

# #038: AKO DLHO SA UČIŤ?

## #038: ЯК ДОВГО ВЧИТИСЯ?



### SLOVENSKÝ TRANSKRIPT

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](http://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 nechúť, 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 pokúšenie 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.

### УКРАЇНСЬКИЙ ТРАНСКРИПТ

Привіт! Ласкаво просимо до прослуховування подкасту SlovakforU.

Мене звали Зузана і я мрію допомогти тобі вивчити словацьку мову. Усю інформацію про подкаст разом із перекладами російською та українською мовами можна знайти на сайті [www.slovakforu.sk](http://www.slovakforu.sk).

Сьогодні ми поговоримо про те, як довго вчитися, щоб ви могли зосередитися на навчанні, і поговоримо про дві методики, як це зробити. почнемо!

У минулій бонусній частині № 35 «А якщо я не хочу вчитися» ми розповідали про те, що робити, якщо настає момент, коли вчитися зовсім не хочеться.

Перша порада, яку я згадав, щоб подолати це небажання, полягала в тому, щоб встановити конкретний час, протягом якого ви будете вчитися. Я вам казав, що ви можете створити розклад, у якому визначите, наприклад, півгодини чи годину на день, коли ви будете вчитися.

Сьогодні ми розглянемо, скільки часу потрібно вчитися, щоб зберегти повну увагу та концентрацію, і я розповім вам дві техніки, які допомогли мені у вивченні іноземних мов.

Спочатку поговоримо про увагу. Увага є важливою частиною навчання. Для того, щоб отримати інформацію з короткочасної пам'яті в довгострокову, вам необхідно повністю максимізувати свою увагу.

Тому під час навчання уникайте перегляду телевізора, прослуховування музики і особливо комп'ютера та соціальних мереж.

Саме ці факти створюють найбільші проблеми для учнів у навчанні. Ідеально, коли у вас є можливість навчатися в кімнаті, де немає нічого з перерахованого, тому що спокуса подивитися на мобільний телефон або планшет часто сильніша за бажання вчитися.

Увага не може бути зосереджена надовго без значних коливань. Було встановлено обмеження від 40 до 50 хвилин, коли ми можемо підтримувати його відносно постійним. Цей час не можна перевищувати без можливості перерви.

Немає сенсу вчитися по кілька годин, але що, якщо у нас буде більше часу на навчання?

Моя перша техніка, яку я рекомендую, називається Pomodoro. Ні, я не про італійський томатний соус, а про техніку, яка отримала свою назву від кухонного таймера, так званої «хвилинка» у вигляді помідора, яку автор цього методу Франческо Чірілло використовується.



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 kludne 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](mailto:slovakforu@gmail.com).

Všetky transkripty a cvičenia nájdete na [www.slovakforu.sk](http://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.

Техніка Pomodoro дуже проста. Він полягає в тому, що ви спочатку вирішуєте, над яким завданням будете працювати, а потім у вас є 25 хвилин на роботу - цей розділ називається one pomodoro. Потім у вас є 5 хвилин на перерву. І знову 25 хвилин до роботи. І ви зробите це в цілому чотири рази. Після 4-го помодору буде велика перерва від 15 до 30 хвилин.

І це власне все. Це звучить дуже просто і невинно, але це дійсно ефективна техніка. Вам навіть не потрібно бігти в магазин, щоб купити таймер або встановити ці періоди часу вручну на своєму мобільному телефоні, просто введіть слово pomodoro в пошуковій системі, і з'явиться кілька сайтів, де ви можете просто запустити секундомір або завантажити додаток на свій мобільний телефон.

Закохався в додаток Forrest, в якому за кожен таку зосереджену роботу в лісі виросте навіть віртуальне дерево.

Але не забувайте, що короткі перерви так само важливі, як і сама робота. На перервах ми можемо підкріпитися, випити, заварити чай, погуляти, пограти або просто відпочити в кріслі. Важливо залишити роботу і дати своїй увазі можливість перезарядитися.

Pomodoros і 25-хвилинні навчальні блоки можуть вам не підійти, і це цілком нормально. Налаштуйте часові інтервали на свій смак, і ви самі побачите, який часовий інтервал підходить саме вам. Якщо ви не можете зосередитися протягом 25 хвилин на початку, починайте повільно з 15-хвилинних сегментів і робіть перерву між ними.

Ця гнучкість також є основою моєї другої методики, в якій я керувався часом навчання в школі. Шкільний урок триває, принаймні, коли я ходив до школи, 45 хвилин, а потім була перерва 10-15 хвилин.

Користуючись технікою pomodoro, я виявив, що для складніших завдань, таких як вивчення певних граматичних явищ, мені не вистачає 25 хвилин, а втеча від навчання через такий короткий проміжок часу швидше заважає, ніж допомагає.

Тому я почав вчитися, як у школі. 45 хвилин, 15 хвилин перерва, потім ще 45 хвилин. Потім я робив більшу перерву або йшов робити щось зовсім інше принаймні на годину.

Спробуйте ці прийоми, якщо у вас буде більше часу на навчання, ви побачите, як вони допоможуть вам підвищити увагу. При необхідності відрегулюйте тривалість навчання.

Яка тривалість навчання вам підходить? Я буду дуже радий, якщо ви повідомите мені про це електронною поштою [slovakforu@gmail.com](mailto:slovakforu@gmail.com).

Усі транскрипти та вправи можна знайти на сайті [www.slovakforu.sk](http://www.slovakforu.sk).

Ну ось і все на сьогодні. Якщо вам подобається подкаст, поділіться ним із друзями. Я з нетерпінням чекаю зустрічі з вами в наступній частині. Бажаю тобі чудового дня.