



Ako sa vzdelávať celý tvoj život pre úspech v tvojej kariére a úspech v iných oblastiach života

(časť štvrtá)

Ako sa učiť - Zlatá baňa techník efektívneho učenia pre angličtinu, prax, školu a život

V [prvej časti](#) tejto série sme prešli:

- Prečo techniky efektívneho učenia naštartujú tvoju kariéru a zmenia tvoj život k lepšiemu
- Ako techniky efektívneho učenia naštartujú tvoju kariéru a zmenia tvoj život k lepšiemu
- Dôvody prečo sa vzdelávať priamo od zdroja, po anglicky
- Základné princípy pre to, aby sa ti darilo, ktoré sa v školách neučia.

V [druhej časti](#) sme na to nadviazali tým, že sme prešli

- Prečo ísť pri učení sa do hĺbky
- Prečo sa vzdelávať kvôli sebe
- Prečo a ako sa vzdelávať slobodne a zodpovedne
- Ako sa efektívne sústrediť pre optimálny prenos vedomostí, poznatkov, informácií a schopností do tvojej hlavy a do tvojho tela

V [tretej časti](#) sme pokračovali tým, že sme prešli:

- Strom poznania a ako mať jasno v tom, čo sa učíš
- Khanova škola – revolúcia vo vzdelávaní pomocou videa
- Strom efektívneho učenia
- Základy chápania v efektívnom učení
- Pizza porozumenia
- Princíp piatich „prečo?“ pre pochopenie toho, čo sa učíš
- Zem Zmätku a čo robiť, keď máš zmätok v tom, čo sa učíš



Dnes na to nadviažeme tým, že prejdeme 5 praktických riešení pre učenie sa angličtiny, pre učenie v škole, v živote a v profesii. A čo vďaka nim môžeš získať:

- Malé príčiny, ktoré spôsobujú veľké problémy s učením
- **Pyramída učenia pre vedomosti a informácie**
- Otec, ktorý neveril, že si môže zlepšiť pamäť spolu so synom
- **Zjednodušovanie**
- **Vzdelávanie druhých pre tvoj vlastný prospech**
- **Ako sa učiť tak, aby si nezabúdal (krivka zabúdania)**
- **Aktívne opakovanie**
- Ako sa učiť efektívne do školy
- Vysvetlenie – prečo je možné sa naučiť angličtinu rýchlo
- Ako spraviť prestížnu vysokú školu za 1 rok

Malé príčiny, ktoré spôsobujú veľké problémy s učením

V roku 2013 sme robili dotazník a pýtali sa ľudí, aké sú ich problémy s učením. Dostali sme vyše 400 odpovedí. Keď sme rozmýšľali nad tým, ako vyriešiť tieto problémy s učením, ktoré trápia...

- Študentov základných škôl
- Študentov stredných škôl
- Študentov vysokých škôl
- Dokonca aj študentov, ktorí chodia na medicínu, alebo právo
- Ľudí, ktorí sa chcú naučiť angličtinu a iné cudzie jazyky
- Profesionálov, ktorí sa chcú vzdelávať ďalej
- Deti na základných školách

Keď sme rozmýšľali nad tým, ako tieto problémy vyriešiť... tak sme mali možnosť prísť s riešeniami na jednotlivé problémy. Nahrať stovky rôznych videí na stovky rôznych problémov.

To by sme však riešili iba to, s čím za nami ľudia prišli. Iba problémy, s ktorými sa oni stretávajú na dennodennej. Neriešili by sme tak však príčiny týchto problémov.



Aj ty máš isto nejaké problémy s učením. Možno si ani neuvedomuješ, že ich máš. Väčšina ľudí si to neuvedomuje, lebo na to nikto nikdy nepoukázal. Ale to je v poriadku.

Ako ich však vyriešiť?

Pozri...

Už si si všimol, že táto séria o efektívnom učení je celkom dlhá. Je to preto, lebo chcem problémy s učením **začať riešiť od prvotnej príčiny**.

Nechcem ti dať len jednoduché a rýchle riešenie, ktoré ti pomôže behom nasledujúcich 10 minút. Chcem ti dať aj jednoduché a rýchle riešenie, **ale chcem ti dať aj kontext**, aby si tieto riešenia vedel prispôbiť aj na nové situácie, v ktorých sa vyskytneš. Aby si ich vedel použiť v praxi.

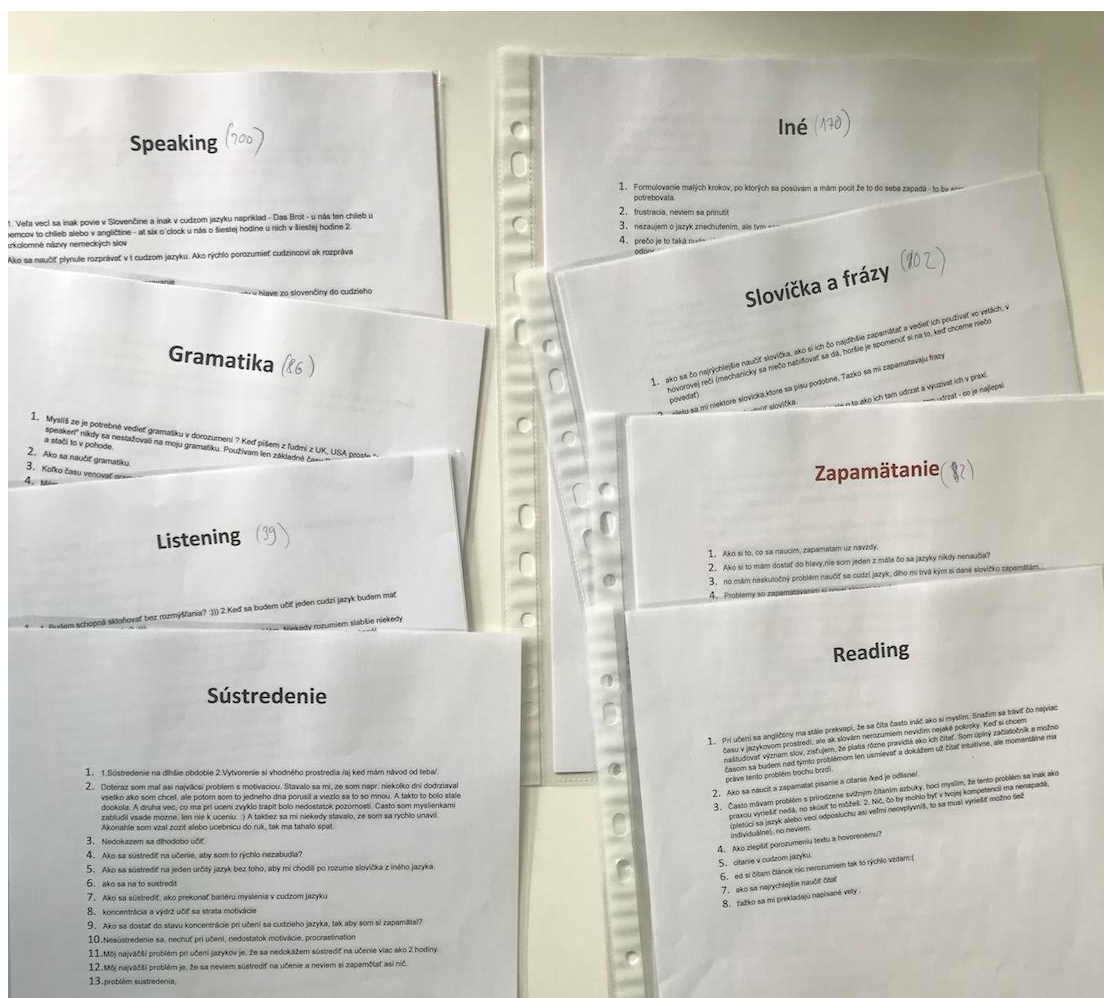
1. Preto sme začali v prvej časti s tým, že je dôležité mať vnútornú motiváciu sa efektívne vzdelávať a učiť.
2. V druhej časti sme na to nadviazali tým, že sme prešli niekoľko riešení na efektívne sústredenie.
3. Minule sme prešli niekoľko techník na efektívne chápanie.
4. A dnes prejdeme niekoľko techník na efektívne zapamätanie.

Zároveň sa vďaka tomu budeš neskôr vedieť naučiť všetky techniky efektívneho učenia oveľa ľahšie. Aj tie pokročilé.

Vrátim sa k tomu, že sme v 2013 roku spravili dotazník, na ktorý nám odpovedali stovky ľudí s ich problémami s učením.

Ako sme už v minulých častiach prešli, je dôležité pochopiť podstatu toho, čo riešiš – nájsť koreň, nájsť prvotnú príčinu.

Až potom môžeš začať hľadať riešenie. Ak to totiž neurobíš, tak ti problém vyrastie znovu, pretože si neodstránil jeho prvotnú príčinu.



Hľadali sme, čo je príčinou problémov s učením. Celé leto a jeseň 2013 som spolu s mojím teamom robil analýzu problémov v učení. A analýzu problémov v učení jazykov.

Aby som prišiel na to, ako sú tieto problémy prepojené a **ako ich vyriešiť nadobro a navždy**.

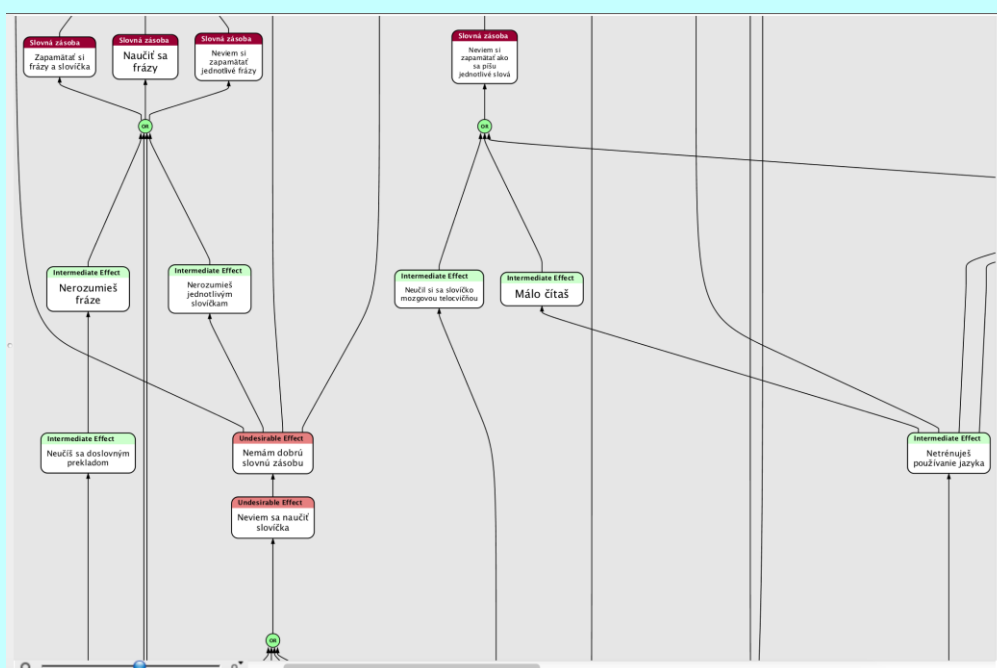
Mojim úmyslom totiž nikdy nebolo dať ti len rýchle riešenie na problém, ktorý sa nachádza na povrchu, ako by ti dal niekto iný. Mojim úmyslom je umožniť ti vyriešiť reálnu príčinu tvojich problémov s učením, aby si tvoje problémy s učením vyriešil všetky. Aj tie, o ktorých nevieš.



Blue box - Ako nájsť príčinu tvojich problémov, aby si ich vedel vyriešiť natrvalo

Pamätáš, ako sme prechádzali Princíp 5 Prečo? Ako sme šli do hĺbky?

Keď som robil analýzu problémov s učením, tak som použil som nástroje z „Teórie obmedzení – Theory of constraints,“ čo je sofistikovanejšia verzia techniky „5x Prečo.“



Umožnilo mi to analyzovať stovky rôznych problémov s učením a zistiť, ako spolu fungujú. Na tomto základe som postavil moje kurzy s technikami efektívneho učenia.

Viacerí moji klienti bývajú prekvapení, že v mojich kurzoch nezačínajú odtiaľ, odkiaľ by možno oni chceli začať... ale že začíname odtiaľ, kde sa nachádzajú hlavné problémy s učením.

Výsledky však hovoria za všetko (ako v prípade mojej klientky Vierky Bútorovej a jej [úspechov s angličtinou](#)).

Ak by si chcel vedieť, ako takúto analýzu urobiť, tak to budem učiť v kurze Strategické vzdelávanie už v priebehu tohoto roka.



Pyramída učenia pre tvoje rýchle učenie jazykov, vedomostí a informácií

Jedným z nástrojov, ktoré ti **umožnia vyriešiť tvoje problémy s učením v praxi**, aj v škole, je pyramída učenia.

Či už máš problémy s porozumením hovorenému slovu, či už je problémom osvojenie si jazyka, komunikácia, či výslovnosť, vďaka tomuto konceptu ich vieš vyriešiť ľahšie.

Či už máš problémy s učením matematiky, alebo slovenčiny, dejepisu, alebo geografie, vďaka tomuto konceptu budeš mať jasno, čo máš robiť, aby si ho vyriešil.

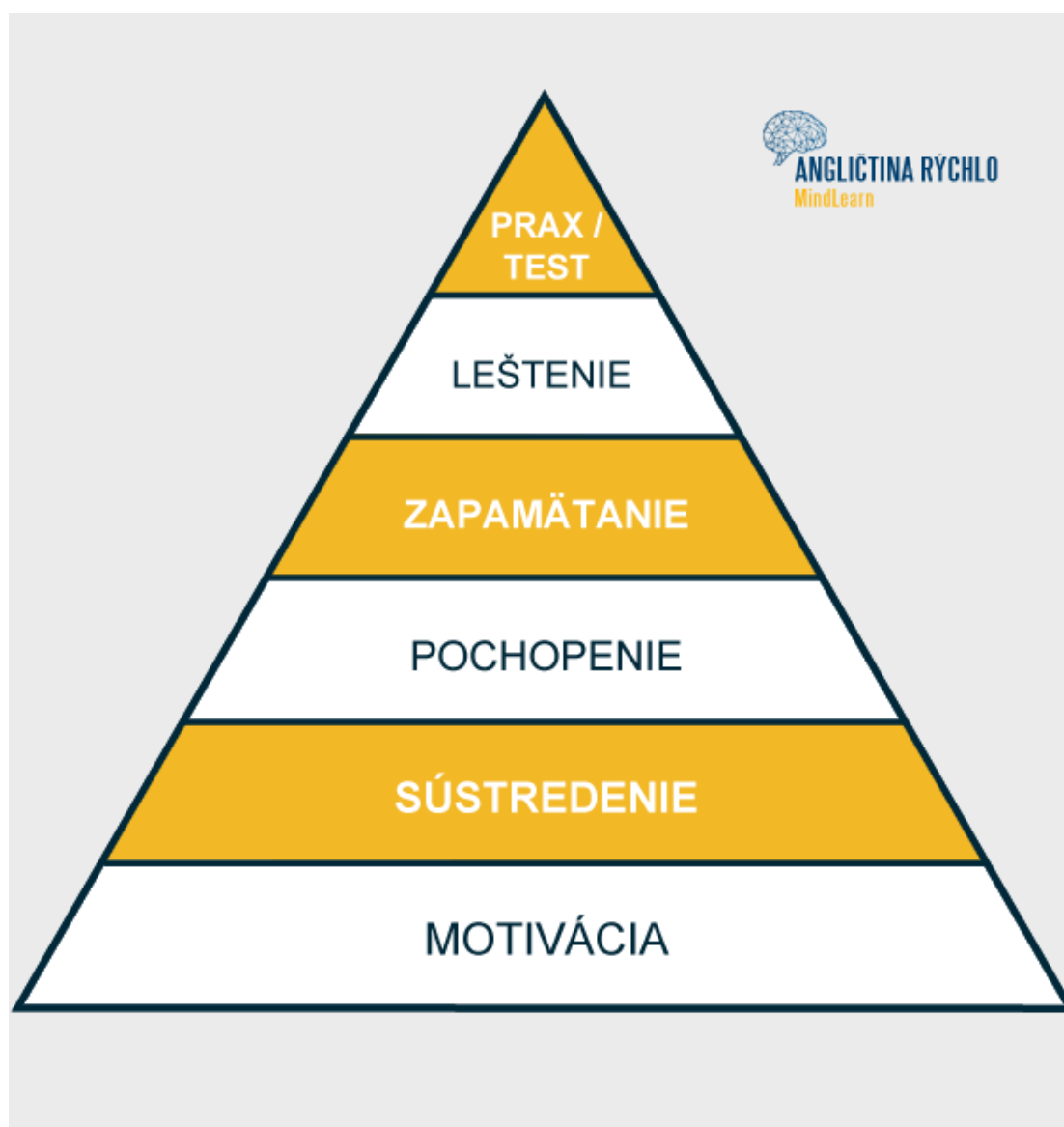
Či už máš problémy s používaním vecí z motivačných kníh, alebo z biznisových kurzov... znovu – keď sa na tvoje problémy s učením pozrieš cez filter Pyramídy učenia, tak budeš lepšie vedieť, čo máš robiť, aby si dosiahol tvoje ciele.

Vychádza z toho, že každý problém s učením má príčinu a každá z týchto príčin sa dá odstrániť, keď jej skutočne porozumieme.

Ako to vyzerá v praxi?



Pyramída učenia v praxi



Dajme tomu, že sa má študent naučiť niečo z angličtiny, aby spravil ústnu skúšku. Učí sa to, ale má problém si to následne vybaviť v praxi. Čo sa stáva nielen študentom, ale aj profesionálom, ktorí potrebujú angličtinu v ich práci.

Prečo sa to deje? Prečo má tento študent (alebo hocikto iný) problém vybaviť si to v praxi?

Môže to samozrejme súvisieť s tým, že ho to učiteľ nenaučil zodpovedne a svedomito.



Ale dajme tomu, že tento študent sa to naozaj chcel naučiť, mal vnútornú motiváciu to vedieť a doma sa učil. Ale **nevyleštil** svoje poznatky - neujasnil si, či to vie správne. A následne to na teste napísal zle, alebo si to nevedel vybaviť.

Keď sa pozrieme na to, prečo si neujasnil, či to vedel správne, tak jedna z odpovedí je... že nepoznal túto pyramídu učenia... Ale druhá odpoveď je, že hoci si svoje poznámky a učebnice čítal, v skutočnosti si to **nezapamätal**, neuložil si to do pamäte.

Keď sa pozrieme na to, prečo si to nezapamätal, tak prideme na to, že nepozná 10 pamäťových techník na zapamätanie si slovíčok a fráz, ani 8 pamäťových techník na zapamätanie si vecí do školy...

A že sa to snažil **nabifliť**.

Keď sa pozrieme na to, prečo sa to snažil nabifliť, tak prideme na to, že to reálne **nepochopil**.

A ako už vieš z minulých častí, bez pochopenia je zapamätanie veľký problém.

Prečo to nepochopil?

To už možno tušíš... buď nepoznal techniky na efektívne **chápanie**, ktoré sme v minulej časti načrtli a dnes v nich budeme pokračovať... ale odpoveďou tiež môže byť, že sa na učenie naozaj **nevedel sústrediť**.

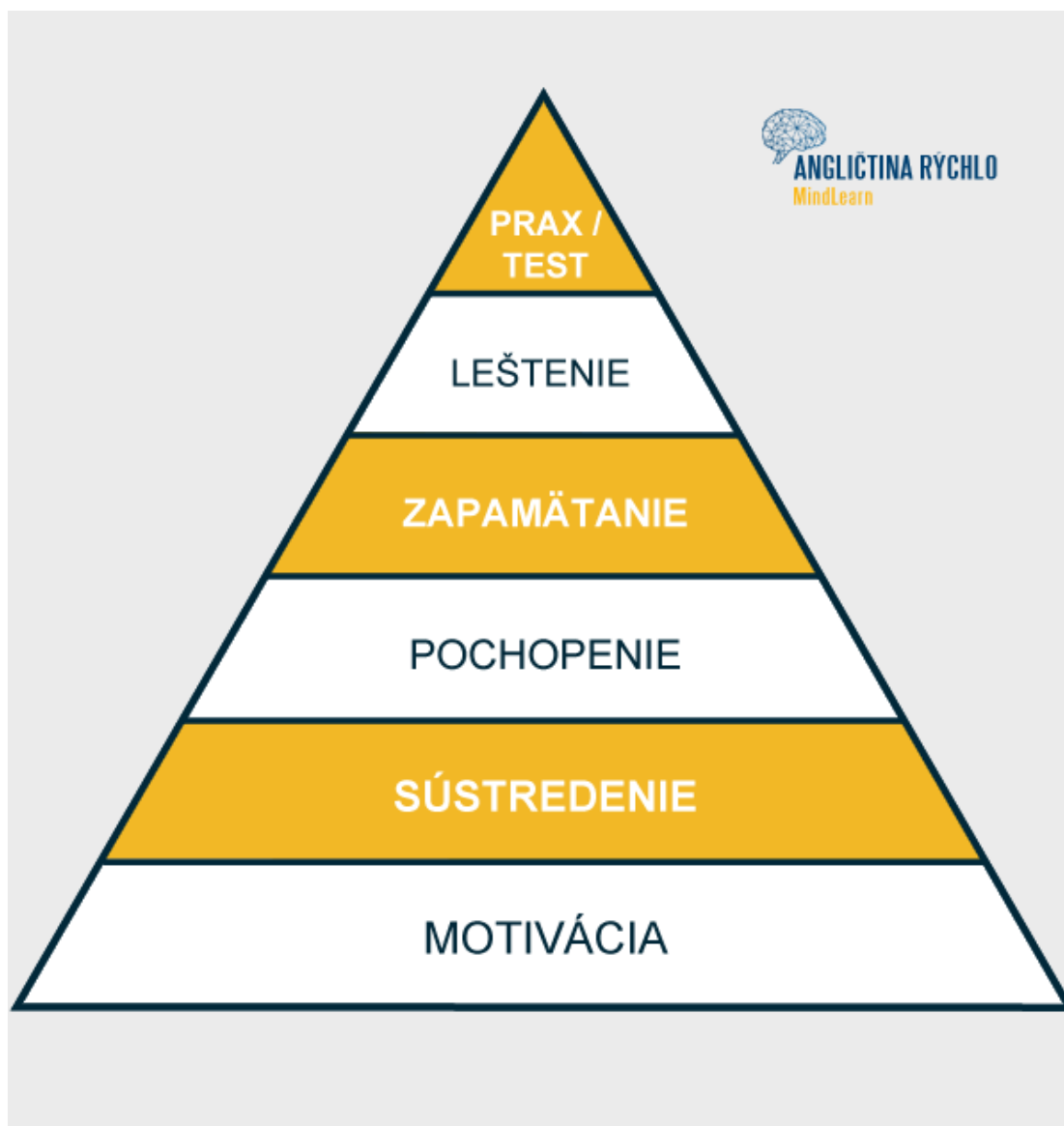
A prečo sa na učenie nevedel sústrediť? Možno nepoznal techniky efektívneho sústredenia... ale možno nemal **žiadnu vnútornú motiváciu** učiť sa.

Ale počkať, veď na začiatku sme si povedali, že sa to chcel naučiť.

Aha.

Ak mal motiváciu, tak problém začína so sústredením sa.

Vďaka tomuto filtru Pyramídy učenia vieš nájsť, kde sa nachádza príčina tvojich problémov s učením **rýchlo a ľahko**. Hneď vieš, na čom máš začať pracovať.



Stratégia učenia, alebo pyramída učenia, stojí na základoch tvojej motivácie. Len na týchto základoch vieš budovať tvoje sústredenie.

A iba na týchto kvalitných základoch vieš budovať tvoje porozumenie.

A iba na základoch porozumenia vieš budovať zapamätanie si obrovského množstva vedomostí a faktov.

A iba vtedy, keď si pamätáš to, čo potrebuješ vedieť, sa dokážeš zamýšľať nad tým, či si si to zapamätal správne.



A len keď si si istý, že to vieš použiť správne... a nemáš strach to použiť správne, tak to vieš... **použiť správne.**

V praxi je niekoľko druhov študentov.

- Tí, ktorí sa to naučia týmto procesom bez toho, aby si ho vôbec uvedomovali.
- Tí, ktorí sa veci učia týmto procesom a nemajú žiaden strach veci používať v praxi, lebo sú si absolútne istí tým, že to vedia.
- Tí, ktorí sa dané veci vedia naučiť, ale majú strach to použiť v praxi / napísať na teste / hovoriť nahlas po anglicky... lebo nemajú istotu v tom, že to vedia použiť správne.

Keď som s technikami efektívneho učenia začínal, tak som bol v tej tretej kategórii. A mnoho mojich klientov tiež. Neskôr som sa dostal do druhej kategórie. A dnes sa už veci učím bez toho, aby som si vedome tento proces uvedomoval.

Aby som nadviazal to, čo sme rozoberali na začiatku - na malé príčiny, ktoré spôsobujú veľké problémy s učením: Rozumieš už teraz lepšie tomu, na čo sa pri učení zamerať? Ako vybudovať tvoje pevné základy efektívneho učenia?

Využi tento proces Pyramídy učenia pre tvoje praktické učenie, keď sa pôjdeš učiť niečo nové.

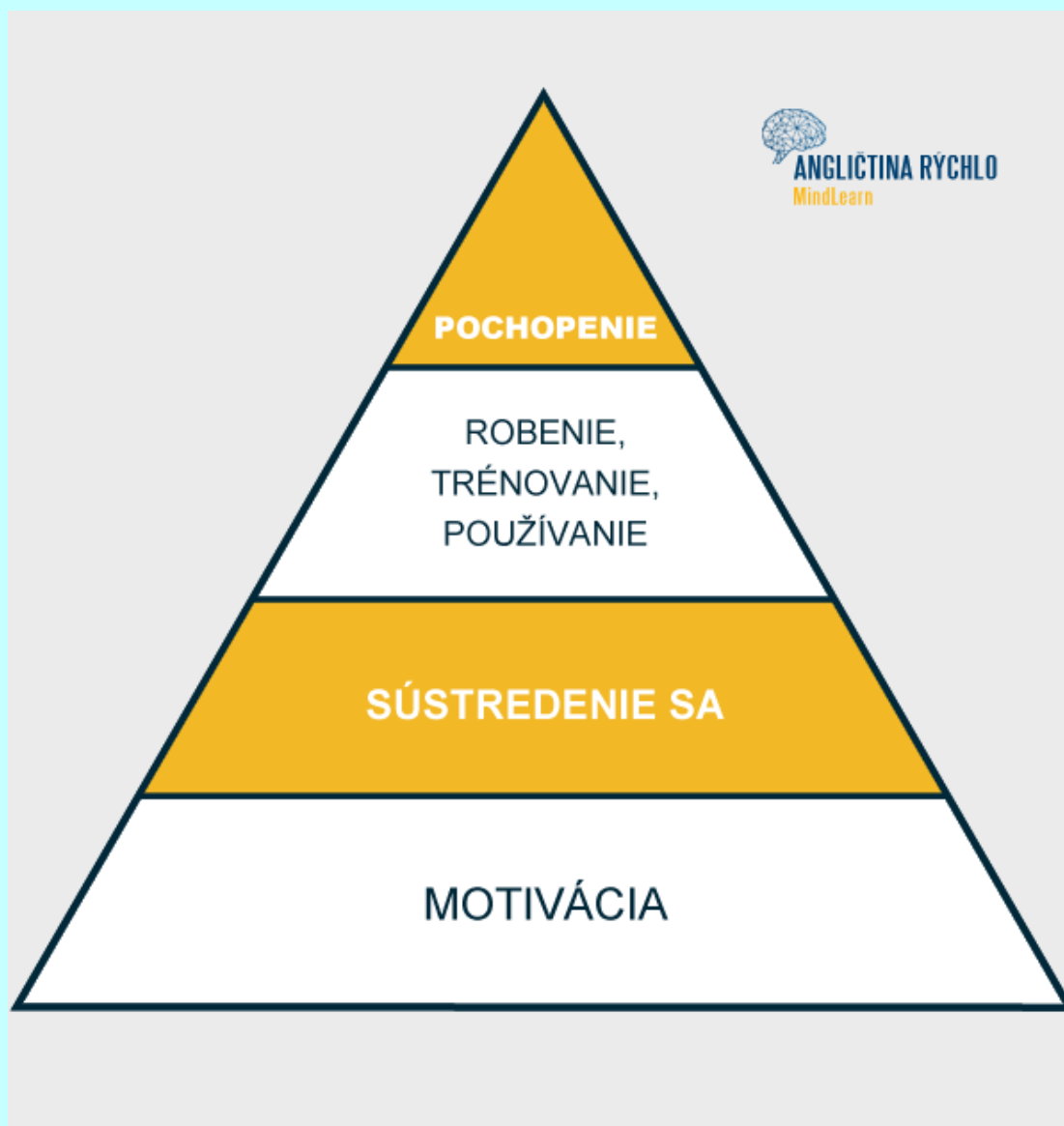
Blue box schopností – schopnosti.

Táto pyramída učenia funguje hlavne pri učení sa vedomostí, znalostí, informácii, konceptov, abstraktných vecí... vecí, ktoré nemusíš robiť tvojimi rukami, alebo nohami.

Ak sa učíš nejakú schopnosť, alebo zručnosť, tak pochopenie môžeš získať tým, že budeš danú činnosť robiť a opakovať ju a vylepšovať ju.

Keď hrám na klavíri, tak najprv hrám a až po čase si začínam všímať princípy.

Keď som sa učil bojové umenia, tak sme najprv robili techniky a až po čase som im začal rozumieť.



Otec, ktorý neveril, že si môže zlepšiť pamäť spolu so synom

Nedávno sme mali u nás na konzultáciách nášho najmenšieho klienta – 8 ročného Silvestra s jeho tatinom. Silvester nemal problém s učením, ale chcel spoznať techniky efektívneho učenia, aby sa mu učilo ľahšie a aby sa pripravoval na veci do školy rýchlejšie (a aby ich natrénoval a vedel použiť neskôr, keď pôjde do vyšších ročníkov alebo na strednú školu).



Jeho tatino mal problém s učením. Sám hovoril že nemá ideálnu pamäť a bol zvedavý na to, čo sú tieto pamäťové techniky zač a či mu to môže pomôcť.

Pre Silvestra sme pripravili prezentáciu techník efektívneho učenia. Najprv sme s ním prešli trochu teórie (a ako môžeš tušiť, nebavilo ho to) a potom sme s ním prechádzali pamäťové techniky a to, ako ich robiť.

Pamäťové techniky sú nástroj, ktorý použiješ, keď si chceš do hlavy dostať obrovské množstvo faktov, údajov, informácií. Na strednej škole som ich používal nielen na učenie, ale aj na zapamätanie si balíčka kariet, či celého čísla mojej kreditnej karty. Taktiež rozvíjajú tvoju predstavivosť.

Keď sme tieto pamäťové techniky so Silvestrom prechádzali, tak nielenže si vďaka nim skvele zapamätal všetky údaje, ale zapamätal si ich aj jeho tatino (ktorý mal z toho podľa mňa väčší zážitok ako Silvester).

Keďže Silvestrovi všetko išlo, tak sme ho za odmenu potočili na stoličkách a úplne nadšený odchádzal domov.





O dva týždne nato mi volal tatino, že si všetko pamätajú a využívajú pamäťové techniky na to, aby sa učili ďalej.

Keď si vieš rýchlo a ľahko zapamätať to, čo sa učíš, tak sa to ľahšie naučíš. Ak sa to ľahšie naučíš, tak to vieš omnoho skôr použiť v praxi. Ak to skôr použiješ v praxi, tak skôr zistíš, čo funguje a čo nefunguje.

To je spôsob, ktorým pamäťové techniky pomáhajú v praktickom vzdelávaní.

Druhá vec je, že vďaka trénovaniu pamäťových techník rozvíjaš tvoju predstavivosť. To ti následne pomáha pri riešení abstraktných problémov, ktoré sa ti v živote vyskytujú. Skôr si vieš predstaviť možné riešenie.

Blue box o zjednodušovaní.

Skvelým spôsobom, ako si niečo zapamätať, je zjednodušiť to, čo sa učíš natolko, aby si tomu skutočne rozumel.
Ako na to?



Keď si chceš byť istý, že niečomu rozumieš, tak to vysvetli a zjednoduš tak, aby to vedelo pochopiť malé dieťa.

Môžeme to nazvať technika 5-ročného.

Tvojou úlohou je zjednodušiť veci tak, aby boli vysvetlené naozaj po lopate. Aby im rozumel každý, kto chce.

Prečo?

Lebo keď to spraviš, tak tomu lepšie porozumieš ty.

Ako je to možné?

Pretože keď veci zjednodušuješ, tak sa zbavíš komplikovanosti. Lepšie uvidíš, ako to naozaj funguje.

Môžeš si to predstaviť ako keď niečo rozoberáš na detaily, alebo na súčiastky. Keď im porozumieš jednotlivo, tak lepšie porozumieš celku.

Ako by to mohlo vyzeráť v praxi?

Sčasti som to načrtol už tu... ale nemám priestor to rozoberať ďalej – tieto články sú už beztak dlhé. Môžeš sa však na to tešiť v kurze o technikách efektívneho učenia pre študentov a profesionálov, ktorý pripravujem.

Keď to však použiješ, tak sa môžeš lepšie vzdelávať pre praktický život.

Ako?

V bežnom živote nepotrebuješ vzdelanie na to, aby si získal titul a mohol ho pchať do tváre druhým ľuďom. V praktickom živote potrebuješ vzdelanie na to, aby si vyriešil problémy. Tvoje, alebo iných.

Otázka na zamyslenie:

Dajme tomu, že máš problém, ktorý potrebuješ vyriešiť. Ty vieš ktorý. Ten, ktorý si dlhšiu dobu odkladal.



Aké je najmenšie možné vzdelanie, ktoré potrebuješ, aby si ho úspešne vyriešil?

Čo ak stačí porozumieť len pár veciam na to, aby si ho vyriešil? Čo ak na to nepotrebuješ 5 rokov štúdia ... doplň názov vysokej školy podľa témy tvojho problému ... ?

Takéto zjednodušovanie ti tiež umožní zjednodušiť problém, ktorý riešiš. Rozprávaj o ňom a zjednoduš ho na viacero častí. Skús porozumieť každej zvlášť. Nájdeš riešenie omnoho skôr.

Blue box 2 – Všetci ľudia majú tieto neoceniteľné možnosti, ale takmer nikdy ich neobjavia

Ak chodíš do školy, tak to vieš posunúť o 1 úroveň ďalej.
Ako?

Urobíš to tým, že „sofistikované, komplikované poučky“ vysvetlíš tvojim spolužiakom po lopate, jednoducho. Že ich budeš doučovať. Budeš musieť rozmýšľať nad tým, čo sa učíš novým spôsobom a vďaka tomu porozumieš ešte lepšie. Čím si to lepšie zapamätáš.

Pred pár týždňami som sa učil nové veci ohľadom podnikania. Veľmi ma to zaujalo a keďže moja priateľka zatiaľ nemá biznis angličtinu na takej úrovni, aby sa mohla učiť priamo od zdroja, rozhodol som sa ju to naučiť.

Spravili sme workshop, na ktorom som to učil (a pridali sa tam ešte ďalší, ktorých zaujímalo, ako uspieť v podnikaní na Slovensku).

Keď som to učil, tak som všetkému porozumel oveľa lepšie, pretože som nad tým rozmýšľal novým spôsobom. Vďaka čomu to budem vedieť v biznise použiť oveľa lepšie.

A posunul som to o úroveň vyššie – pomohol som mojej priateľke a ďalším ľuďom.



Čím sa vraciame k hlavnej téme týchto článkov – ako sa vzdelávať tak, aby si veci vedel použiť v praxi. Ďalšou z odpovedí je:

Začni učiť to, čo je pre teba dôležité tých, ktorí o tom vedia menej než ty.



Black box toho, ako to nerobiť...

"Vysvetliť ako 5-ročnému" znamená zjednodušovať. Neznamená vysvetľovať to ako blbovi. A neznamená to vysvetľovať to ako keby si sa niekomu snažil tlačiť do hlavy kaleráby.

Znamená to zjednodušiť na takú úroveň, aby to bolo pochopiteľné.

Raz som totiž sedel s dvoma páňmi a chcel som, aby mi niečo vysvetlili ako 5-ročnému - myslel som tým, aby mi to zjednodušili a vysvetlili po lopate.

Miesto toho ma zahrnuli sofistickovanými slovami, ako keby som bol blb, ktorého sa tým snažia ohúriť.

Čiže nie komplikovať a ohúriť. Ale empaticky zjednodušiť a vysvetliť.



Doteraz sme prešli niekoľko návodov na sústredenie a niekoľko návodov na pochopenie. Máme ich v rukáve omnoho viac - konkrétne mám v pripravovaných kurzoch viac než 47 techník na efektívne sústredenie.

Tiež sa tam nachádzajú pamäťové techniky na ukladanie informácií do pamäte a kompletne návody ako ich používať.

A v prípade angličtiny konkrétne príklady toho, čo potrebuješ vedieť a návody [na](#) zbavenie sa strachu z rozprávania (čo mnoho našich klientov rieši).

Ako sa učiť tak, aby si budoval kvalitné základy tvojho poznania a na nich staval ďalej

Jedna vec je zapamätať si to, čo sa učíš. Niečo úplne iné je však zapamätanie si tak, aby si to nezabudol. Poďme sa teda spolu pozrieť na to, ako sa učiť tak, aby si sa vyhol zabúdaniu a nechal čas, nech s tebou spolupracuje.

V roku 1895 pán menom Herman Ebbinghaus zverejnil jeho výskum, ktorý drvivá väčšina ľudí z jeho profesie (učitelia) totálne odignorovala a takmer nikto sa tým neriadil... čomu je však dnešným dňom koniec.

Na krivku zabúdania sa totiž nesmie zabudnúť!

Aký výskum? Aká krivka zabúdania?

Ebbinghaus skúmal, ako rýchlo ľudia zabudnú to, čo sa učili, ak sa to učili len jedenkrát.

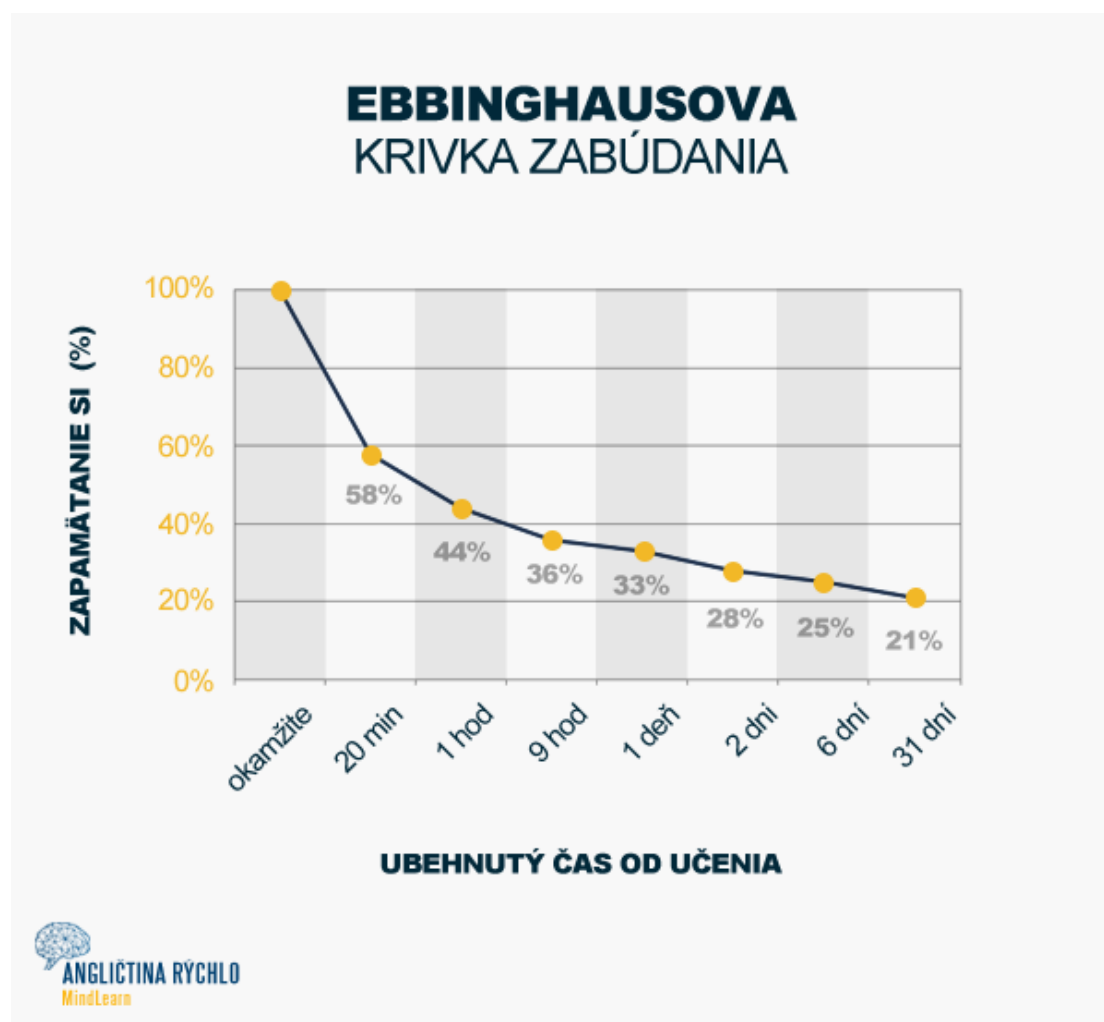
Prečo je to dôležité?

Ak totiž zabudneš niečo zo základných konceptov na základnej škole a máš medzery vo vedomostiach ako ementál (ako sme prešli minule), tak vo vyšších ročníkoch nebudeš ničomu rozumieť... a to vedie k frustrácii a zavrhnutiu celého vzdelávania.



Mám tvoju pozornosť?

Výborne, ideme ďalej.



Jeho výskum naznačoval, že 100% vybavenie si zapamätaných vecí bolo možné len vtedy, keď boli poznatky uložené do pamäte. Väčšina však bola následne zabudnutá a stratená v priebehu prvej hodiny a prvého dňa...

- Po 20 minútach si vedeli ľudia vybaviť len 58% z toho, čo sa učili
- Po jednom dni si vedeli vybaviť už len 33% z toho, čo sa učili
- Po týždni 25% a po mesiaci len 21% z toho, čo sa učili

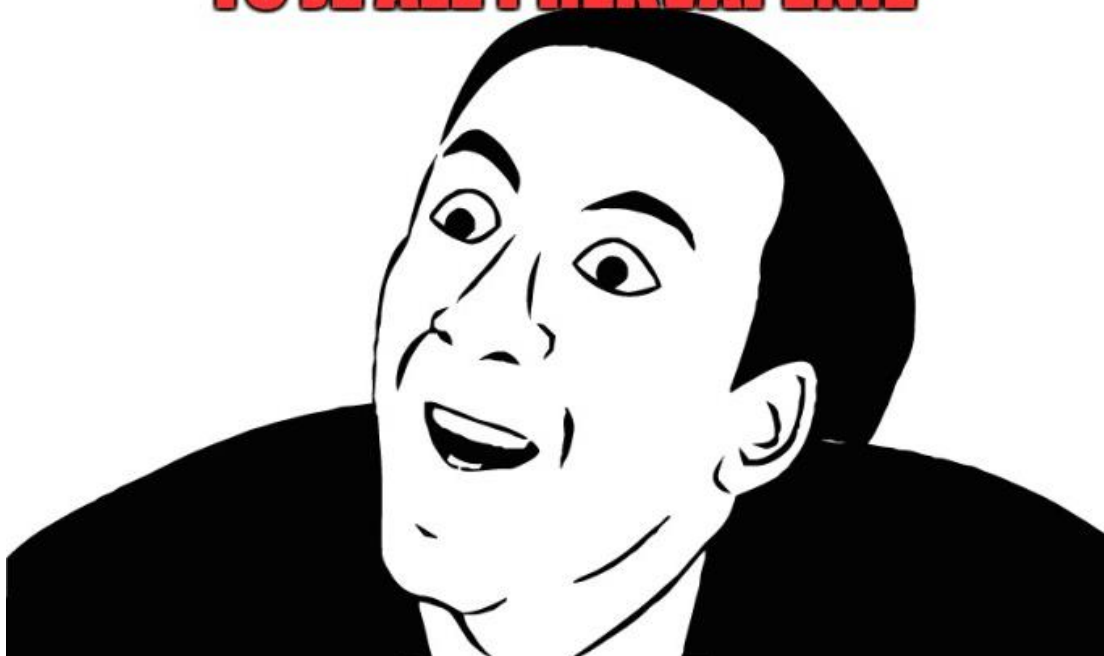


V experimentoch pána Ebbinghausa si ľudia mali zapamätať zoznamy nezmyselných slov bez akéhokoľvek kontextu, čo nemusí byť tvoj prípad v školách, alebo v práci.

No čítaj ďalej, lebo výsledky jeho experimentov majú ďalekosiahle dôsledky a týkajú sa aj teba.

V jeho výskume následne odporúča opakovanie naučeného.

TO JE ALE PREKVAPENIE

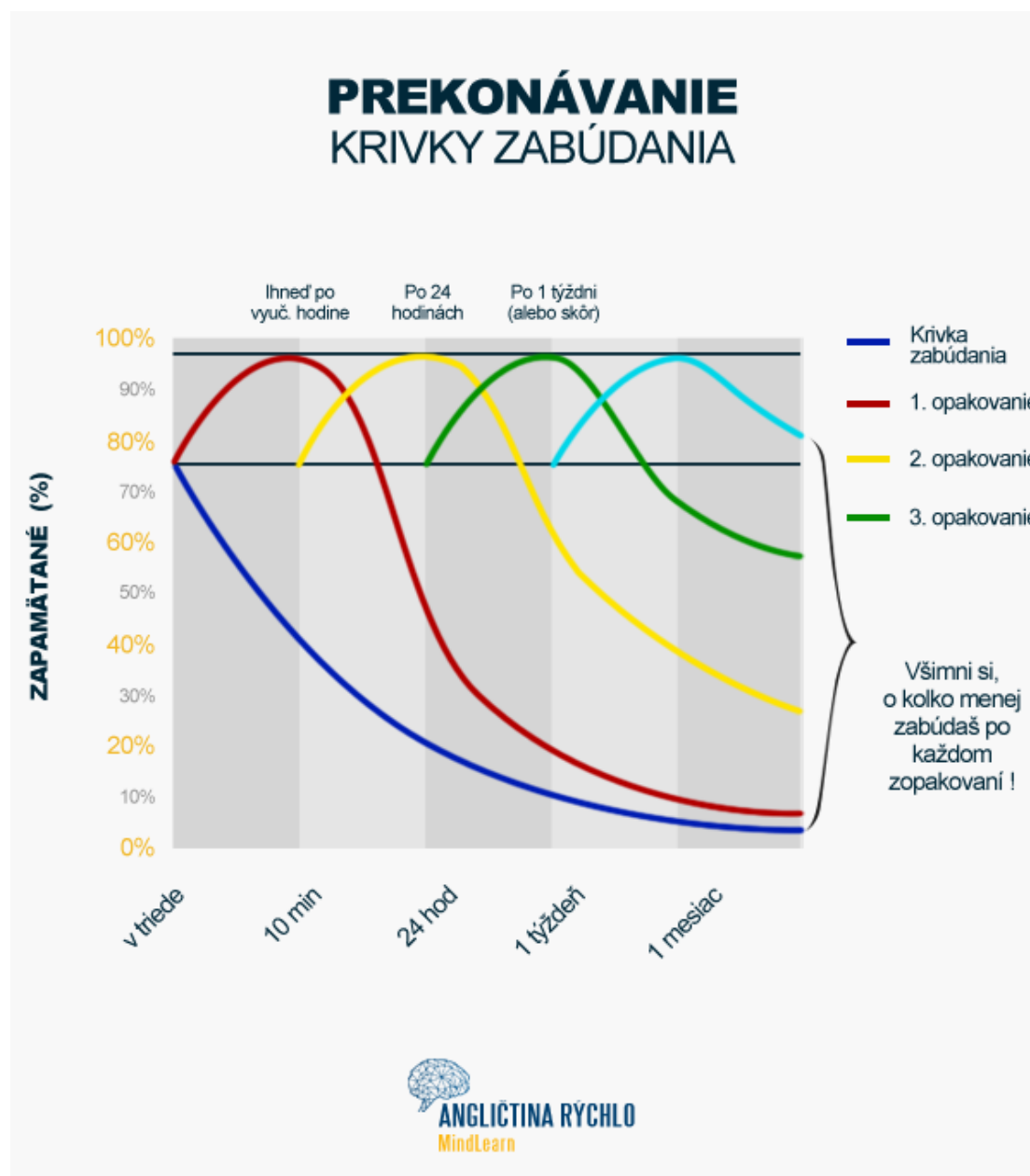


Predtým, než navždy zavrieš tento článok (lebo neznášaš opakovanie), tak si prečítaj tento koncept. A zamysli sa nad kombináciou pyramídy učenia a opakovania, lebo tam spoznáš niekoľko hackov, ktorými si tento proces dokážeš spríjemniť a zlepšiť.



Ako opakovať tak, aby si nezmieral od nudy

Opakovanie v určitých časových intervaloch môže vyzeráť nejako takto:



Prvá dôležitá vec... vydrž so mnou chvíľu, toto je dôležité... je, že čím viac krát si dané učivo zopakuješ, tým **pomalšie ho budeš zabúdať**.

Čo je tiež jednou z odpovedí na to, prečo keď sa naučíš nejakú schopnosť (hra na hudobný nástroj), tak si ju vieš aj po rokoch vybaviť.



Dôležitý je tento princíp:

Čím viac krát si niečo zopakuješ, tým lepšie si to zapamätáš. A ako už vieš vďaka stromom poznania vieš, tým ľahšie sa ti bude učiť v budúcnosti niečo pokročilé.

Tým, že teraz navyše investuješ 20% tvojho času do budovania kvalitných základov... ušetríš 80% času v budúcnosti, pretože v tvojom poznaní nebudeš mať žiadne diery a všetko ti pôjde ľahko a jednoducho.

Blue box o tom, prečo je to takto

Čím menejkrát si niečo zopakuješ, tým menej si to budeš vedieť vybaviť.

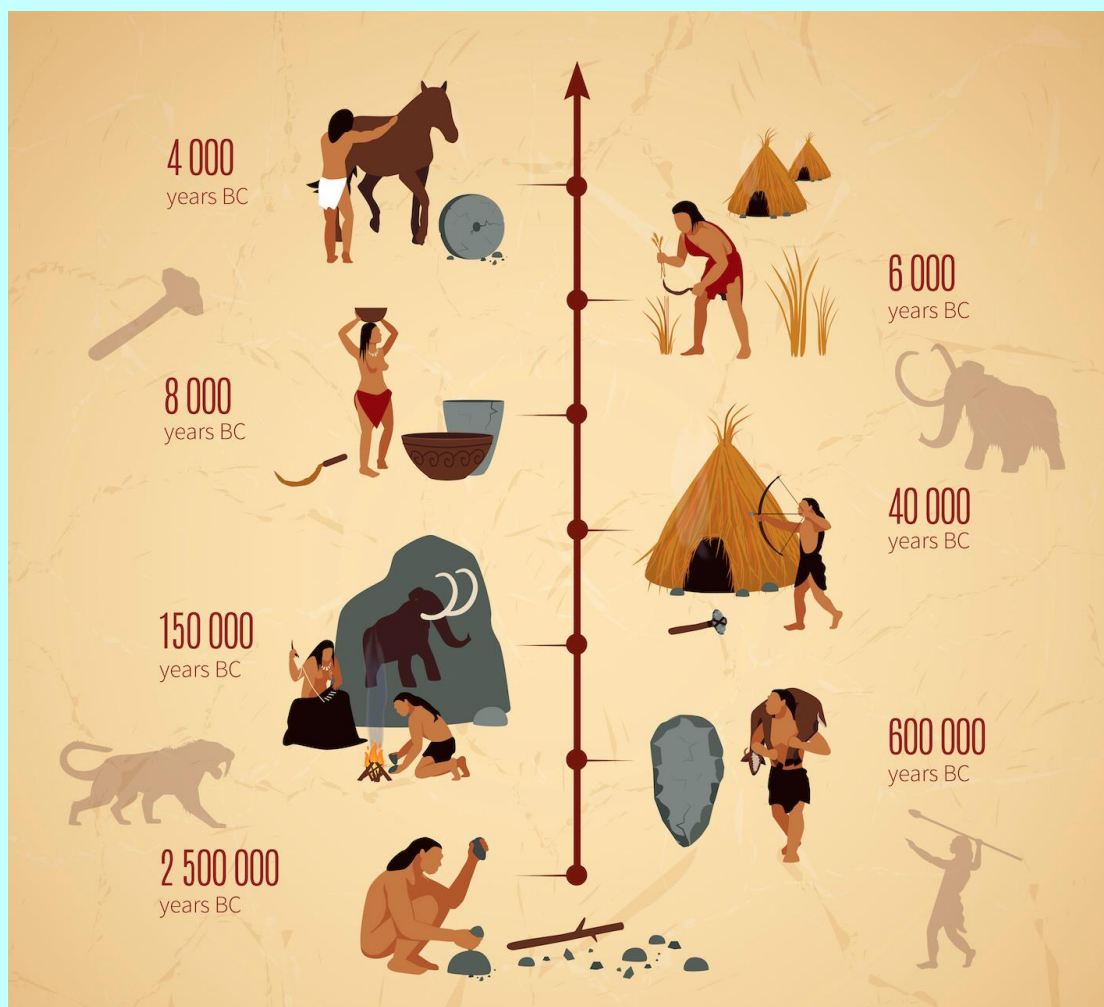
To je prirodzené.

Prečo?

Naša pamäť sa behom vývoja homo sapiens nikdy nemusela pasovať so zapamätávaním si údajov o iných krajinách na geografii, pretože po väčšinu existencie homo sapiens... ľudia nemuseli vedieť ani len to, čo je za najbližším mestom a nie to, čo je za tými obrovskými kopcami, alebo za obrovskou riekou.

Avšak bolo veľmi dôležité zapamätať si to, čo človek používal a robieval každý deň.

Naučiť sa ako používať rozličné nástroje, aby mohol loviť, alebo ako obrábať pôdu, alebo variť, alebo vychovávať deti, alebo hrať hry vo voľnom čase, alebo iné veci, ktoré následne robil a využíval celý život.



Našťastie, vďaka výskumom z oblasti toho, ako funguje ľudský mozog, dnes dokážeme vytvárať techniky efektívneho učenia aj na zapamätanie si obrovského množstva abstraktných vedomostí, faktov a poznatkov.

Čo máš teda robiť?

Čo z toho vyplýva pre teba, keď žiješ vo svete, kde sa ti hodí obrovské množstvo vedomostí?

Kde potrebuješ pochopiť obrovské množstvo vecí, aby si svoje poznanie mohol budovať ďalej?



Aby si mal jedného dňa konkurenčné výhody oproti druhým a aby si mal lepšie možnosti uplatnenia na trhu?

Jedna možnosť je pravidelné opakovanie toho, čo si sa naučil.

Pravidelné vracanie sa k tomu, čo si prešiel. Ale to je niečo, čo ja nazývam pasívne opakovanie a neprináša to toľko účinku, ako aktívne opakovanie.

Čo je aktívne opakovanie?

Je to kombinácia pyramídy učenia a krivky zabúdania pre učenie sa do školy a učenie sa v praxi.

Aktívne opakovanie - Zázrak tvojej pamäte, o ktorom si doteraz nevedel:

Príklad aktívneho opakovania pri učení na strednej škole pri objeme učiva 10-20 strán:

Keď robíš aktívne opakovanie, tak začneš k učeniu pristupovať zľahka. Najprv si to len prečítaš a uistíš sa, že sa na to sústreďíš (pyramída učenia – sústredenie).

Premýšľaj nad tým toľko, aby si to pochopil, ale nesnažíš sa si to veľmi zapamätať. To príde neskôr. Keď máš takto prečítané všetko, čo potrebuješ a keď si si istý, že väčšine z toho rozumieš, tak si zdriemneš a oddýchneš.

Čo potom?

Vrátiš sa k tomu na druhý krát, teraz si však už ukladáš veci do pamäte pomocou pamäťových techník. Prechádzaš svoje materiály a keď tomu rozumieš, tak si spravíš pamäťovú asociáciu a pokračuješ ďalej.

Keď to máš uložené do pamäte, tak máš možno príležitosť niečo z toho vyskúšať v praxi (príklady na matike). Znovu si to necháš odležať, zdriemneš si a dáš si pauzu.



Čo potom?

Keď sa k tomu vrátiš na tretí krát, tak si aktívne vybavuješ svoje pamäťové asociácie a o tvojom učive rozprávaš po stojačky nahlas, aby si si ujasnil, že tomu rozumieš a že to budeš vedieť na teste použiť správne.

Čo potom?

Na štvrtý krát si skúsiš vybaviť všetko, čo si sa naučil a zopakuješ kroky 1-3 pre to, čo si si na 100% nezapamätal.





Ako sa učiť tak, aby si si pamätal cudzie jazyky

Ak sa učíš [angličtinu](#) 2x týždenne, povedzme v utorok a štvrtok, tak máš cez týždeň dva dni čas, aby si zabudol to, čo si sa učil. A máš cez víkend 4 dni čas, aby si zabudol až 72% toho, čo si sa učil.

Nebolo by lepšie sa preto angličtine venovať každý deň?

Čím častejšie sa angličtinu učíš a čím viac sa jej učíš, tým máš menej príležitostí zabúdať. Stavias ďalšie poznatky na tom, čo si sa už naučil a upevňuješ tvoje pamäťové spojenia, až sa ani nenazdáš a používaš angličtinu v praxi.

Aj na to myslíme v kurze AngličtinaRýchlo, kde máme rôzne formy automatického opakovania, ktoré ťa nestojí takmer žiadnu energiu, alebo ti naopak energiu dodáva a nestojí ťa takmer žiaden čas, a vieš vďaka nemu opakovať to, čo si sa naučil.

Ako sa učiť tak, aby si spravil prestížnu vysokú školu za 1 rok?

4 ročné štúdium na škole MIT – Massachusetts Institute of Technology dokončí väčšina študentov za 5-6 rokov. Stojí desiatky tisíc dolárov.

Ako moderná škola má však svoje hodiny nahraté na videách a zavesené online, z čoho sa môžeš učiť aj ty.

Chlapík menom Scott Young, ktorý učí techniky efektívneho učenia v USA, si však povedal, že to spraví za rok.

Prišiel na to, že študenti strávia obrovské množstvo času tým, že sa musia presúvať na jednotlivé hodiny a že ak by sa učil doma a intenzívnejšie, nemusel by toľko medzi jednotlivými hodinami zabúdať.

S využitím techník efektívneho učenia by vedel z domu získať všetky tieto vedomosti a schopnosti za rok. Nemal by síce diplom a nespoznal by iných študentov, ale vedel by tie veci využiť v jeho budúcich biznisoch ďalej.



[A tak aj spravil.](#) Za rok sa naučil to, čo sa iní študenti učia 4-5 rokov. Prešiel všetky kurzy na tému Computer Science. Dnes vie programovať. A nielen základy webových stránok (html, css), ale pokročilé algoritmy. Ako keby si spravil tú vysokú školu.

Čo dokážeš v živote vďaka praktickému vzdelávaniu

Moja otázka pre teba je nasledovná:

Prečo by si také niečo nemohol urobiť aj ty?

Ako by sa tebe páčilo získať vedomosti a schopnosti na úrovni prestížnej vysokej školy len za jeden rok?

O koľko by to zlepšilo tvoje šance získať lepšiu prácu už po prvom roku?

O koľko by to zlepšilo tvoju sebadôveru v to, že o tvoju prácu neprídeš a že sa budeš vedieť finančne zabezpečiť aj o 5 – 10 rokov?

O tomto sú techniky efektívneho učenia. O praktických úspechoch. O твоich nových možnostiach. Pre tvoj lepší život.

Pre toto sme mali taký dlhý úvod s minulými článkami. Aby si mal jasno v tom, že takéto úspechy sú možné aj pre teba.

Pre toto pripravujem kompletný online kurz a coachingový program so všetkými technikami efektívneho učenia, ktoré som kedy učil. **Klikni sem, aby si o nich zistil viac.**

Môže sa ti však stať toto

že sa niečo naučíš...

a že sa k tomu potom na niekoľko rokov nevrátiš...

a že budeš mať problém si to vybaviť, lebo prešlo tak veľa rokov...

a budeš mať pocit, že si sa to učil nadarmo...

lebo predsa len, ak si to 10 rokov nevidel, tak nevieš, čo to spraví...

Ja som sa takto cítil s mojimi cudzími jazykmi dva roky dozadu.



Nabudúce sa pozrieme na to,

- Ako si vybaviť to, čo si myslíš, že si zabudol
- Dajú sa zabudnúť cudzie jazyky?
- Kam ťa posunie vlastná učebnica druhej úrovne
- Ako vyzerá úspešné použitie techník efektívneho učenia v praxi
- Prečo som zmenil názov firmy a prečo by to malo niekoho zaujímať

Zatiaľ ma zaujíma tvoj názor:

Čo si si doteraz odniesol z tejto série o efektívnom učení?

V čom bol pre teba tento dnešný článok prínosný?

A ak máš otázku, tak sa ju spýtaj čo možno najkonkrétnejšie, ako vieš, aby si mohol dostať tú najlepšiu možnú odpoveď 😊

Martin Hlinka, autor

už od roku 2011 prináša na Slovensko techniky efektívneho učenia, o ktorých sa prostredníctvom jeho webov dozvedelo viac ako trištvrte milióna ľudí. Je autorom kníh a kurzov, ktorými si prešlo vyše 3000 klientov. Verí, že gramotní 21. storočia sú tí, ktorí sa vedia učiť a vzdelávať a že každý sa môže naučiť učiť sa a vzdelávať sa. Preto pomáha študentom a profesionálom vzdelávať sa rýchlejšie a lepšie. A vďaka technikám efektívneho učenia umožňuje naučiť sa angličtinu a iné cudzie jazyky aj ľuďom, ktorí na jazyky „nemali talent.“

[ZDIEĽAJ ČLÁNOK NA FACEBOOKU >>](#)