

11 TIPŮ PRO LEPŠÍ KONCENTRACI A SOUSTŘEDĚNÍ PŘI UČENÍ

Resumé

Schopnost dobré koncentrace na učení je svým způsobem spjata s dobrým time managementem, ale také s motivací a s celou řadou dalších faktorů. A právě z nich vychází naše následující doporučení. Některé tipy již našel Jakub ve videu, v tomto dokumentu je najdete rozvedené společně s dalšími.

1. Stanovte si, co chcete zvládnout

Vyberte si seznam priorit, které chcete během dne zvládnout. Doporučujeme Vám si je zapsat. Nenechte se strhnout zapisováním všeho, co byste ještě mohli udělat. Velmi častou chybou (nejen studentů) je řešení více aktivit, než jsou schopni zvládnout. Neseďte na více židlích. Myslete na to při studiu, při práci doma, v zaměstnání, nebo v osobním životě.

Vždy se koncentrujte maximálně na přítomný úkol, jako kdyby v tu chvíli nic jiného neexistovalo. Nezáleží na tom, kolik úkolů jste si napsali. Dva úkoly současně s maximální pozorností stejně efektivně neuděláte. Postupně zvládnete víc.

2. Kolik času Vám to zabere?

Ke každé aktivitě, kterou jste si naplánovali, přiřadte množství času, v němž se jí budete během dne věnovat. Kolik času Vám zabere?

Pokud jde o učení jazyků – s ONLINE jazyky Vám stačí 20 minut denně!

3. Co je skutečně prioritní?

Co je pro Vás v daný den nejdůležitější? Ze všech úkolů, které jste si stanovili, je jistě jeden ten „nej“. Určete si prioritu dne. Pokud jde o učení jazyka – i tady si můžete zvolit prioritu pro každý den. (Např. procvičení slovíček z minulé kapitoly, splnění testu na 100 %, atd.)

4. Nenechte se vyrušovat

Když chcete spát, ztlumíte si mobil, vypnete televizi. To je přece samozřejmé. Nechcete být rušeni. Chcete spát. Hm. A když se jdete učit? Udělejte to samé. Odřízněte rušivé vlivy. Ať už je to Facebook či e-mailová schránka v druhém okně, vibrující telefon nebo nahlas puštěná muzika.

5. To nejdůležitější dejte na první místo

Začněte tím nejdůležitějším, dřív než Vaše pozornost klesne. Nejlepší schopnost koncentrace máme po ránu a dopoledne, než se nám v hlavě začnou objevovat nové myšlenky o tom, co všechno ještě musíme, co nás ještě čeká. Je něco, co odkládáte? Pokud jde o učení, může to být nedodělané cvičení, které jste odložili na neurčito, učení nepravidelných sloves. Budete-li sami k sobě upřímní, budete vědět do čeho se pustit nejdřív.

V ONLINE jazycích nemusíte ztrácet čas přemýšlením, kde jste skončili a která cvičení Vám ještě chybí. Systém Vám sám ukáže, kde přesně máte pokračovat.

6. Uklidte si stůl a udržujte pořádek

Udržujte místo, kde se učíte, uklizené. Nepořádek na psacím stole odvádí pozornost a spontánní uklízení místo učení je nejčastějším projevem prokrastinace. Volný prostor kolem Vás zlepší možnost soustředění.

7. Nakrmte se a dopřejte si dostatek spánku

Abyste se mohli soustředit, musíte být v pohodě. Nejste-li v pohodě, nebudete se soustředit. Základním předpokladem je kvalitní a dostatečný spánek a vyvážená strava. S plným stejně jako s prázdným žaludkem dobré koncentrace nedosáhnete. Nemůžete-li uklidnit své myšlenky, které skáčou jedna přes druhou, jděte ven. Čas věnovaný procházce se Vám vrátí v podobě čisté hlavy a větší schopnosti soustředění.

8. Dejte přednost efektivním způsobům učení

Pokud při nějaké činnosti (a zvláště pak při učení), nevidíme výsledky, klesá naše pozornost. Taková aktivita nás nebaví, nejsme v ní dobří a začneme se jí vyhýbat. Chcete-li udržet svou pozornost u učení, dejte přednost takovému způsobu, který je efektivní.

Mezi nejefektivnější metody učení patří např. testování nanečisto a vyplňování cvičení, kde můžete získat zpětnou vazbu. Ačkoli je testování v našem školském systému vnímáno spíše jako to hlavní „zlo“, je prokázáno, že malé průběžné testy učení napomáhají.

Nejprve si udělejte náš rozřazovací test <http://testy.onlinejazyky.cz/>. Zjistíte svou jazykovou úroveň a později tak můžete změřit svůj pokrok. Jako studenta Vás na konci každé lekce v kurzu čeká malá testovací rekapitulace, která ověří Vaše znalosti a ukáže Vám, co si potřebujete zopakovat a na co se ještě zaměřit.

9. Připomeňte si svůj cíl

Máte-li problém s koncentrací, připomeňte si svůj cíl. Uvědomte si, proč se chcete cizí jazyk naučit. Co Vám to přinese?

Nemáte s výukou stanovený žádný cíl? Pomůžeme Vám. Stanovení cílů a odhalení motivace se Jakub s Neilem věnují ve video tipu č.2 <http://www.onlinejazyky.cz/video-2-urcete-si-svuj-cil.html>.

10. Učte se s radostí jako malé děti

Víte, kolik se toho naučí malé děti? Možná nejsou ideálním příkladem pro dlouhodobé soustředění, nenechte se ale zmást. Můžeme se od nich dost učit. A co? Především jejich schopnost nechat se vtáhnout do děje. A to je to, co po Vás chceme. Nechte se vtáhnout do učení. Pokud máte vymezený časový blok, kdy se chcete učit, udělejte maximum proto, aby Vás to bavilo. Čas je určený, jak si ho užijete, je jen na Vás. Když Vás něco baví, problémy se soustředěním mizí.

S ONLINE jazyky nemusíte kurz vychodit, stačí vyklikat! Bavte se, vyplňujte křížovky, přiřazujte obrázky a zkoušejte se ze slovíček. Klikáte, klikáte, klikáte... a najednou je 20 minut pryč.

11. Když se zvyk stane košilí, kterou nechcete sundat...

Začněte se učit pravidelně a vypěstujte si z učení návyk. Přehodit se do módu soustředění pro Vás bude den za dnem jednodušší a jednodušší. Během prvního měsíce se pro Vás stane koncentrace na učení absolutní samozřejmostí.

S vytvořením pozitivní závislosti na učení Vám v ONLINE jazycích rádi pomůžeme. Naši lektoři umí pochválit a podpořit Vás v akci.

Zdroje:

Dunlosky, J., Rawson, K., Marsh, E., Nathan, M., & Willingham, D. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology Psychological Science in the Public Interest, 14 (1)

Stephen R. Covey: 7 návyků skutečně efektivních lidí, Vydavatelství: Management Press, 2011

O projektu ONLINEjazyky.cz

Výuce cizích jazyků se věnujeme od roku 1998. Založili jsme první české zkouškové centrum Cambridge ESOL, získali jsme Evropskou jazykovou cenu LABEL a stali jsme se vítězi ankety kategorie Internetové efektivity, IDNES.

Poznali jsme více než 20.000 studentů. Vybudovali rozsáhlou knihovnu a jedinečné zázemí.

Od roku 2006 jsme začali získávat zkušenosti s realizací jazykového e-learningu. Nejprve jsme studentům předkládali doplňkovou gramatiku, MP3 poslechy a také jednoduchá cvičení online. Když jsme poté zjistili, že student, který měsíc chybí, dokáže následovat a chápat výukovou látku samostatně, bez problémů dosahovat výukového cíle, vyvstal v naší mysli úkol:

Přenést naše jedinečné know-how a metodiku výuky online tak, aby dokázala pomoci každému Čechovi, který bloudí v „čarokruhu“ věčného studování, začínání, opakování a zapomínání.

Onlinejazyky.cz je specialistou na e-learning cizích jazyků v českém prostředí, vyvinuto Čechy pro české studenty. Učíme světové jazyky od obecných úrovní po odborné. Vyhovujeme individuálním studentům stejně jako firemním klientům, školám, lektorům i kamenným jazykovým školám jako partner a dodavatel kvalitních zdrojů.