

# Tipy pro učení

Jedná se o doporučení, každému funguje samozřejmě něco jiného.

- Nejdůležitější je si uvědomit, že se jedná JENOM o zkoušku, na kterou máte více pokusů.
- Výsledek zkoušky neovlivníte, ovlivníte pouze to, abyste se připravili nejlépe, jak Vám to Vaše aktuální okolnosti a schopnosti dovolí. Víc neuděláte.
- Vždy u zkoušky potřebujete i trochu štěstí. Nikdy to nikdo nemá v kapse stoprocentně.
- Na první pokus můžete jít zcela v klidu.
- Na druhou stranu, bez toho, abyste se učili vědomosti nezískáte a pravděpodobně ani zkouškou neprojdete. Tedy je nutné abyste se látkou zabývali.
- Nervozita je normální, znamená to, že Vám na tom záleží, blbě je, když Vás paralyzuje a brání Vám v učení.

## Motivace

Toto studium je dobrovolné, tak by bylo fajn si připomenout, proč jste se rozhodli studovat tuto školu a jaké důvody tedy k tomuto učení vlastně máte. Tím pádem se můžete dostat z módu „musím“ do módu „chci“.

Ke konkrétní zkoušce se pak před samotným učením zamyslete nad následujícími otázkami:

- Proč to, co se učím vlastně potřebuji vědět? (třeba stačí i důvod abych prošel do dalšího ročníku... u některých předmětů opravdu nejde o nic jiného, ale i to je dobrým důvodem...)
- K čemu bych látku mohl dál využít dál ve studiu, praxi, osobním životě?
- Co z této látky mě zajímá úplně nejvíce, co mě z toho baví? (zde bych začala...)
- Dále si můžete říct:
  - učení jakékoliv látky je cvičení pro mozek, kdy rostou nové nervové spoje, a i když to už nikdy nevyužijete, děláte něco pro sebe a pro prevenci třeba demence do budoucna.
  - je cool vědět věci
  - za pár let už třeba zapomeneme přemýšlet, protože jsme vymysleli technologie, které to budou dělat za nás, uijme si to ještě kým se to přemýšlení od lidí očekává

## Jak na to

Ke každé otázce si nejdříve zkuste vzpomenout a (alespoň mentálně) sepsat co už o tom tématu umíte, to zabere jen pár minut, až pak si přečtete příslušné kapitoly, a během toho si připravte na A5 vlastní rukou napsanou základní definici, a několik základních bodů a informací, od kterých se pak odpíchnete, (používejte barvy) Pak se s papírem procházejte po pokoji a zkoušejte si látku říkat nahlas (pracujete s vizuální, motorickou i zvukovou složkou informací, větší šance, že si to zapamatujete). Proletět si takto stručné heslovité informace večer před zkouškou lze pak hodně rychle.

Poproste třeba ChatGPT aby Vás z učiva vyzkoušel. Třeba si řekněte ke každé otázce o kazuistiku kde budete muset vymyslet diagnózu, vyšetření, léčbu, další průběh a komplikace, případné komorbidity a řekněte si ještě o připomínky a doplnění (Berte ho jako nástroj, který ještě často chybuje, a buďte obezřetní).

Zacvičte si 25 minut kardio cvičení (aby se Vám zvedla tepová frekvence a trochu jste se zadýchali) stačí doma, po takovémto cvičení se výrazně zvyšuje Vaše schopnost zaměřovat a udržovat pozornost na několik hodin.

Pijte dostatečné množství vody, čaje, nebo iontových nápojů: pokud jste dehydrovaní, cítíte únavu a mnohem hůře se soustředíte.

Dostatečně spěte, pokud budete dopřávat mozku spánek, budete si lépe pamatovat.

Dostatečně jezte a nevyhýbejte se sacharidům, mozek je potřejuje. Někomu pomáhá k soustředění žvýkání žvýkačky.

Pusťte si do uší nějaký šum, tóny na určité frekvenci, nebo instrumentální hudbu. Odblokuje to vnější rušivé stimuly, někdy to dopomáhá k soustředění.

Vydejte se na cestu vlakem, nebo autobusem. Pokud nebudete mít nic co jiného na práci během cesty, můžete se třeba učit.

Každý den se něčím odměňte, třeba to může být drobnost, ale každý den si nachystejte něco, na co se můžete těšit, zasloužíte si to.

Nestresujte se, když si nepamatujete něco, co jste už měli vědět, je to při učení zcela normální, nikdy si nezapamatujete všechno. Zaměřujte se na základní a klíčové informace. Ke každé otázce si připravte alespoň něco. Dokud jste v procesu učení, můžete se k tomu vždy vrátit a ještě si to zopakovat.

Nepřehánějte to se stimulačními látkami jako je kofein, nikotin etc, zejména pokud jsou konzumované ve večerních hodinách, snižují kvalitu spánku.

Když už to nejde, dejte si pauzy, chodte se projít, pokecejte s rodinou a kamarády, pusťte si hudbu, seriál, dělejte něco jiného. Mozek potřejuje i odpočinek od tématu. Pokud u toho usínáte, tak si dejte šlofíka, mozek pracuje při učení na plné obrátky a během spánku si informace ukládá.

Zkuste toho noc před zkouškou naspát co nejvíce, vyspalý a odpočatý mozek funguje násobně lépe než nevyspalý.

### **Kdy projdete:**

- Když bude vidět, že jste o tom něco nastudovali a tématu rozumíte.
- Když některé věci nebudete vědět, ale budete je umět správně odvodit a domyslet.
- Když budete vědět alespoň základ ke každé otázce.

### **Kdy neprojdete:**

- Když bude evidentní, že jste se na téma nepodívali, nebo mu nerozumíte.
- Když by Vaše odpověď v reálném životě vedla ke smrti nebo vážnému poškození pacienta.

From:

<https://imagined.site/uni/ppa/> - **Psychiatrie pro adiktology**

Permanent link:

[https://imagined.site/uni/ppa/doku.php?id=tipy\\_pro\\_uceni&rev=1748269176](https://imagined.site/uni/ppa/doku.php?id=tipy_pro_uceni&rev=1748269176)



Last update: **2025/05/26 14:19**