

Fakta a mýty o učení



Mýtus: Nejlépe se nová látka zapamatuje, když se ji učíme ráno

Skutečnost: Záleží na tom, jak jsme „nastaveni“. Rozlišujeme dva základní typy osobností, skřivany a sovy. **Skřivani si látku lépe pamatují a osvojují v brzkých ranních a dopoledních hodinách.** Jejich koncentrace po obědě prudce klesá. **Sovy se naopak cítí po ránu extrémně ospalé a letargické, proto je pro ně nejvhodnější doba k učení v odpoledních či večerních hodinách**

Mýtus: Holky jsou chytřejší než kluci

Skutečnost:Podle nejnovějších statistik **mají holky lepší známky ve všech předmětech včetně matematiky.** Opakujeme a zdůrazňujeme – mají lepší známky. Co to podle výzkumu prozrazuje? **Zatímco kluci rádi a objevují svět, holky dávají pozor, co vyučující říká, neskáčou do řeči a lépe se soustředí.** Prostě projevují daleko víc sebeovládání a sociální inteligence. **Neznamená to ovšem, že by byly chytřejší** – jen na to jdou důmyslněji a pečlivěji.

Mýtus: Nejlepší je zopakovat si novou látku hned další den po vydatném spánku

Skutečnost: I když je spánek zásadní pro učení a opakování pro pamatování, **odborníci tvrdí, že optimální časování prvního opakování se obvykle pohybuje až mezi 3-7 dny.**

Mýtus: Paměť posiluje co nejdélší spánek

Skutečnost:Výkonnost paměti opravdu u většiny lidí závisí na délce a kvalitě spánku. Při jeho nedostatku nejsme schopni správně přijímat a pamatovat si novou látku. Ale potřebná doba spánku může být rozdílná.

Spánkoví odborníci se celkem shodují v tom, že bychom měli spát v průměru 7-9 hodin. Méně prospaných hodin se také podepisuje na našem zdravotním stavu, a tedy i na schopnosti se učit. Škodlivé však prý je spát víc jak 10 hodin.

Jenže existují výjimky. Někteří lidé spí i méně než 5 hodin, a přitom se budí čilí, okamžitě mohou svůj mozek nastartovat. **Vše je individuální.** Důkazem jsou i následující slavné osobnosti: Winston Churchill spal v noci pět hodin, ale dal si po obědě šlofíka, a vyhrál II. světovou válku. Margaret Thatcherová spala denně pouhé čtyři hodiny, a jak obrátila Spojené království naruby. Zato Albert Einstein spal 10 hodin denně, po obědě si také rád zdříml, a řada jeho geniálních objevů nebyla dodnes překonána.

Mýtus: Je to snadné - do sluchátek si pustíte nějakou novou látku, usnete a ráno se probudíte nadupaní novými znalostmi, zvláště pak znalostí cizích jazyků

Skutečnost: V dnešní době reklamní trh nabízí velkou řadu rychlokurzů, které bezbolestně umožní velmi efektivní učení ve spánku. Kdyby to bylo opravdu tak snadné, posluchárny vysokých škol by zely prázdnotou a studenti by při zkouškách excelovali, čeští turisté by při svých cestách do ciziny bez problémů konverzovali s domorodými obyvateli.

Vědci zjistili, že jsme sice schopni signál zachytit, ale nejsme schopni ho pochopit. Další pokusy prokázaly, že ten, kdo tvrdil, že si zapamatoval úryvek z audiozáznamu, zůstal ve skutečnosti vzhůru.

Mýtus: Paměť se s věkem vždy jen zhoršuje

Skutečnost: Samozřejmě s rostoucím věkem se zpomaluje obnova neuronů, které přijímají podněty z vnějšího prostředí a přenášejí je do mozku. **Nové neurony přibývají ve stále menším počtu** na úkor degradace dosavadních. **Přesto je prokázáno, že dobře trénovaná paměť je velmi odolná** a vykazuje výrazně nižší počet znaků stárnutí nežli klouby, srdce, oběhový systém atd. **Ba co víc - trénink zvyšuje náš znalostní potenciál, takže naše mentální schopnosti se s věkem mohou dokonce i zvýšit.**

Mýtus: Děti, které mají rodiče s jazykově odlišnými rodnými jazyky, začínají mluvit později

Skutečnost: To rozhodně není pravidlo. Každé dítě je od narození do mladšího školního věku v podstatě schopné se naučit jakoukoliv ze sedmi tisíc řečí, kterými se na Zemi mluví. **Až do puberty se totiž nové jazyky dětem ukládají v mozku po boku toho mateřského. Později se jazyk uloží do jiné části mozku, a ten ho už musí složitě překládat do mateřštiny.**

Nejběžnější takový model je každý rodič - jiný jazyk, kdy se třeba matka drží rodné češtiny a otec rodné angličtiny při konverzaci s dítětem. Dítě tak mluví s matkou česky a s tátou anglicky. A mluví tak ve stejném věku, jako jeho vrstevníci. Někteří rodiče ještě přidávají třetí společný jazyk. Měli by ho však ovládat opravdu perfektně.