

Část 1

Zvládněte svou hlavu



Schopnost učit se efektivně a pamatovat si spoustu informací můžete stále zlepšovat. Myšlenková mapa je výborným nástrojem pro vaši mysl. Umožní vám hledat nápady a pojmy, nezapomínat a kvalitně analyzovat různé problémy.



Učení a paměť

Během studia na vysoké škole si budete muset zapamatovat velké množství informací. Pokud máte s učením a pamětí problémy, je vhodné naučit se různé techniky, které vám pomohou zvládat učivo snadněji a efektivněji.

Při studiu by mělo v procesu učení docházet k propojení nových informací s předchozími poznatky, teoriemi, zkušenostmi a dovednostmi. Nové informace tak zařazujete do své znalostní databáze a tím podporujete zapamatování.

Učební proces ovlivňuje několik faktorů: jsou to zejména fyzický pohyb, spánek, stres a také zapojování smyslů a opakování učiva. Právě opakování studované látky je tím, co lze snadno ovlivnit a u čeho můžete využít znalost tvorby myšlenkových map.

Čím více budete pronikat do studované problematiky, tím lépe si budete pamatovat detaily a vztahy mezi nimi. Vaše znalosti se budou rozšiřovat také s nárůstem asociačních spojení mezi poznatky.

Pro lepší zapamatování informací je důležitá hravost, která je vlastní dětem, ale na niž se na vysoké škole zapomíná. Hravost však může při učení velmi pomoci. Nebojte se tedy zapojit kreativní myšlení a hrajte si. Přirovnávejte učivo k jiným věcem, srovnávejte, vymýšlejte si příběhy, vizualizujte (na papír či se zavřenýma očima), vytvářejte neskutečné věci, vtipy.

Abyste si ujasnili, jak na tom s učením jste, zodpovězte si tyto otázky:

- Jaké techniky používám k učení?
- Opakuji si učivo v pravidelných časových úsecích?
- Jak předcházím negativním faktorům, jako jsou nedostatek spánku, stres, pohyb apod.?

Pokud si na otázky odpovíte pravdivě, dozvíte se, co na svém procesu učení můžete zlepšit. Pokud jste zjistili, že nepoužíváte žádné efektivní techniky, prostudujte si některou z příruček věnujících se technikám učení. Negativní faktory se snažte odbourat.

Mnemotechnické pomůcky

Naše centrální nervová soustava umí přijímat, uchovávat a vybavovat naše zkušenosti, tedy zpracované informace o světě. Existuje několik forem paměti, například vizuální, akustická atd. U každého jedince převažuje jiná forma, je proto vhodné zjistit si, která převažuje u vás. Podle toho pak můžete přizpůsobit proces učení a uchovávání informací.

Pod mnemotechnické pomůcky spadají různé techniky, které pomáhají udržet v paměti co nejvíce informací. Fungují zejména na principu vizualizace. Představami si vytváříme obrazy, které pomáhají v zapamatování si. Čím propracovanější jsou představy, tím větší je pravděpodobnost, že si danou informaci zapamatujeme.

Mnemotechnické pomůcky fungují na několika základních principech:

- **Obrazy si mozek zapamatuje více než samotná slova.** Obrazy jsou názornější a lépe si je pamatujeme. Obrazy si můžete vytvářet buď jen v hlavě (tvořit vize, snít), nebo je můžete kreslit na papír. Zapojení obrazů do myšlenkových map má své opodstatnění. Tvorba obrázků či symbolů v myšlenkové mapě pomáhá v zapamatování. Mapu, která obsahuje obrázky, si snadněji vybavíme.
- **Zapojení smyslů do vizualizace podporuje jasnější představy a tím i efektivnější zapamatování.** K obrazu, který si představujete, připojte představy vůní, zvuků a hmatu. Čím jasnější představa bude a čím více budete smysly cítit, tím snadněji si informaci zapamatujete.

- **Pokud si můžete informaci převést do zkušenosti, máte vyhráno.**
To, co si prožijete a sami vyzkoušíte, to si určitě zapamatujete. Pokud to prožít nemůžete, zkuste si to opět alespoň představit.

Jak to provést v praxi?

Ve chvíli, kdy před sebou budete mít informaci určenou k zapamatování, je důležité pokusit se samotný pojem si představit. V případě abstraktních výrazů je nutné je převést do konkrétní podoby (například pojem čas si představte jako hodiny, pojem zlost jako vrčícího psa apod.). Jakmile budete mít jasnou představu pojmu, pokuste se obraz zasadit do souvislosti s danou látkou. Nejlépe fungují příběhy. Vytvořte ke svému obrazu příběh, představujte si věci v co nejzajímavějších situacích, zapojte smysly a nebojte se představy dovést až do absurdna. Čím neobvyklejší příběh bude, tím pravděpodobněji si jej zapamatujete.

Než si zvyknete příběhy tvořit, můžete zkusit začít s tvorbou představ, asociací a příběhů v myšlenkové mapě. Prvotním principem je vytvořit si základní představu k pojmu, které se potřebujete naučit. Jakmile budete mít vytvořen základní obraz, začnete tvořit prázdné větve a vyčkejte, dokud nepřijdou asociace. Stále si představujte svůj vytvořený obraz a nechejte asociace, aby vám vytvořily příběh. Pokud nebudete spěchat a nebudete své myšlenky hodnotit, začnou vás napadat další obrazy, které můžete k tomu prvnímu obrazu připojit. Všechny obrazy si zapisujte do mapy a propojujte je podle toho, jak spolu souvisejí. Větvení vám umožní se v příběhu neztratit, zároveň vás bude nutit tvořit další a další asociace. Při správném postupu budete mít hotovou mapu zaplněnou pojmy a hotovým příběhem, který vám pomůže zapamatovat si informace.

Státní zkoušky

Státní zkoušky ověřují, zda jste se během několika let na vysoké škole naučili vše potřebné, zda jste pochopili všechno důležité a dokázali najít souvislosti mezi různými informacemi.

Abyste státnice úspěšně zvládli, musíte kromě sepsání kvalifikační práce projít i ústní či písemnou zkouškou. Podle toho, kolik úsilí jste učení věnovali v předchozích letech, a podle toho, jak kvalitní paměť disponujete, se vám bude na státní zkoušky učit. Buď to půjde snadno

a bude vám stačit si vše spíše opakovat, nebo se budete spoustu věcí učit znovu a nově. V obou případech je nutné najít si vhodný systém učení, vše si důkladně připravit a rozvrhnout.

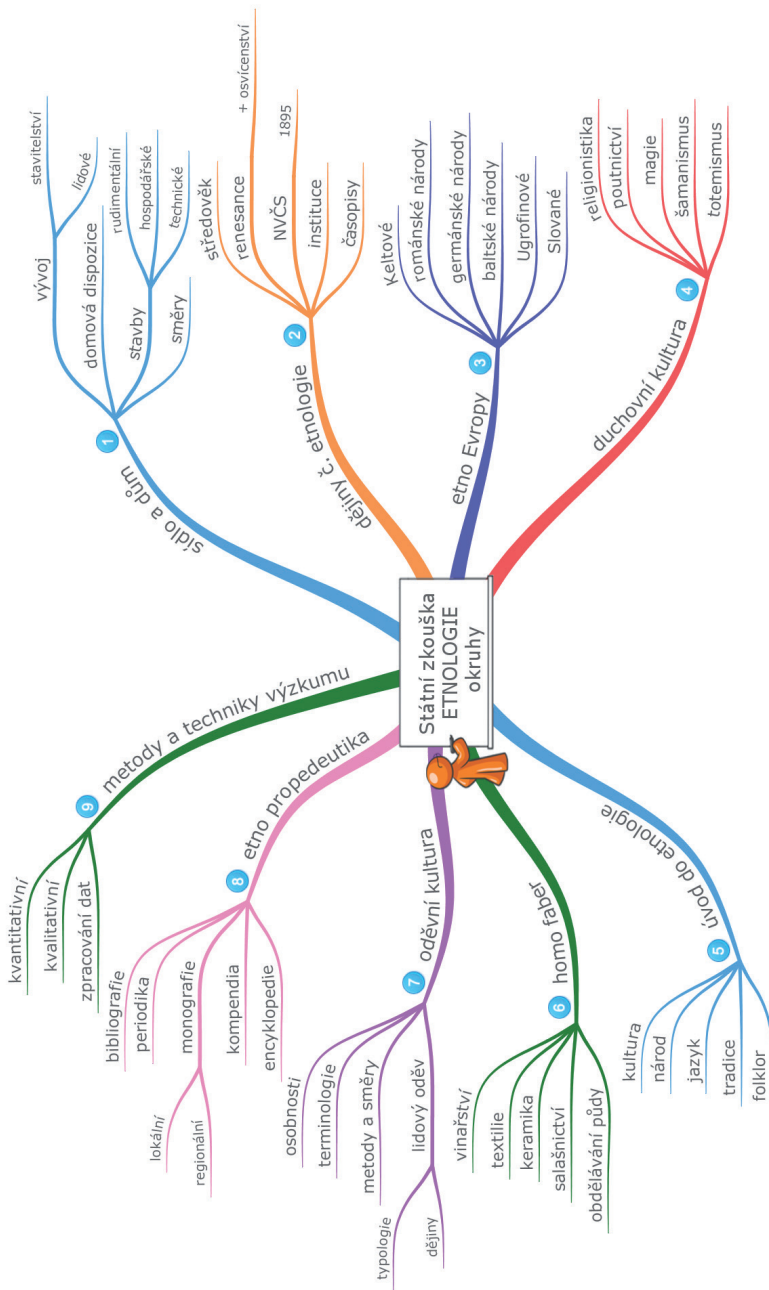
Dobře zvládnutý time management, kvalitní příprava materiálů i zázemí jsou základními předpoklady pro učení. Kromě toho byste již měli vědět, jaký způsob učení vám vyhovuje. Učí se vám dobře ve společnosti druhých? Potřebujete se učit v klidu doma, nebo vám vyhovuje knihovna či ruch kaváren? V kterou denní dobu jste nejsvěžejší a vnímáte nejvíce informací? Kromě odpovědí na tyto otázky byste měli vědět, do jaké míry potřebujete kombinovat čtení, psaní, audiovizuální materiály a další podněty. Jaký druh paměti u vás převažuje? Co vám pomáhá v zapamatování?

Nejvíce si zapamatujete, pokud budete různé metody kombinovat. Zkuste kromě čtení psát, dělat si výpisky a zapojit barvy a mnemotechnické pomůcky. Hledejte na internetu audiovizuální ukázky tématu, bavte se o tématu s ostatními, snažte se téma naučit někoho, kdo o něm nic neví. Tímto způsobem budete mít jistotu, že si opravdu vše zapamatujete.

Pro efektivní učení na státnice si vytvořte myšlenkovou mapu, do které zapišete časový rozvrh svého učení. Spočítejte si, kolik dní vám zbývá do státnic, a tolik hlavních větví vytvořte. Ke každému dni si udělejte rozpis po jednotlivých tématech a ta ještě rozdělte do menších částí. Ke každému dílčímu tématu připojte přibližný počet hodin či minut, který budete věnovat učení a opakování. Připojte i informaci o tom, z jakých zdrojů budete studovat. Taková mapa vám pomůže ujasnit si, kolik učiva jste schopni do státních zkoušek stihnout. Pokud zjistíte, že je nemožné se naučit tak velkému množství informací, vytvořte si přehled základního učiva od každého tématu, které bude zkoušeno, a naučte se alespoň to. Nesnažte se naučit všechno.

Jakmile budete mít hotový plán učení, začněte se učit. Používejte různé metody. Nezapomeňte využít i myšlenkové mapy. Můžete si do nich dělat výpisky z dokumentů, a tvořit tak základní přehled každého tématu. Nesnažte se do mapy pojmout všechny informace. Naopak vybírejte ty nejdůležitější a popisujte je klíčovými slovy. Složitá témata můžete rozdělit do více myšlenkových map.

Další možností je využít mapy k opakování a ujasnění si, že jste se vše naučili. Pokud vás nemá kdo kontrolovat nebo se nemáte o učivu s kým



Myšlenková mapa jako přehled učiva ke státní závěrečné zkoušce může sloužit například pro kontrolu, kolik toho již umíte a kolik se toho potřebujete ještě naučit. Číslo určují postup učení, na každé číslo je vyhrazen jiný čas.

pobavit, musíte svůj proces učení zkontrolovat sami. Jakmile budete mít pocit, že jste se již potřebnou část tématu naučili, zavřete všechny zdroje informací a vezměte si jen bílý papír a tužku. Na ten se snažte zakreslit všechny důležité informace, které jste se naučili. Můžete postupovat tak, že budete do myšlenkové mapy psát hlavní větve podle směru hodinových ručiček, což bude odrážet i postup toho, jak o tématu budete mluvit u reálného zkoušení. Pokud to samotné téma neumožňuje, směru tvorby větví nevěnujte pozornost a zakreslujte mapu tak, jak to odpovídá vašim zvykům, nebo podle toho, jak to vyžaduje samotné téma. Jakmile budete mít pocit, že jste zapsali vše důležité, vraťte se ke zdrojům, z nichž jste se učili, a zkontrolujte si, jestli jste zapsali vše a jestli jsou informace správné. Proces kreslení myšlenkové mapy z paměti opakujte tak dlouho, dokud nebude kompletní a celá správně.

Paměť v běžném životě

Bez paměti se v životě obejdeme velmi těžko. Paměť i zapomínání mají v našem životě své místo. Rozhodně se vám vyplatí naučit se s pamětí dobře nakládat. Přinese vám to úspěchy nejen ve škole a v práci, ale i v běžném životě.

Během svého života se budete setkávat se situacemi, které budou vyžadovat zapamatování si určitých informací, dovedností, postupů. Bez nich byste špatně fungovali a rozvoj by byl zastaven. Čím budete starší, tím více povinností na vás bude kladeno. Budete si muset hlídat účty, platby, řešit situace ohledně bydlení, rodiny, práce, koníčků, dětí, zdraví atd. Všechny tyto situace budou vyžadovat zapojení paměti. Pokud zapomenete zaplatit účet, bude to mít vážný dopad, například odpojení internetového připojení nebo vystavení pokuty. Pokud zapomenete nakoupit jídlo, nejenže budete mít hlad, ale v případě opakovaného zapomínání z vás nebude mít rodina radost. Stačí, abyste zapomněli v práci odevzdat úkol, a může to pro vás znamenat postih.

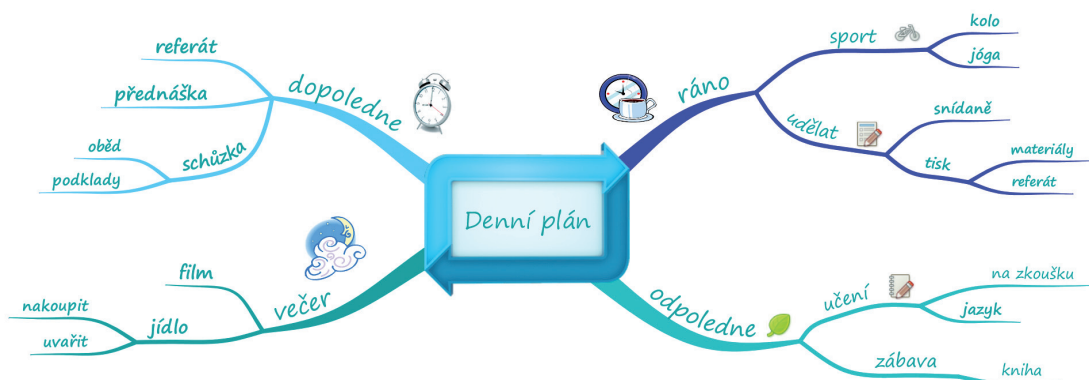
Abyste předešli nepříjemným situacím, které mohou vzniknout zapomenutím, je potřebné svoji paměť trénovat. Nebojte se vyhledávat situace, kde je třeba s pamětí pracovat. Vyzkoušejte například tyto tipy:

- Až půjdete nakupovat, nepište si nákupní seznam, ale snažte se seznam věcí zapamatovat. Pokud to nebude fungovat, vyzkoušejte buď některou z mnemotechnických pomůcek, nebo si zkuste seznam věcí napsat do myšlenkové mapy. Rozdělte si do hlavních větví obecné kategorie věcí, které potřebujete nakoupit: ovoce, zeleninu, pečivo, drogerii apod. Následně přidávejte seznam věcí. Zkuste se mapě chvíli věnovat, čtete v ní. Vezměte si ji s sebou na nákup, ale zkoušejte se do ní dívat co nejméně. Zápis v mapě by vám měl v paměti zůstat jako obraz a snadněji se vám vybaví. Pro podporu zapamatování použijte barvy a obrázky.



Nákupní seznam věcí v myšlenkové mapě. Může posloužit pro rozřídění věcí do kategorií a poslouží pro lepší zapamatování.

- Kupte si knihu, která obsahuje různé úkoly k řešení, jež podporují kreativní a kritické myšlení. Každý den se pokuste vyřešit alespoň jeden úkol.
- Vytvářejte si ráno seznam denních úkolů do myšlenkové mapy, abyste měli přehled, co vás daný den čeká. Vložte si mapu do peněženky či díáře. Ranní vzpomínání na to, co vše je třeba udělat, vám pomůže urovnat myšlenky. Zápis do myšlenkové mapy podpoří práci s asociacemi, které jsou pro paměť a vzpomínání si důležité.
- Pokud vám zbude čas i večer, udělejte si do myšlenkové mapy seznam toho, co jste daný den prožili. Tato metoda vám pomůže



Myšlenková mapa přehledně ukazující seznam denních úkolů

nejen zapamatovat si různé situace a informace snadněji, ale také vám ukazuje, jak jste daný den prožili – zda jste stihli vše, co jste potřebovali, zda jste byli spokojeni, šťastní, zda byl den plnohodnotný.

Zápis informací do myšlenkové mapy pomáhá zlepšovat paměť především díky záznamu pouze pomocí klíčových slov, díky používání barev, symbolů a obrázků, ale také díky asociacím. Myšlenkové mapy jsou vhodným pomocníkem v případě, že si nejste jisti, zda všechny informace v paměti udržíte, a zároveň nepoužíváte žádnou jinou spolehlivou techniku, která by vám v tom pomáhala.