelně také velmi omezenou kapacitu uchovaných informací. Stále nové a nové informace v krátkodobé paměti vytěsňují

ty předešlé, které naopak zapomínáme. Samotné zapomínání není příliš velkou tragédií. Podstatné je rozlišit důležitost jednotlivých nově získávaných informací, které je nutné si dlouhodobě zapamatovat. Je to poněkud paradoxní, ale čím více informací se snažíme uchovat v krátkodobé paměti, tím více jich zapomínáme. Tento problém jsme se již ovšem naučili řešit s pomocí denního programu, který je tím nejlepším prostředkem proti krátkodobému zapomínání. Jestliže si některé informace napíšeme, zvýšíme tak kapacitu své krátkodobé paměti, kterou pak nemusíme zatěžovat mnoha každodenními maličkostmi.

Dlouhodobá paměť má na druhé straně neomezenou kapacitu a doposud ani nejsme schopni vymežit její skutečný rozsah. Jestliže chceme přenést některé učivo z krátkodobé do dlouhodobé paměti, musíme si především uvědomit několik věcí:

- A. Učivo si musíme systematicky opakovat.
- B. Obsah učiva musíme chápat ve vztahu s předchozími poznatky, které jsme se již naučili.
- C. Osvojené učivo musíme pravidelně používat, jinak ho časem opět zapomeneme.
- D. Smysluplné informace si z dlouhodobé paměti vybavíme daleko lépe než informace, které jsme se naučili sice nazpaměť, ale bez dostatečného pochopení jejich smyslu a obsahu.
- E. V dlouhodobé paměti si uchováme daleko více informací, jestliže tvoří nějaký logický celek. Daleko méně si naopak pamatujeme jednotlivé informace, které jsou v paměti osamoceny.
- F. Čím častěji používáme informace uložené v dlouhodobé paměti, tím rychleji se nám je podaří vybavit.
- G. Na nějaký údaj nebo učivo si daleko rychleji vzpomenete, jestliže nejste unaveni.

14. JAK ROZVÍJET VLASTNÍ PAMĚŤ?

Uveďme si několik osvědčených metod, které vám pomohou při rozvoji vaší paměti:

1. Všem, co si chcete zapamatovat, se pokuste dát nějaký význam nebo smysl. Smysluplné učivo si každý z nás osvojuje a opět z paměti vybavuje daleko snáze, než studijní texty, jejichž obsah nebo význam jsou nám utajeny, kde například nechápeme nejen význam některých slov, ale i smysl vztahů mezi jednotlivými detaily. Při studiu se snažte především uspořádat jednotlivé detaily učiva a ujasnit si jejich vzájemné vztahy. Jestliže to všechno, co se v daném okamžiku učíte, dává nějaký jasný smysl nebo to má nějaký konkrétní význam, i tyto části učiva si daleko snadněji zapamatujete, ale také si na ně vzpomenete, kdykoliv to bude nutné.

Ted' se pokusíme ujasnit si důležitost a vzájemný vztah pojmů "**význam slov**", jejich "**pochopení**" a "**smysl učiva**", které si můžeme ilustrovat na malém příkladu. Představte si, že vaším úkolem bude naučit se nazpaměť seznam 50 jednoduchých slov. Každý jistě uzná, že zapamatovat si všechna ta slova by si vyžádalo nejen naše zvýšené úsilí, ale především hodně času k jejich zvládnutí. Každé z těchto padesáti slov může mít svůj jasný a dobře pochopitelný význam. Význam každého slova sice pochopíme, ale to nestačí! To ještě totiž neznamená, že budeme schopni naučit se všem 50 významům slov nazpaměť. Všechna ta slova musí mít dohromady nějaký "**smysl**", aby bylo možné si je trvale zapamatovat. Ty si zapamatujeme daleko snadněji, jestliže z nich sestavíme například nějaký příběh. Takový příběh, který bude mít jasný smysl a obsah, nám nesporně pomůže zvládnout všechna slova bez výraznějších problémů. To, co jsme si ukázali na příkladu se zapamatováním mnoha slov, lze uplatnit i při samotném studiu v mnoha nejrůznějších předmětech. Jestliže si například při studiu lidského těla musíme zapamatovat přesné názvy nervů nebo jednotlivých kostí v lidském těle, naučíme se je znát daleko snadněji, jestliže pochopíme, jak v lidském těle fungují, co vlastně ovládají a jaký mají v lidském těle konkrétní **smysl**. Podobně nám v zapamatování nových jmen, událostí a historických dat v dějepisu pomůže, jestliže tyto nové poznatky budeme chápat na pozadí celé doby, ve které se tyto události odehrávaly a jestliže pochopíme filosofii období, ve kterém jednotlivé historické osobnosti žily. Při studiu cizích jazyků si daleko lépe zapamatujeme nepravidelnosti nového jazyka (např. slovesný čas, slovní předpony, přípony a číslo podstatných jmen), jestliže získáme přehled o základní gramatické struktuře nově studovaného jazyka.

Při učení vám téměř vždy pomůže tvoření nových vět ze slov, které jste se právě naučili, ale i tvorba různých schémat, které vám usnadní pochopení čehokoliv, co se právě učíte. Kdykoliv narazíte na větší skupinu nových dat, pokuste se je sestavit nebo zařadit do nějakého souboru, který má pro vás osobně určitý smysl a vytváří nějaký pevný řád či systém. Podobným způsobem jsou do skupin například sestavena i čísla telefonního seznamu. Není právě snadné zapamatovat si například telefonní číslo vaší kamarádky, které tvoří sedm za sebou jdoucích čísel (7441850). Jestliže je ovšem sdužíte do skupin (744 - 18 - 50), velmi snadno si na ně kdykoli vzpomenete. Může se ale stát, že ani sedm takto seskupených čísel se vám nepodaří zapamatovat. V takovém případě se musíte uchýlit k nějaké mnemotechnické pomůcce. Mnemotechnika je ve své podstatě umění, jak podporovat svou paměť různými sduženými a pomocnými představami. V případě telefonního čísla vaší kamarádky si můžete zapamatovat jen první tři čísla (744) a ostatní si pouze odvodit, jestliže si například řeknete: "Jana vypadá, jako by jí už bylo 18 let, ale někdy se obléká jako padesátiletá." Používání podobných mnemotechnických pomůcek při studiu vám učení v mnohých chvílích nejen významně usnadní, ale nejednou se i od srdce zasmějete a vaše učení se vám stane zábavou a současně i dobrodružstvím při odhalování svých vlastním skrytých schopností a dovedností. Po čase se sami přesvědčíte, že nejen organizování času vašeho studia, ale i organizace nových poznatků a vašich školních poznámek za použití jednoduchých technik učení, je pro vás osobně velmi užitečné.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

Při studiu nového učiva se vždy snažte *zapamatovat si nové informace v souvislostech* s předchozími poznatky, principy, teoriemi nebo důležitými poučkami, které už znáte. Stále nové a nové informace, které se každodenně na každého z nás valí, je nezbytné zařazovat do nějaké systému, dát jim jistý řád a smysl s tím, co už známe z předchozích let. Jestliže si osvojíme izolované vědomosti, které na nic předchozího nenavazují, rychle je zapomeneme, protože tyto poznatky nemají ani v naší paměti spolehlivou oporu. S učením je to často podobné, jako když v zimě staví malé děti sněhuláka. Při studiu nového předmětu naprosto stejným způsobem budujeme novou stavbu, která musí mít zejména pevný základ, jestliže nechceme, aby se nám za nějaký čas stavba zhroutila. Podobně i při každodenním studiu vlastně stále nabalujeme nové a nové vědomosti na ty předešlé. Záleží vlastně jen a jen na nás, jak velkého sněhuláka při studiu na střední či vysoké škole postavíme a jak jsme moudří a zralí studenti, jestliže starší poznatky upevňujeme opakováním, aby vlastně bylo na co ty nové vědomosti nabalovat. Kdo se těmito zásadami příliš neřídí nebo je bere příliš na lehkou váhu při přechodu z jednoho typu školy na školu vyšší a náročnější, často se ocitne v situaci "jarního tání". Sněhulák mu prostě v novém prostředí roztaje pod rukama.

2. Čím více budete pronikat do studované problematiky předmětu, tím více si budete pamatovat jednotlivé detaily učiva a zejména vztahy mezi nimi. Rozšiřování vašich znalostí a vědomostí je totiž spojeno s nárůstem asociačních spojení mezi jednotlivými dílčími poznatky, které celou stavbu vašich vědomostí ještě více posílí.
3. Jedním ze základních předpokladů úspěšného studia je, aby každý student překonal *stádium opakovaného poznávání* a dopracoval se do stádia *znovuvybavení učiva*. Jestliže se nějaké učivo naučíme, ale po krátké době ho zapomeneme, jsme stále ve stádiu opakovaného poznávání. K takové učební látce se totiž musíme chtít nechtě vrátit a znovu se jí lépe naučit. Jinak často nebudeme schopni pochopit další učivo, které na to předchozí zcela zákonitě navazuje. Naším cílem ovšem není stále se k předchozímu učivu vracet, ale měli bychom dospět do stádia rychlého znovuvybavení předchozích vědomostí. Jedině tehdy budete s úspěchem rozvíjet své další znalosti ve studovaném oboru. Určitý stupeň zapomínání je zcela zákonitý u každého z nás, ale je možné se mu jednak bránit občasným opakováním obtížnějších částí učiva; neměl by postihnout především základní poznatky studované problematiky. Bez dobře osvojených základů budeme stále ve stádiu opakovaného poznávání a to v nás nutně vzbudí pocity neúspěšnosti a vzrůstajícího odporu k předmětu, pro který "prostě nemáme vlohky a buňky".
4. V určitých předmětech, jako jsou například cizí jazyky a přírodovědné předměty (fyzika, chemie aj.) vám pomůže proces, který je obecně označován jako *přeučení* (overlearning). Přeučení je definováno jako naše "praxe zvládnutá až do stádia mistrovství". Tato definice zní poněkud nadneseně a nejasně, proto si uvedeme některé příklady přeučení z vašeho předchozího školního života. Snažte si například vybavit vyjmenovaná slova začínající na "S"! Vzpomenete si na doslovné znění Pythagorovy věty? Jestliže jste byli v obou příkladech úspěšní, je zřejmé, že jste tyto poznatky dopracovali do stádia "mistrovství" a dosáhli jste fáze přeučení. Kdykoli se v dalších letech setkáte s nutností vypočítat jednu stranu trojúhelníku nebo napsat některé slovo odvozené od vyjmenovaných slov začínajících na písmeno "S", toto přeučení vám okamžitě přispěje na pomoc. Učivo, které jsme se naučili metodou přeučení, už umíte podvědomě. Nemusíme se vědomě snažit vybavit si, jak se řekne německy nebo anglicky "člověk" nebo další cizí slova, protože tato slova a věty se nám vybavují téměř automaticky. V teorii učení se tomuto procesu říká "přechod od vědomé kontroly k nevědomé automatizaci". Řadu pohybů, ale i myšlenkových operací, v životě vykonáváme zcela automaticky a bezmyšlenkovitě. Cizí slovíčka, všechny možné poučky, ale řada dalších částí základního učiva, to všechno může být přeučeno a to všechno nám pomůže, kdykoli si budeme muset rychle vzpomenout na určitou část starší učební látky. Proces znovuvybavení určitého učiva může být ještě urychlen, jestliže použijeme znaků, zvuků nebo některých našich pocitů. Při učení je proto dobré si některé věci napsat, nakreslit nebo vyslovit je nahlas. Čím více pocitů totiž při učení kombinujeme, čím více smyslů zapojíme do učení a tím větší šanci budeme mít při znovuvybavení některého poznatku v dalších letech. Stejně dobrým pomocníkem při učení jsou soubory poznámkových karet. Jestliže se například učíme cizí názvy, je dobré na druhou stranu karty zapsat, co dané slovo znamená nebo jeho definici. Potom můžete takovým balíčkem cizích slov nebo názvů listovat a pokoušet se uhádnout, co je napsáno na druhé straně. Postup je možné i obrátit a z definic se pokusit uhádnout,

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

jak je možné je označit souhrnným názvem. Potom začnete od prostředka balíčku a postupujete při hře dopředu, ale i dozadu. V praxi bylo totiž opakovaně ověřeno, že jestliže se něčemu učíme, dobře si zapamatujeme začátek a konec, ale nejhůře si pamatujeme prostřední část učiva. Tomu se říká "*polohový* nebo také *sériový efekt*". Takový postup učení nám pomůže nejen tehdy, jestliže se něco musíme naučit "nazpaměť" (např. báseň), ale při mnoha dalších činnostech, cizími jazyky počínaje a dějepisem konče.

5. Kromě výše zmíněné organizace studia, mnemotechnických pomůcek a přeučení je neméně nutné zdůraznit **význam asociací**, které nám často pomáhají budovat systém a strukturu vědomostí. Lidské myšlení je typově velmi různorodé, proto bychom marně hledali jednu universální a osvědčenou studijní metodu. Velmi často se osvědčuje, jestliže do učení zapojíme více smyslů - hmat, sluch, ale i zrak.
 - a) Řada lidí má velmi dobrou **vizuální** (zrakovou) **paměť**. Pamatují si totiž velmi dobře, jak věci vypadají, jaký mají tvar nebo barvu. Jestliže i ty máte dobrou vizuální paměť, je to jeden z dobrých předpokladů, který vám pomůže vytvořit si na tomto základě dobrou a efektivní studijní metodu, která se bude především opírat o zrakové / vizuální podněty, jakými jsou například grafy, matematické a chemické vzorečky, schémata, obrázky a psané poznámky nebo slovíčka.
 - b) Podobnou velmi efektivní metodou jsou již zmíněné **slovní asociace**, které umožňují snadné a rychlé znovuvybavení řady dříve získaných poznatků a informací. Asociace je pevné myšlenkové spojení mezi dvěma nebo více informacemi, pojmy nebo poznatky. Tak například, jestliže vyslovíme slovo Itálie, ihned se nám vybaví řada dalších informací, která jsou s názvem této země neodlučitelně spojeny - spaghetti - Sicílie - Giuseppe Verdi a podobně. Naše vědomosti jsou velmi často ve své podstatě souborem řady takových ucelených asociací, jejichž rozsah je vlastně dokladem rozsahu našich znalostí a vědomostí v určitém oboru, kterému se systematicky věnujeme.
 - c) Dalším často velmi efektivním způsobem studia je spojení řady poznatků s místem, kde jsou uloženy. Této technice říkáme "**loci strategie**", protože LOCI je latinské označení pro místo. Řada informací je uložena v knihách, některé jsou zase v našich poznámkách, v "taháčích" nebo v naší paměti a tak při této metodě je dobré vědět, kam se při hledání informací máme obrátit. Jestliže je naším úkolem například napsat písemnou práci na určité téma, je dobré vědět, kde a v jaké části našeho pokoje nebo knihovny informace najdeme.
6. Paměť je velmi citlivou částí našeho duševního života. Můžeme jí mnoha postupy rozvíjet, ale ze všeho nejvíce jí škodí dlouhotrvající vypětí. Jestliže si něco z nového učiva chceme skutečně dobře a dlouhodobě zapamatovat, musíme si svůj čas rozdělit na **krátké časové studijní úseky** (například hodinu studia na 3 dvacetiminutové studijní části), které naši paměť nebudou tak dalece namáhat, jako kdybychom studovali bez přestávky celou hodinu. Zde je nutné si ještě jednou zopakovat, že nejlepší cestou, jak dodržovat tuto zásadu **nepřetěžovat paměť**, je dobře sestavený denní rozvrh studia. Proto si čas studia plánujte! Když si například řeknete: "Za dalších 20 minut přečtu tyhle čtyři stránky", jste již ve stádiu počátečního systematického plánování.
7. Další neméně důležitou metodou, jak rozvíjet naši paměť, je **opakování nových poznatků**, ke kterým se za nějaký čas alespoň na okamžik vrátíme. Opakování je vlastně víceúčelová studijní metoda. Jednak nám umožní si předchozí vědomosti oživit, na druhé straně máme možnost si naše vlastní vědomosti "otestovat", tedy ověřit si, které informace a znalosti si pamatujeme dobře a kterým naopak musíme věnovat více pozornosti, protože si je pro jejich obtížnost, složitost nebo neobvyklost pamatujeme daleko méně a povrchněji.
8. Některé informace, které si musíme zapamatovat, je dobré si prostě napsat. **Psaní krátkých poznámek, seznamů a přehledů** nám často umožní si informace skutečně trvale zapamatovat. Psaní má význam nejen z hlediska vizuálního zobrazení, ale při samotném aktu psaní se nám v myšlení zafixuje řada informací, které si potom pamatuje jakoby podvědomě.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

9. *Ve svém životě si vytvořte nějakou strukturu nebo systém.* Tato rada zní na první pohled velmi obecně, ale v řadě každodenních činností se touto zásadou řídíme téměř všichni. Barevné označení klíčů od domu je také určitá struktura, která nám při návratu domů pomáhá okamžitě najít právě ten správný klíč, který potřebujeme k otevření domovních dveří, tak proč bychom stejné zásady nemohli využít při našem studiu? Je to jen otázka systému či struktury, najdeme-li bez větší námahy právě ten správný klíč k otevření určité skupiny našich vědomostí, které v daném okamžiku studia nebo zkoušky právě potřebujeme.
10. Svému myšlení se snažte co nejvíce ulehčit ! Ono se to často velmi snadno řekne, ale *co máme dělat, jestliže zjistíme, že příliš mnoho informací zapomínáme?*
- A. Odpočinout si!
 - B. Zbavit se nervozity! Když jsme totiž nervózní, že stále více zapomínáme, budeme kupodivu zapomínat ještě víc!
 - C. Brát studium a učení jako hru a ne jako povinnost !
 - D. Dobře a pravidelně spát! Spánek po studiu je totiž daleko lepší obranou proti zapomínání, než například "odpočinek u televize"!
 - E. Věnovat se na nějaký čas něčemu jinému!
11. *Ověřování vědomostí* je jednou z dalších velmi významných zásad, které nám pomůže rozvíjet naši paměť, protože představa o kvalitě našich výsledků nám umožní zhodnotit, které metody studia nám pomáhají a které naopak jsou pro nás bezcenné. Proto jestliže nedostáváte známky nebo neděláte pravidelné zkoušky, které vás alespoň částečně informují o vašich studijních výsledcích, měli byste si vytvořit vlastní systém kontroly a ověřování získaných vědomostí.
12. *Snažte se získat přehled!* Někdy máme zvyk udělat si například přestávku a potom se vrátit ke studiu a to přesně tam, kde jsme před chvílí skončili. To je ovšem jedna z běžných chyb, kterou si často ani neuvědomujeme, ale která významným způsobem ovlivňuje kvalitu našeho učení. Po krátké přestávce ve studiu bychom si totiž měli udělat krátký přehled toho, co jsme se například v předchozí půlhodině naučili. Umožní nám často pochopit souvislosti s novým učivem, na které se právě chystáme a které by jinak byly vlivem přestávky méně patrné. Je vlastně lhostejné, zda přestávka mezi naším studiem nějakého učiva trvá půlhodinu nebo dva dny. Společným jmenovatelem každého konkrétního učení i celého studia je vlastně pochopení kontextu a souvislostí mezi jednotlivými částmi studovaného předmětu. Přestávky, i když jsou při studiu velmi významné, tyto souvislosti často narušují, a proto, kdykoli zasedneme k dalšímu učení, měli bychom nejprve provést krátký přehled toho, čemu jsme se věnovali při studiu naposled.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

15. JAK A CO POSLUCHAT PŘI VYUČOVÁNÍ A JAK SI DĚLAT POZNÁMKY? BÝT LEPŠÍM POSLUCHAČEM JE ZÁKLADNÍM PŘEDPOKLADEM ÚSPĚCHU

Schopnost pozorného poslechu je vlastně stěžejní dovedností každého žáka, která se významnou měrou podílí nejen na celém našem studiu, ale podstatným způsobem ovlivňuje zejména jednotlivé etapy našeho učení. Jednou z takových podstatných dovedností, které se budeme věnovat o trochu později, je **rychlé a přesné čtení**. Hned druhou velmi významnou dovedností je **schopnost pozorného vnímání informací**, které k nám přicházejí nikoli prostřednictvím knih a učebnic, ale prostřednictvím hlasu učitele. Význam této dovednosti spočívá

zejména ve skutečnosti, že na základě takto získaných informací si většina starších žáků zaznamenává významné informace, které jsou v podobě studijních poznámek významným informačním zdrojem při jejich dalším studiu. Proto, jestliže chcete zlepšit své studijní poznámky, musíte nevyhnutelně zlepšit především svou schopnost pozorného poslechu učitele, ale i komunikace probíhající mezi žáky a učitelem při vyučování, a dále zhodnotit tuto svou dovednost s pomocí následujícího přehledu charakteristik dobrého a špatného posluchače.

Špatný posluchač	Dobrý posluchač
♦ je otrávený při nezáživných a nudných tématech výuky	✓ i na nudném tématu se snaží najít něco zajímavého
♦ přestane poslouchat při monotónním výkladu učitele	✓ při výkladu se zajímá o obsah, nikoli o formu přednesu
♦ má tendenci diskutovat s učitelem nebo s ním alespoň "v duchu" nesouhlasit	✓ nevynáší se své soudy předčasně, tj. dokud téma skutečně nepochopí a látku nezvládne
♦ zajímá se výhradně o fakta a jednotlivé údaje	✓ zajímá se o ústřední téma výkladu a o jeho hlavní myšlenky
♦ z přednášené látky se snaží zaznamenat co možná nejvíc	✓ při výkladu nového učiva se snaží zachytit podstatné informace, které třídí a uvádí do souvislostí s jinými
♦ nemá dostatek vytrvalosti k poslechu výkladu až do konce; pozornost v závěru pouze předstírá	✓ je schopen vytrvalé pozornosti po dobu celého výkladu učitele
♦ je snadné ho vyrušit	✓ po dobu celé přednášky úspěšně bojuje s rušivými vlivy okolí a toleruje špatné návyky druhých; je schopen se dlouhodobě soustředit
♦ má odpor k obtížným tématům dává přednost snadno pochopitelným myšlenkám	✓ těžší části výkladu ho naopak provokují k okamžitým dotazům
♦ veselé či naopak smutné části výkladu ho snadno odvedou od vnímání obsahu; přednášku prožívá spíše citově	✓ při poslechu mu emotivní části výkladu pomáhají v zapamatování jednotlivých detailů nového učiva
♦ jestliže učitel přednáší pomalu a monotónním hlasem, má tendenci často se zasnít a myslet na úplně něco jiného	✓ u nudnějších a méně důležitějších částí výkladu se snaží v myšlenkách učivo třídít, přehodnocovat jeho závažnost a poslouchat "mezi řádky"

U většiny špatných posluchačů je možné se setkat s dvěma nejčastějšími problémy, které spočívá v tom, že studenti nejsou schopni si ujasnit cíle a hlavní myšlenky výkladu, který poslouchají a velmi často při výkladu nového učiva "v duchu" diskutují s učitelem o tom, co říká, a nedají mu dostatek času, aby téma, o kterém hovoří, dostatečně vysvětlil.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

Může to znít poněkud zmateně, jestliže řekneme, že bychom se měli snažit vytvořit si cíle výkladu učiva, který právě začíná, ale cíle jsou důležité pro splnění jakéhokoliv úkolu, máme-li ho splnit dobře a v dostatečně krátkém čase. Hlavní cílem každého posluchače by mělo být především pochopit a porozumět tomu, co si učitel myslí, že je pro jeho žáky důležité. Dalším neméně důležitým cílem je, abychom byli schopni ve výkladu *rozlišit hlavní myšlenky* daného tématu *od doplňujících a méně podstatných informací a příkladů*. Hledání témat k přemýšlení o závažných problémech studovaného

předmětu v právě přednášené látce je jedním z dalších závažných úkolů pro vnímavé posluchače. V druhém případě, kdy při poslechu nového učiva "v duchu" stále s učitelem diskutujeme, zda má či nemá pravdu, je daleko významnější pochopit, co si řečník myslí, že je pro posluchače důležité. Můžeme vždycky souhlasit nebo nesouhlasit, ale jen v takovém případě, když jsme pochopili podstatu hlavního problému. Jestliže se ovšem snažíte při výkladu nového učiva "v duchu" s učitelem diskutovat o všem, co slyšíte, potom se vystavujete riziku, že přeslechnete ty části jeho výkladu, ke kterým se on sám staví kriticky.

Hlavní body, hlavní myšlenky nebo důležité obecné principy přednášeného učiva jsou obvykle zařazeny na začátek a na konec vyučovací hodiny. Proto *začátek a konec přednášky* jsou vždy nejdůležitější pro každého, kdo se snaží zlepšit kvalitu svého poslechu, ale i kvalitu svých studijních poznámek.

16. JAK SI ZAPISOVAT STUDIJNÍ POZNÁMKY?

Vedle školních učebnic je pro každého studenta velmi důležitou oblastí informací i *system* jeho *studijních poznámek*, s jehož pomocí si zaznamenává výklad učitelů v jednotlivých hodinách vyučování. Z řady důvodů by proto měly být jeho studijní poznámky nejen přehledné, ale měly by vždy zachycovat ještě "něco navíc", co při studiu v učebnicích obvykle nenajdeme. Nespornou přednost přímého a "živého" výkladu učební látky učitelem každý žák a student docení až po nějaké době, když zjistí, že osobní kontakt - dokáže-li ho ovšem při vyučování dobře využít - mu může ušetřit nejen mnoho času studia, ale je ve své podstatě dobrým začátkem při získávání mnoha dalších informací z učebnic. Při živém kontaktu s učitelem máte totiž možnost přednášejícímu klást řadu doplňujících otázek. Stejně tak ho můžete požádat o vysvětlení obtížnější části nového učiva, které jste dostatečně nepochopili. Takovou šanci při studiu nového učiva z učebnice nikdy nemáte a jestliže jí nejste schopni dostatečně využít v pravé chvíli a na pravém místě, ztrácíte během svého studia zbytečně čas, který byste

často mohli věnovat jiným a mnohdy i příjemnějším záležitostem. Studijní poznámky, jestliže si je děláte skutečně svědomitě a systematicky, mohou být po mnoho dalších let vašeho studia na střední, ale i vysoké škole cenným zdrojem mnoha významných informací. Mají totiž oproti knihám řadu předností: (1) lze se k nim totiž kdykoliv vrátit, (2) odpovídají systému vašeho myšlení, ale i osobnímu stylu vašeho studia a (3) vyhledání jakékoliv informace z vašich poznámek nevyžaduje tolik námahy, jako listování v nepřehledném množství studijní literatury v knihovně. To je několik významných důvodů, proč byste si měli být vědomi jejich významu už na počátku jakéhokoliv studia. Je důležité si totiž uvědomit nejen to, proč studujete daný typ školy a jaký to má pro vás osobní význam, ale na samém počátku tohoto studia je stejně důležité pochopit, proč si vlastně během tohoto studia děláte studijní poznámky a k čemu tyto poznámky používáte. Jestliže budete přesvědčeni o jejich významu a smyslu, brzy dospějete k názoru, že jsou mnohem cennějším zdrojem informací, protože daleko rychleji směřují k cíli, kterým je pochopení obsahu a především podstaty a smyslu učiva, které studujete.

Důvodů, proč si dělat studijní poznámky, může být celá řada:

- A. Poznámky nás především donutí lépe a pozorněji poslouchat obsah výkladu nebo přednášky a ve své podstatě trvale testují naši schopnost pozorného poslechu a porozumění obsahu přednášeného učiva.
- B. V průběhu vlastního studia určitého tématu v učebnici nás naše vlastní poznámky informují, co je skutečně důležité.
- C. Naše vlastní studijní poznámky si obvykle snadněji zapamatujeme, protože jsme si je zapsali vlastními slovy, kterým rozumíme, na rozdíl od některých textů v učebnicích, které nemusí být tak snadno pochopitelné.
- D. Náš záznam důležitých bodů přednášeného učiva nám vlastně pomáhá zapamatovat si nejdůležitější části nové učební látky ještě předtím, než ji začneme studovat v učebnici.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

Učitel, který přednáší novou učební látku, nám velmi často poskytuje řadu cenných informací už tím, že v průběhu samotného výkladu zdůrazňuje, co je důležité si zapsat. Není to ovšem vždy pravidlem a proto si uvedeme několik příkladů, *jak sami poznáme nejdůležitější části nové učební látky*:

(A) Školní tabule

Nejpodstatnější část učiva bývá většinou učitelem napsána na tabuli.

(B) Opakování

Důležité myšlenky jsou učitelem často v průběhu přednášky několikrát zopakovány (často i s použitím jiných slovních spojení).

(C) Důraz

Posloucháte-li výklad učitele skutečně pozorně, brzy zjistíte, že při přednášce klade daleko větší důraz na nejpodstatnější části učební látky. Důraz, který je kladen na důležité části nového učiva lze například zjistit z tónu jeho hlasu, pohybů (gestikulace), ale i z času, který je věnuje určitému tématu nebo z počtu uvedených příkladů, které mají vztah k přednášenému tématu.

(D) Slovní signály

Učitel při přednášce nového učiva v mnoha situacích vysílá žákům řadu slovních signálů, které je mají informovat o významu, ale i struktuře nejdůležitějšího učiva. Takové slovní signály mají často podobu takovýchto vět: "Existují dva druhy možného řešení..... První je tento..... Druhým způsobem řešení je Souhrnně můžeme tedy říci, že"

(E) Závěry

Nejpodstatnější části učiva jsou učitelem vždy na konci hodiny nebo přednášky uvedeny ještě jednou a tvoří závěr, na rozdíl od základního úvodu do problematiky, který je vždy uváděn na počátku vyučování.

Chcete-li si vytvořit skutečně efektivní systém studijních poznámek, měli byste se řídit některými z následujících zásad:

1. Snažte se dělat si co nejlepší poznámky. Neztrácejte příliš mnoho času přepisováním poznámek po vyučování nebo po přednášce. Je to většinou ztráta času. Jak je to ovšem jen možné, vždy si po vyučování udělejte ve svých poznámkách přehled a to tím, že si je přečtete a například barevně zvýrazníte nebo podtrhnete ty nejpodstatnější pojmy, údaje nebo vzorce. Stejně tak si můžete své studijní poznámky doplnit o tu část výkladu, kterou jste si zaznamenali neúplně.
2. Aby bylo možné si své studijní poznámky průběžně doplňovat, je vhodné ponechat u každého tématu dostatek volného místa.
3. Studijní poznámky pište heslovitě a používejte řady zkratk. Nesnažte se ve svých poznámkách zachytit všechno, co při výkladu nebo přednášce slyšíte.
4. Vždy se snažte přesně zapsat:
 - a) vzorce a jejich slovní formulaci,
 - b) definice a poučky
 - c) specifické údaje, jako například historická data a jména.
5. Jestliže si některou informaci při přednášce nestačíte zapsat, požádejte učitele o její zopakování nebo se jí pokuste v krátkosti zachytit jen několika slovy a po vyučování si ji doplňte s pomocí spolužáka nebo učebnice.
6. Všechny své studijní poznámky označte datem, kdy byl záznam proveden a jednotlivé volné stránky nezapomeňte vždy číslovat.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

17. TŘI VARIANTY STUDIJNÍCH POZNÁMEK

Nyní se seznámíte se třemi možnými systémy studijních poznámek. Existuje pochopitelně celá řada dalších systémů a dost možná, že během vašeho studia přijdete sami na nějaký vlastní způsob, který vám bude vyhovovat více nebo se uchýlíte ke kombinování řady dalších metod jiným tvořivým způsobem. Většina systémů studijních poznámek nevzniká bohužel na půdě středních škol, kde dochází k výraznému zvýšení nároků na studijní styl žáků, ale kupodivu až na akademické půdě a zejména na některých univerzitách. Ty se v několika posledních letech začaly intenzivně věnovat otázce, jaký má vliv u jejich studentů styl studia a studijních poznámek na kvalitu jejich studijních výsledků.

1. První varianta – Albertský systém

První systém studijních poznámek, kterému se budeme krátce věnovat, bychom také mohli nazvat *systém nejdůležitějších informací*. Je vlastně jedním z příkladů, jak můžete přednášené učivo zapisovat a vytvořit si tak promyšlený systém studijních poznámek, který je přehledný, ve kterém se můžete velmi snadno orientovat a který vás sám o sobě nutí k pochopení podstaty učiva a jeho nejdůležitějších částí. Systém, který byl vytvořen ve studijním centru kanadské státní university v Albertě, ale je se stejnými úspěchy využíván nejen samotnými vysokoškoly, ale i na mnoha amerických středních školách, je založen na poměrně jednoduchém principu. Nespornou předností tohoto systému studijních poznámek je, že velmi snadno můžete kdykoliv v pozdější době najít jakékoliv hledané informace, základní učivo, výklad k danému tématu, ale i konkrétní data, fakta a příklady. Žák, který sleduje výklad nové učební látky, musí být schopen rozčlenit přednášku učitele do 3 základních oblastí a přesně si uvědomit: (1) Jaká je hlavní myšlenka? (2) Která část výkladu je zdůvodněním, vysvětlením a doplněním hlavní myšlenky? (3) Co ve výkladu lze považovat za příklad, který dokresluje význam nebo platnost hlavní myšlenky? Jste-li schopni rozlišit tyto 3 části v průběhu výkladu nového učiva, máte vyhráno, protože na tomto principu je založen i systém studijních poznámek. Obdobným způsobem je rozčleněn i váš poznámkový blok nebo sešit, kde studijní poznámky budete zapisovat do tří následujících sloupců:

- hlavní myšlenky budete zapisovat do levého sloupce
- střední část stránky je věnována vysvětlení a objasnění hlavní myšlenky
- v pravé části potom budou uvedeny doplňující informace a příklady

okraj na poznámky	název přednášky / téma vyučovací hodiny	datum	číslo strany
	hlavní myšlenky základní učivo	vysvětlení zdůvodnění	fakta, data, čísla příklady
na co se musím zeptat učitele?	1.....
	
	
	
.....			
.....			
místo pro poznámky po výuce			
.....			
.....			

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

2. Druhá varianta – Cornellův systém

Cornellův systém studijních poznámek byl, stejně tak jako jeho první předchůdce, vytvořen na akademické půdě vysoké školy, konkrétně na Cornellově universitě ve Spojených státech Williamem Paukem (1989) a tento systém je založen na poznámkách, které naopak zapisujeme pouze do dvou souvislých sloupců. K záznamu studijních poznámek použijeme stejný blok nebo školní sešit jako v prvním případě, přičemž v dolní levé části nakreslíme ve vzdálenosti 5 cm od dolního okraje okénko. Stránku školního sešitu potom rozdělíme uprostřed svislou čarou na dvě stejné poloviny. Do levé části budete psát základní pojmy, hesla nebo otázky k probíranému učivu a do pravé části budeme zapisovat běžný záznam výkladu učitele. Okénko v dolní levé části je potom určeno ke shrnutí učiva na dané stránce, které můžeme provést buď v závěru školní hodiny nebo i po vyučování a to několika krátkými větami ve dvou či třech řádcích.

název přednášky/ téma vyučovací hodiny	datum
hlavní témata základní pojmy	studijní poznámky z výkladu učitele
studijní otázky	
souhrn základního učiva	

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

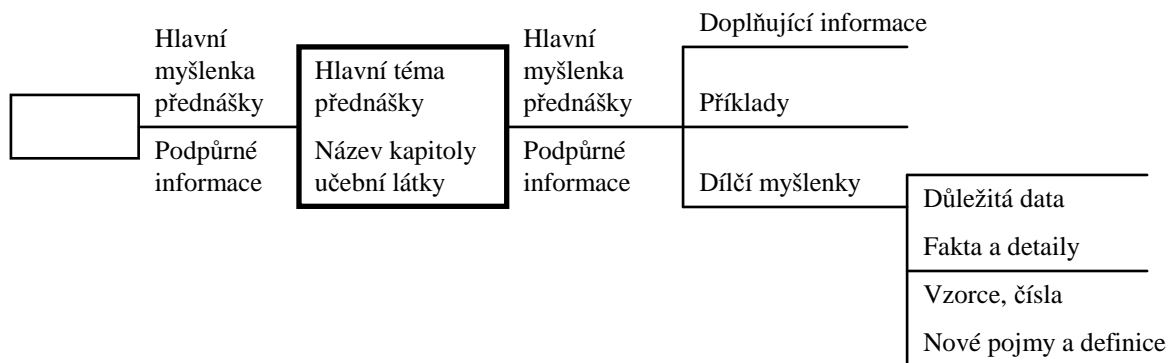
3. Třetí varianta – Myšlenkové mapy

Myšlenkové mapy jsou poměrně novou studijní technikou, která poprvé spatřila světlo světa v roce 1974 v knize Tonyho Buzana s názvem "Používejte obě strany vašeho mozku", a není to právě technika, která by byla využívána jen studenty. Je stejně tak s úspěchem využívána v oblasti obchodu, průmyslu jako i ve vědeckých pracovníky mnoha nejrůznějších oborů. Myšlenkové mapy jsou ve své podstatě technikou grafického znázornění určitých informačních jednotek a vzájemných vztahů mezi nimi, kde informace jsou navzájem spojeny do systému logických celků. Jak jsme se zmínili již dříve, vztahy mezi jednotlivými informacemi jsou totiž často daleko důležitější, než informace samotné. Při používání systému myšlenkových map za nějaký čas zjistíte, že tato technika je velmi podobná albertskému systému studijních poznámek. V tomto případě se jedná pouze o větší grafické zdůraznění struktury učiva, která má při jeho pochopení a zapamatování nejednou obdivuhodný význam. Strukturu učiva v žádném případě nebudete schopni rychle pochopit, jestliže studijní poznámky budete psát ve formě souvislého monotónního textu. Takový text můžete sice v některých jeho částech zvýraznit barevným odlišením nebo podtržením základních pojmů a myšlenek, ale přesto bude nutné jej číst stále znovu a znovu, abyste pochopili strukturu učiva, které se snažíte naučit. Jestliže ovšem změníte systém zápisu informací do poněkud odlišné podoby, najednou uvidíte věci, které jste dříve ani vidět nemohli, protože informace a důležité údaje byly seřazeny do jednoho souvislého textu vašich poznámek. Změna v systému zápisu studijních poznámek je podstatou a základním kamenem všech myšlenkových map, které vám pomohou uvědomit si a zejména pochopit vztahy mezi jednotlivými myšlenkami nebo částmi probíraného učiva, které časem budete schopni zachytit několika různými způsoby. Autor myšlenkových map kdysi sestavil několik důležitých rad, které je dobré mít stále na paměti:

- a. Jestliže začneme sestavovat jakoukoliv myšlenkovou mapu, je daleko vhodnější nezačínat se psaním myšlenek ihned na horním okraji stránky, ale psát myšlenky od středu k okrajům. Uprostřed stránky tedy budou zapsány základní myšlenky učiva a od nich se budou odvíjet další učební témata, myšlenky a příklady menšího významu.
- b. Nejméně důležité informace se budou vždy nacházet na okrajích myšlenkové mapy.
- c. Jednotlivé linky, které budou navzájem spojovat myšlenky nebo studijní témata, musí být vždy jasně znázorněny.
- d. Základní pojmy učiva píšeme vždy velkými tiskacími písmeny, které zrakem okamžitě zachytíme.
- e. Stěžejní slova, která jsme napsali tiskacími písmeny, musí být spojena spojovacími linkami, aby bylo na první pohled zřejmé, že naše myšlenková mapa má jasnou strukturu a stavbu.
- f. V myšlenkové mapě se nesnažte spojit více než 4 základní slova nebo pojmy. Čím více pojmů a částí učiva totiž spojíme navzájem, tím více se vystavujeme riziku, že naše mapa bude stále více nepřehlednější. Je to pochopitelně pouze doporučení, protože více pojmů, spojených do jedné myšlenkové řady může naopak někomu velmi vyhovovat.
- g. Práce nad myšlenkovou mapou bude vždy vyžadovat naši tvořivost a fantazii. Chceme-li se cítit svobodně, musíme i svobodně a samostatně přemýšlet.
- h. U náročnějších myšlenkových map, ke kterým se časem každý z vás jistě dopracuje, je výhodnější používání šipek, které spojují jednu myšlenkovou mapu s dalšími mapami a tímto způsobem potom budete schopni mapovat podstatně větší části školního učiva.
- i. Při práci nad myšlenkovou mapou můžeme používat i různých geometrických tvarů, abychom zdůraznili podobnost některých slov, částí učiva nebo jejich významnost, jestliže je umístíme do rámečku určitého tvaru.
- j. K zdůraznění podobných pojmů nebo jejich významu ovšem můžeme stejně tak ale použít barevných tužek nebo fixů.
- k. Jestliže používáme myšlenkových map v každodenním systému našich studijních poznámek (například v průběhu vyučování), potom je vhodné si na další papír zapisovat význam používaných cizích slov, definice, poučky, příklady a další detailní poznámky.
- l. Chcete-li jasně pochopit stavbu nového učiva, snažte se používat myšlenkových map v co možná nejjednodušší podobě. Jestliže totiž myšlenkovou mapu zaplníte mnoha informacemi, stane se z ní po čase nepřehledná hádanka, ve které se nebudete schopni při nejlepší vůli vyznat !

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

Myšlenková mapa je velmi dobrým pomocníkem nejen v případě, že se snažíme zachytit strukturu myšlenek nového učiva, ale i tehdy, jestliže například máme za úkol napsat nějakou písemnou práci na zvolené či zadané téma. Nyní si uvedeme jeden příklad, jak taková myšlenková mapa vypadá a jaká je její základní struktura:



STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

18. STUDIJNÍ ZKRATKY

Různé zkratky nám ve studiu pomáhají tím, že nám především šetří drahocenný čas. Uvedme si několik příkladů, jak je možné používat různých zkratek:

1. Často používaná slova můžeme používat ve zkratkách (např. Prostud. kap.6 do příští hod.). Stejně tak můžeme s úspěchem používat doposud užívaných matematických, fyzikálních nebo chemických zkratek.
2. Zkratky by měly být tvořeny tak, aby je nebylo možné vzájemně zaměnit. K tomuto účelu je vhodné si sestavit slovníček vlastních nejčastěji používaných zkratek, který po čase sice odložíme, ale na počátku nám bude dobrým pomocníkem při studiu.
3. Pokud možno co nejdříve pro vyučování si znovu pročtete své studijní poznámky, aby abyste si ujasnili význam některých nových zkratek a zamezili tak riziku nepochopení nových pojmů.
4. Zkratky obvykle začínají prvním písmenem nebo obsahují několik prvních významuplných písmen:
např. důl = důležitý čís = číslo
výz = významný kap = kapitola
stol = století prob = problém

19. ANOTACE STUDIJNÍCH POZNÁMEK

Podobně jako si zapisujeme poznámky z vyučování, přednášek nebo ze studované knihy, je často užitečné si dělat poznámky o svých vlastních studijních poznámkách. Takové činnosti většinou říkáme anotace. Anotace nebo anotování ve své podstatě znamená třídění vlastních poznámek podle jejich významnosti. Jestliže používáme některý ze systémů studijních poznámek, o kterých jsme se zmínili na straně 34 - 38, potom vypisování (anotaci) významných částí učiva už nemusíte provádět, protože anotace je v každém z těchto systémů více či méně obsažena. V případě, že ovšem používáte vlastní systém studijních poznámek, je velmi vhodné provádět anotaci významných částí učiva (hesel, pojmů nebo pouček aj.) alespoň jejich barevným zdůrazněním nebo podtržením. Poznámky se tak stanou přehlednější a daleko lépe se v nich budete orientovat. Stejnou strategii lze zvolit při studiu nového učiva z učebnice. Problematice studia a čtení učebnic se ovšem budeme věnovat za okamžik v následující kapitole.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

20. NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY PŘI PSANÍ STUDIJNÍCH POZNÁMEK

V závěru této části věnované problematice studijních poznámek si uvedeme několik nejčastěji se vyskytujících problémů, se kterými se žáci a studenti při záznamu svých studijních poznámek setkávají:

1. **Jestliže** máte problémy soustředit se na výklad nového učiva učitele, ale i se záznamem svých studijních poznámek z vyučování, **potom** se posadte do některé z předních lavic, abyste byli učiteli co nejbližší. Toto postavení ve třídě vám mimo jiné umožní položit učiteli řadu otázek, kdykoliv vám při výkladu nebude něco jasné.
2. **Jestliže** učitel při výkladu nového učiva přeskakuje z jednoho tématu na druhé, **potom** se snažte z jeho výkladu zachytit alespoň základní myšlenky a zbývající informace si doplňte s pomocí učebnice nebo doporučené studijní literatury.
3. **Jestliže** učitel při výkladu nového učiva hovoří příliš rychle a vy si nestačíte dostatečně rychle zapisovat všechny důležité informace, **potom** budete muset používat systému vlastních studijních zkratk. Při takovém zrychleném zápisu si ve svých poznámkách vždy ponecháte dostatek místa na doplnění, které provedete později po vyučování.
3. **Jestliže** se vám při výkladu nového učiva zdají všechny informace velmi důležité nebo naopak naprosto nedůležité, **potom** si uvedenou část učiva musíte po vyučování vyhledat v příslušné učebnici a obsah výkladu a záznam svých vlastních poznámek v sešitu navzájem porovnat. Vaše nepochopení výkladu nového učiva může být ovšem stejně tak způsobeno vašimi slabými znalostmi předchozího základního učiva, které na novou učební látku navazuje. V takovém případě se musíte vrátit o několik vyučovacích hodin zpět a látku si zopakovat nebo se předchozí nezvládnuté učivo prostě musíte doučit.
5. **Jestliže** máte problémy s výslovností nových cizích slov nebo s technickou terminologií (např. s odbornými výrazy aj.), **potom** si nové termíny prozatím запиšte do sešitu tak, jak je slyšíte, a jejich správnou výslovnost si doplňte po vyučování s pomocí slovníku.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

21. JAK ČÍST A STUDOVAT UČEBNICE? VÝZNAMOVÉ A OBSAHOVÉ ČTENÍ

Nejprve se pokusíme objasnit, co to je významové čtení a čím je pro nás užitečné na rozdíl od běžného obsahového čtení. Jestliže si jen letmo přečteme nějaký text a zajímáme se, co obsahuje, používáme ve své podstatě techniky obsahového čtení. To je pro naše studium nesporně důležité, jestliže se chceme orientovat v obsahu studovaného předmětu, ale neměli bychom zapomínat na stejně důležitou techniku významového čtení. Při významovém čtení dochází k následujícím skutečnostem:

1. Nejprve se při čtení nového textu seznámíme s mnoha novými informacemi a vzájemnými vztahy mezi nimi. Tyto vztahy najdeme mezi jednotlivými pojmy, názvy, větami a myšlenkami. Při prvním informativním čtení nového textu vlastně vždy používáme techniky obsahového čtení. Dobří čtenáři jsou ovšem schopni postihnout nejen obsah toho, co právě čtou, ale zejména celou řadu různých vztahů, které naopak špatným čtenářům velmi často unikají. Tak například dobrý čtenář ve čteném textu pozná, jestliže čte hlavní nebo důležitou myšlenku. Stejně tak je schopen poznat, když čte výklad nebo zdůvodnění této hlavní myšlenky. Tito čtenáři jsou schopni rozpoznat rozdíl mezi hlavní myšlenkou dané kapitoly a mezi příklady nebo vysvětlujícím výkladem, které po hlavní myšlence většinou v textu následují.
2. Významové (většinou je to druhé) čtení studijního textu je ve své podstatě technikou, která nám umožní kvalitnější a rychlejší pochopení nové učební látky. Nezaleží přitom ani tak dalece na rychlosti našeho čtení. Naopak pomalejší způsob čtení nám umožňuje v myšlenkách se vracet k významu jednotlivých předchozích pojmů a pochopit jejich vzájemné vztahy. Rychlost našeho čtení je ovšem stejně tak závislá na obtížnosti studovaného textu. Texty některých technických nebo přírodovědných předmětů jsou většinou na čtení daleko náročnější než studijní texty humanitních oborů (literatura, dějepis, aj.)
3. Dobré a kvalitní čtení současně předpokládá, že jsme schopni udržet myšlenkové tempo se studovaným textem. Dobrý čtenář si totiž pamatuje, co si v textu přečetl například na jeho počátku. Podstata zapamatování dříve čteného textu ovšem nespočívá ve stále opakovaném čtení stejného textu. Jestliže budeme postupovat tímto způsobem, je možné téměř s určitostí předpokládat, že takový text dokonce rychle zapomeneme a ani ho dokonce pořádně nepochopíme. Zapamatování důležitých myšlenek nebo částí studovaného učiva je totiž výsledkem pochopení smyslu a významu informací a jestliže takto novou učební látku pochopíme, nemůže se stát, že bychom ji později úplně zapomněli. Zapomeneme třeba část méně významného učiva, ale podstatu a základy učiva při uplatňování významového čtení již nezapomeneme nikdy.
4. Kvalitní čtení spočívá do jisté míry i na vaší schopnosti abstraktního myšlení. Dobrý čtenář proto okamžitě pozná, kdy určitá věta souvisí s hlavním tématem nebo myšlenkou a kdy tomu tak není. Například jestliže si přečteme v textu slovo ekonomie, je nám jasné, že se jedná o abstraktní pojem. Tento pojem potom zahrnuje řadu dalších konkrétních slov a pojmů, jako například ocel, krávy, obilí nebo automobily. A tak dobrý čtenář, který se chce naučit významovému čtení, se bude muset naučit při čtení studijního textu rozlišovat řadu nejrůznějších úrovní abstrakce. Schopnost našeho okamžitého soustředění na čtený text je potom ovlivněna i tím, jak dalece nás určité učivo zajímá. Mnozí žáci mají především špatné návyky čtení, při němž nejsou schopni se dobře soustředit na obsah toho, co právě čtou a tak text čtou znovu a znovu a stejně jim obsah a význam studovaného textu jakoby uniká mezi prsty. Proto samotné čtení má jen malý význam, abychom pochopili obsah toho, co právě čteme.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

Uved'me si několik příkladů, jak můžete své významové čtení výrazně zlepšit:

1. Nejprve si prohlédněte učební text, který si hodláte přečíst a který budete v následující době studovat. Podívejte se především, jak je tento obtížný a kolik má stránek. Potom se pokuste odhadnout, zda se jedná o snadný text, který přečtete rychle nebo zda se naopak jedná o náročné učivo, kterému se budete muset intenzivně věnovat například po etapách.
2. Dále se podívejte, kolik má tento text kapitol a podkapitol, jak se jmenují, kolik je tam odstavců, zda jsou v textu uvedeny tabulky, grafy nebo obrázky. Názvy kapitol mají většinou abstraktní charakter, ale jak začnete číst text dané kapitoly, budete většinou postupovat od abstraktních pojmů ke konkrétním nebo k méně abstraktním myšlenkám, které vám pochopení významu a smyslu abstraktních pojmů většinou usnadní. Všimněte si, že podkapitoly studovaného textu mají vždy určitý vztah k ostatním podkapitolám. Řetěz myšlenek autora učebnice prochází vždy určitým zákonitým procesem, který je následující: - *Název kapitoly - název jednotlivých podkapitol - jednotlivé odstavce - první až poslední věta odstavce - slova tvořící jednotlivé věty.*
Tento myšlenkový postup ve své podstatě nabízí čtenáři jednu myšlenku za druhou, které autor knihy považuje za významné, aby je čtenáři postupně sdělil a to v takovém pořadí, které on sám považuje za logické. Nejprve si proto u každé nové kapitoly učebního textu přečtete jeho úvodní část a potom závěry autora. To vám do jisté míry umožní pochopit smysl a směr výkladu nového učiva. V této fázi studia se ani tak příliš nestarejte o to, zda chápete závěry studované učební látky. Jestliže jste je pochopili, je to výborné. Jestliže máte ovšem s pochopením prozatím obtíže, nic závažného se neděje. Je to přece jen prvé obsahové čtení studijního textu. Co je ovšem důležité, abyste pochopili význam všech nových termínů, které se v textu vyskytují poprvé a dále všechny nové myšlenky, na které v textu opakovaně narazíte.
3. Po tomto úvodním krátkém pročtení si celý učební text poprvé a orientačně přečtete a snažte se pochopit podstatu a smysl obsahu učiva.
4. Při tomto čtení nemusíte číst celou kapitolu najednou tak, jak je napsána v učebnici. Můžete ji celkem snadno rozdělit na určité celky nebo na podkapitoly, které vám dávají určitý smysl, ale i představu celkového pochopení určitého problému, který je v podkapitole obsažen. Detaily nebo příklady, které se často opakují, můžete při prvé čtení klidně přeskočit.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

22. JAK POZNÁME HLAVNÍ MYŠLENKY VE STUDOVANÉ KAPITOLE UČIVA?

Je to poměrně velmi snadné. Hlavní myšlenky jsou většinou na začátku studijního textu nebo také říkáme v záhlaví každé kapitoly.

V následujících odstavcích jsou většinou potom uvedeny další, ale již méně důležité myšlenky a tvrzení, která podporují hlavní myšlenky uvedené na počátku studijního textu. Smyslem těchto tvrzení nebo myšlenek je spíše další vysvětlení podstaty řešeného problému, objasnění vzájemných vztahů mezi jednotlivými pojmy nebo stěžejními částmi základního učiva. V dalších odstavcích, často psaných menším písmem nebo *kursivou*, potom najdeme řadu konkrétních příkladů, které dokreslují význam často abstraktních hlavních myšlenek a základního učiva.

Pro čtenáře je nesporně důležité, aby si při čtení především uvědomoval skutečnost, že informace, které jsou uvedeny v jednotlivých odstavcích, mají stále vztah k hlavnímu tématu studované kapitoly.

STRATEGIE A TECHNIKY UČENÍ NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE

23. JAK POZNÁME HLAVNÍ MYŠLENKY V Odstavcích učebnice?

Hlavní myšlenka je zařazena téměř vždy na jednom ze tří následujících míst odstavce, který právě čteme. Buď je to první věta nebo druhá věta nebo třetí věta.

Poslední věta odstavce má velmi často povahu jakéhosi souhrnu a nejednou opakuje hlavní myšlenku poněkud jinými slovy, která je v odstavci předmětem výkladu nebo diskuse.

Jaké jsou charakteristické rysy hlavní myšlenky a jak ji poznáme?

- A. Hlavní myšlenka odstavce přímo vysvětluje některou část hlavního diskutovaného tématu kapitoly.
- B. Většina ostatních vět v odstavci na hlavní myšlenku navazuje (vysvětlují její význam, uvádějí ji do vztahu k jiným myšlenkám) a hlavní myšlenku rozvíjejí.
- C. Řada dalších vět v odstavci obsahuje řadu příkladů, které dokumentují platnost a význam hlavní myšlenky a její vztah k myšlenkám uvedeným v jiných odstavcích kapitoly.

Při čtení určité kapitoly studijního textu nebo odstavce se snažte sledovat, jak se autorovy myšlenky postupně mění, jak přecházejí jedna v druhou a jakým způsobem autor učebnice uvažuje. Stejně tak si všimněte, na které myšlenky autor klade mimořádný důraz a jak je zařazuje do jednotlivých odstavců učební látky. Student by měl postupně v průběhu studia formovat své vlastní kritické myšlení a tady je jedna z nejlepších příležitostí k nácviku této dovednosti, jestliže se snažíte při čtení myslet jako sám autor knihy a jestliže se pokoušíte předvídat změny v jeho myšlení. Občas si při studiu položte otázku - "Co v textu asi bude následovat?-" a pokuste se na tuto otázku odpovědět. "Jak bych přemýšlel já, kdybych učební text psal sám? Jak bych se snažil, jako autor učebnice, zaujmout své čtenáře, aby kapitolu dočetli až do konce?" Změny v myšlení autora učebnice a jeho přechod od jedné myšlenky k druhé můžete často velmi snadno poznat podle řady slov, která autor v textu používá.

- 1. Všimněte si například slov, které vyjadřují kontrast (např. ačkoliv, ale, ve srovnání s).
- 2. Některá slova sama sdělují, že čtenář začíná číst další poněkud odlišnou myšlenku (např. jiný, další, vedle toho, konečně, dále).
- 3. Při čtení textu si všimněte uváděných čísel. Ta většinou označují údaje, data, pořadí, věk nebo přehledy, které výrazným způsobem předchozí myšlenky dokreslují konkrétními informacemi.
- 4. Podobně některá slova vymezují význam hlavních myšlenek a to tím, že vás upozorňují na jejich závažnost (např. zvláště, zejména, výrazně, významně/ -ný).

24. KLÍČOVÉ MYŠLENKY STUDIJNÍHO TEXTU

Máte ještě problémy v nalezení hlavní nebo klíčové myšlenky? Tady je několik dalších rad, které vám dost možná pomohou:

1. **Otázka + odpověď**

Pokuste se v odstavci nebo podkapitole studijního textu nalézt nějakou otázku nebo problém, o kterých se zde hovoří. Nejčastěji je najdete na začátku textu. Jakmile se vám podaří otázku nebo problém najít, pokuste se na ně odpovědět vlastními slovy. Obvykle sami najdete několik alternativních odpovědí nebo řešení, které autor učebnice čtenáři nabízí nebo které mu dává k úvaze jako možné způsoby různého pohledu na diskutovaný problém.

2. **Názor + zdůvodnění**

V příslušném odstavci studijního textu vyhledejte ústřední myšlenku a potom se v následujícím textu snažte najít podpůrné argumenty, které jsou zdůvodněním této ústřední myšlenky. Při čtení musíte vždy vnímat rozdíly mezi vysloveným názorem, tj. mezi ústřední či hlavní myšlenkou a jejím zdůvodněním.

3. **Popis**

Věnujte pozornost skutečnosti, jak je nový jev nebo děj v textu popisován a zda se jedná o objektivní, morální nebo pouze o subjektivní popis. Při čtení si všimněte například užívání přídavných jmen, která autor učebnice při popisu užívá. Podle nich totiž po čase velmi snadno poznáte, zda je popis objektivně, morálně nebo subjektivně zabarven či formulován.

4. **Volná asociace**

Pojem asociace jsme již poznali. Je to volné myšlenkové spojení dvou i více pojmů. Někdy se ovšem stává, že studijní text není rozčleněn na jednotlivé odstavce. O to je to pro čtenáře těžší, má-li najít v textu hlavní či ústřední myšlenku. V takové případě je vhodné, jestliže si jednotlivé pojmy v textu zvýrazní formou anotace (např. barevným zvýrazněním nebo podtržením slov) a jednotlivé nové učební pojmy si potom seřadí do asociačního řetězce. Všimněte si například, jak text začíná a jak končí, ale i k jakým myšlenkovým změnám v textu postupně dochází.

5. **Chronologie nových informací**

Při čtení si obdobně všimněte, jak je v textu užíváno různých dat a jaké je jim přiřazováno autorem pořadí významnosti. Velmi často narazíte na slova jako například první - druhý - třetí nebo nejvýznamnější - nejdůležitější a podobně. Z těchto informací nebo ze systému řazení nových informací ve studijním textu si můžete často velmi snadno sestavit chronologickou tabulku například hlavních myšlenek či způsobů možného řešení problému, ale i informací probíhajících v určitém čase.

6. **Opakování a opakované zdůvodnění**

V učebním textu se velmi často stává, že hlavní myšlenka se v kapitole několikrát opakuje. To neznamená, že autor se opakuje samoučelně, ale je to určitý signál pro čtenáře učebnice. Autor studijního textu tímto způsobem zdůrazňuje významnost jednotlivých myšlenek. Stejná myšlenka se ovšem může v textu objevit i za pomoci jiných slov nebo jiných slovních spojení a naším úkolem je nenechat se zmást - musíme totiž poznat, že tuto myšlenku již známe, že jsme ji před chvílí četli například na předchozí stránce. Některá slovní spojení se při vyjadřování stejné myšlenky naopak nemění (např. slovesa). Uveďme si malý příklad ve formě přirovnání: Život je jako růže. Život je jako kyvadlo. Život je jako plovoucí loď. Autor v těchto příkladech přirovnává ŽIVOT k různým naprosto odlišným pojmům, ale opakováním zdůrazňuje základní či ústřední pojem (ŽIVOT), který se snaží vysvětlit a definovat z různých hledisek a možných úhlů pohledu.

7. **Objasňující odstavec**

Některé odstavce studijního textu ovšem postrádají hlavní či ústřední myšlenku. Není v nich sice obsažena, ale odstavec se jí snaží určitým způsobem vysvětlit, protože hlavní myšlenka již byla čtenáři představena v předcházející části studijního materiálu. Autor učebního textu s ní totiž již pracuje a snaží se jí obohatit a rozvinout o nová zdůvodnění, argumenty a četné příklady.

25. DVĚ TECHNIKY RYCHLÉHO ČTENÍ

SKÁKAVÉ A LETMÉ ČTENÍ

Dva uvedené způsoby čtení řadíme mezi tak zvané čtenářské techniky. Naším cílem není při studiu stále přeskakovat z jednoho textu na druhý nebo učební text si jen letmo a povrchně přečíst. Cílem obou čtenářských technik není nahradit významové čtení, o kterém jsme hovořili již dříve, ale získat základní přehled a orientovat se ve studijním textu. Cílem skákavého čtení je nalezení hlavní či ústřední myšlenky. Přečteme si například první a poslední odstavec, úvod kapitoly, obsah knihy, ze které máme vybrat tu nejpodstatnější část informací, které v daném okamžiku studiu právě potřebujeme (např. při opakování, při psaní domácí písemné práce).

Cílem letmého čtení je naopak získat základní přehled o tom, co budeme v následující hodině studovat. Při čtení přelétáme text stránky a vyhledáme si zejména slova, kterým nerozumíme. Všimneme si klíčových slov, která obvykle bývají vytištěna výrazným tučným písmem. Podobně si všímáme důležitých pouček, zásad, definic nebo vzorců.

Ve většině učebnic se musíme především seznámit s hlavními myšlenkami a teoretickými koncepcemi, které je nutné pochopit a porozumět jim. Jestliže začnete učební text ihned detailně studovat od první do poslední věty, budete jen velmi obtížně získávat přehled o tom, co je v textu významné a naopak, co je méně podstatnou částí učiva (příklady, doplňující a rozvíjející části textu). Takový velmi dobrý přehled o struktuře učiva získáte, jestliže budete používat techniku skákavého a letmého čtení. Bez užití těchto technik budete při studiu nuceni čelit náporu mnoha a mnoha nových informací, o jejichž významu budete muset stále přemýšlet. Je to významné? Mám si tuto informaci zapamatovat nebo je to jen nepodstatný příklad či doplňující detail?

Obdobný význam, jako má skákavé čtení, má i technika letmého čtení. Je to ve své podstatě pomocná studijní technika, která vám usnadní vyhledat v novém textu především neznámá a cizí slova, kterým nerozumíte nebo se kterými se setkáváte při studiu poprvé. Autor učebnice nemůže v textu neustále význam některých nových slov vysvětlovat. Taková učebnice by byla totiž dvakrát tak silná a tak tento úkol je ponechán na vás. Jestliže si význam řady cizích nebo neznámých slov nevyhledáte ve slovníku ještě před zahájením studia nové kapitoly, budete později stále nuceni učení přerušovat neustálým hledáním a listováním v jiných knihách. Není ani příliš nutné zdůrazňovat, že několik současně prováděných činností nejen že nepřispěje k vašemu soustředění na studium, ale jen s velkými obtížemi budete při studiu schopni rozlišit hlavní myšlenky od těch méně podstatných, protože význam některých slov vám zůstane skryt nebo jej budete teprve nacházet.

Letmé čtení je praktické při seznamování se například s novými vzorci, definicemi nebo základními pojmy, které je nutné si přesně zapamatovat. Stejně tak snadno očima přelétáme čísla nebo statistické údaje, která jsou většinou uvedeny v tabulkách nebo přehledech a doplňují tak ústřední myšlenku o podrobné a konkrétní informace.

Jestliže si osvojíte techniku skákavého a letmého čtení, velmi brzy zjistíte, že vlastnímu studiu musíte věnovat nejen méně času, ale že si nové učivo daleko lépe pamatujete.

Technika letmého čtení je velmi užitečná i ve fázi závěrečného opakování a přípravy na zkoušku ve škole. V několika závěrečných minutách odpoledního studia prostě jen přelétnete očima předchozí látku, kterou jste studovali a tak získáte přehled nejen o rozsahu učiva, ale i dost možná o slabých místech, ke kterým se můžete vrátit v některém z následujících dnů v týdnu.

26. ANOTOVÁNÍ NEBO EXCERPCE STUDIJNÍCH POZNÁMEK?

O anotaci učiva jsme už vlastně hovořili. Říkali jsme si, že je to ve své podstatě zvýraznění významných částí studijního textu. Další studijní technikou je *excerpce*, tedy vypisování významných částí učební látky z učebnice do poznámkového sešitu. Je to vlastně podobný způsob studijních poznámek, které provádíme v době vyučování při výkladu nového učiva. Otázkou zůstává, která studijní technika je efektivnější? Anotace textu přímo v učebnicích nebo vypisování významných částí učiva do vlastních studijních poznámek? Nesporně daleko úspornější studijní technikou je přímá anotace důležitých informací v naší učebnici, než kdybychom zdouhavě opisovali tytéž informace do sešitu. Skutečně velmi dobrou anotaci textu jsme schopni provést méně než za půl hodiny, zatímco vypisování stejných informací nebudeme schopni splnit ani za dvojnásobek tohoto času. K anotovanému textu v učebnici jsme kromě toho schopni se kdykoliv vrátit. Je dokonale čitelný a zbytek času můžeme věnovat jinému studiu nebo odpočinku. Anotování textu (např. barevnými fixy) nemůžeme ovšem provádět nahodile. Mělo by být systematické jako kterákoliv naše studijní činnost, které se věnujeme. V textu bychom si měli zvýraznit jen hlavní a základní pojmy, nové výrazy či hlavní argumenty. Bylo by ovšem nesmyslné podtrhávat nebo barevně zvýrazňovat většinu textu. Anotace by totiž ztratila svůj smysl; text by byl pouze o něco více barevnější, než na začátku našeho

studia. Anotovaný text musíme být schopni přehlédnout tak zvaně jedním okem. Část studijního textu, anotované slovo, pojem nebo definice musí plně vystihovat nejpodstatnější část učební látky. Řada žáků a studentů si postupem času vypracuje návyk studovat učebnici s tužkou v ruce a při čtení často potrhnou všechno, co se jim zdá v daném okamžiku studia jako důležité nebo zajímavé. Potrhávání učiva je dobrá studijní technika, která u nás ovšem podporuje spíše schopnost dobrého soustředění, ale v žádném případě ji nesmíme zaměňovat s anotací studijního textu. Jestliže podhrneme část studovaného textu, rozlišíme pouze podstatnější část učiva od jeho méně podstatných detailů. To je ovšem dost málo. Při studiu učebnic a ostatní literatury se stále ovšem setkáváme se stále novými a novými informacemi. To je vlastně podstata našeho studia a našeho sebevzdělávání. Podtrhávání textu je sice podstatně lepší studijní technikou než opakované čtení stejné kapitoly, ale přesto není schopno postihnout nejpodstatnější myšlenky textu. Často se nám může stát, jestliže s tužkou v ruce podtrháváme důležité nebo zajímavé části textu, že po hodině studia zjistíme, že jsme vlastně podtrhli více než třetinu nebo polovinu přečteného učiva. V takovém případě se musíme při studiu vrátit a začít intenzivně studovat podtržený text.

Na závěr této kapitoly si uvedeme ještě několik důležitých rad, které jsou vlastně opakováním:

1. S anotací studijního textu musíme počkat, dokud kapitolu nedočteme až do konce a všem jejím částem dostatečně neporozumíme. Teprve potom se můžeme vrátit a v textu si označíme nejdůležitější body nové učební látky (např. barevným zvýrazněním, podtržením nebo poznámkou na okraji stránky). Anotaci můžeme zvýraznit například barevnými fixy, kde každá barva má svou informační hodnotu (např. červená = hlavní myšlenka, žlutá = zdůvodnění, zelená = příklad aj.).
2. Vytvořte si vlastní systém studijních značek, symbolů a zkratk a trvale je používejte.
3. Vedle hlavních myšlenek si nezapomeňte označit vzájemné vztahy mezi nimi. Pořadí základních myšlenek si například můžete číslovat na okraj stránky, spojovat šipkami nebo označovat písmeny. Z hlavních myšlenek stejně tak můžete sestavit na zvláštní papír myšlenkovou mapu.
4. Anotaci ve formě krátkých poznámek nebo hesel můžete v učebnici zapisovat i na horní či dolní okraj stránky.
5. Prvá a poslední prázdná dvojstránka učebnice vám mohou sloužit buď jako slovníček cizích slov, terminologických výrazů nebo jako přehled nejdůležitějších vzorců a definic, ke kterým můžete napsat i číslo strany, kde je můžete v učebnici vyhledat. Těto anotační technice se říká *indexování*.
6. Ať používáte jakýkoliv studijní systém, měl by vždy odpovídat charakteru učebního předmětu, který se snažíte zvládnout. Žádnou z uvedených technik studia se nesnažte přehánět, aby se z ní nestala samoučelná rutina, která vám již nepomáhá, ale naopak vás při studiu brzdí.
7. Ještě předtím, než zavřete knihu a skončíte se studiem, nezapomeňte si v krátkosti prohlédnout své anotační poznámky. Stačí je jen rychle přehlédnout očima, neboť i to je forma velmi dobrého opakování na závěr vaší studijní přípravy.