

#038: Ako dlho sa učiť?

Ahojte, vítam vás pri počúvaní podcastu SlovakforU.

Volám sa Zuzana a mojím snom je pomôcť vám naučiť sa slovenčinu.

Všetky informácie k podcastu spolu s prekladmi do ruštiny a ukrajinčiny nájdete na

www.slovakforu.sk.

Dnes si povieme, ako dlho sa učiť, aby ste sa na učenie dokázali sústrediť a povieme si dve techniky, ako na to.

Podme na to!

V minulej bonusovej časti číslo 35 "Čo ak sa mi nechce učiť" sme si povedali, čo robiť, ak príde moment, kedy sa vám do učenia naozaj nechce.

Prvý tip, ktorý som spomenula, ako prekonať túto nechuť, bolo stanoviť si konkrétny čas, v ktorom sa budete učiť. Povedala som vám, že si môžete vytvoriť rozvrh, v ktorom si určíte napríklad pol hodinu či hodinku denne, kedy sa budete učiť. Dnes sa pozrieme na to, ako dlho sa učiť, aby ste udržali plnú pozornosť a sústredenie a poviem vám dve techniky, ktoré pomohli mne pri učení sa cudzích jazykov.

Povieme si najskôr o pozornosti. Pozornosť je dôležitou súčasťou učenia. Na to, aby ste informácie dostali z krátkodobej do dlhodobej pamäti, potrebujete svoju pozornosť úplne maximalizovať. Vyhýbajte sa preto pri učení sledovaniu televízie, počúvaniu hudby a najmä počítaču a sociálnym sieťam. Práve tieto skutočnosti robia najväčšie problémy študentom pri učení. Ideálne je, keď máte možnosť sa učiť v takej miestnosti, kde sa nič zo spomínaných vecí nenachádza, lebo pokušenie pozrieť sa do mobilu či tabletu je často silnejšie ako túžba učiť sa.

Pozornosť nevydrží byť dlho sústredená bez väčších výkyvov. Bola zistená hranica 40 až 50 minút, kedy ju dokážeme udržať relatívne stálu. Táto doba by nemala byť prekračovaná bez možnosti prestávky. Učiť sa naraz zopár hodín v kuse nemá zmysel, no ako na to keď máme práve viac času na učenie sa?

Moja prvá technika, ktorú vám odporúčam sa volá Pomodoro. Nie, nerozprávam o talianskej omáčke z paradajok ale o technike, ktorá svoj názov dostala podľa kuchynského časovača, takzvaná "minútka" vo forme paradajky, ktorú autor tejto metódy, Francesco Cirillo, používal.

Technika Pomodoro je veľmi jednoduchá. Spočíva v tom, že sa najskôr rozhodnete, na ktorej úlohe budete pracovať a potom máte 25 minút na prácu - tento úsek sa volá jedno

pomodoro. Potom máte 5 minút na prestávku. A opäť 25 minút na prácu. A toto spravíte celkom štyrikrát. Po 4. pomodore príde dlhá 15 až 30 minútová prestávka.

A toto je vlastne všetko. Znie to naozaj jednoducho a nevinne, je to ale skutočne efektívna technika. Nemusíte ani utekať do obchodu kupovať si časovač, ani si nastavovať v mobile ručne tieto časové úseky, stačí keď do vyhľadávača zadáte slovo pomodoro a vyskočí vám viacero webových stránok, na ktorých si jednoducho stopky spustíte alebo si môžete aplikáciu stiahnuť aj do mobilu. Ja som si obľúbila aplikáciu Forrest, v ktorej vám dokonca za každú takúto sústredenú prácu vyrastie virtuálny stromček v lese.

Nezabúdajte však, že krátke prestávky sú rovnako dôležité ako samotné pracovné nasadenie. Počas prestávok sa môžeme osviežiť, ísť sa napiť, uvariť si čaj, poprechádzať sa, povystierať, alebo len tak relaxovať v kresle. Dôležité je odísť od pracovnej úlohy a dať aj vašej pozornosti šancu dobiť baterky.

Pomodoro a 25 minútové úseky na učenie sa vám nemusia vyhovovať a je to úplne v poriadku. Prispôbte si časové úseky podľa seba, sami uvidíte, aký časový úsek je pre vás v poriadku. Ak sa na začiatku neviete sústrediť 25 minút, začnite kľudne s 15 minútovými úsekmi a medzi nimi si robte pauzu.

Z tejto flexibility vychádza aj moja druhá technika, v ktorej som sa riadila časmi školského vyučovania. Školská hodina trvá, alebo aspoň trvala keď som chodila do školy ja, 45 minút a potom bola 10 až 15 minútová pauza.

Počas používania techniky pomodoro som zistila, že pri náročnejších úlohách, ako napríklad pri štúdiu určitých gramatických javov mi 25 minút nestačí a odbiehať od učenia po takomto krátkom časovom úseku ma skôr vyrušuje ako mi pomáha.

Začala som sa preto učiť ako v škole. 45 minút, 15 minút pauza, a potom ďalších 45 minút. Potom som si dala dlhšiu pauzu, alebo som išla robiť niečo úplne iné minimálne na hodinu.

Vyskúšajte tieto techniky ak máte viac času na učenie sa, uvidíte ako vám pomôžu s pozornosťou. Prispôbte si dĺžku učenia sa ak je to treba.

Aká dĺžka učenia sa vyhovuje vám? Veľmi ma poteší, ak mi dáte vedieť na email slovakforu@gmail.com.

Všetky transkripty a cvičenia nájdete na www.slovakforu.sk.

Tak a to bolo na dnes všetko.

Ak sa vám podcast páči, zdieľajte ho prosím svojim kamarátom.

Teším sa na vás v ďalšej časti.

Prajem vám nádherný deň.