

---

# Spojte učivo do pohádky. Mozek se nejlépe učí příběhy

---

## Místo biflování vytvořte z pojmů pohádku. Mozek se nejlépe učí prostřednictvím příběhů

Ať už vás čeká důležitá zkouška, anebo běžný nákup v supermarketu, rozhodně se vám budou hodit triky paměťového šampiona Marka Sýkory, který se o své poznatky dělí na kurzech a také v knize Lepší paměť snadno a rychle. Nemusíte hned aspirovat na vítěze v soutěži a učit se dlouhé řady čísel. Pro běžnou potřebu bohatě postačí, když zapojíte svou představivost. Mozek si totiž nejlépe pamatuje příběhy. A třeba nakonec zjistíte, že i příprava na důležitý test může být vlastně zábavná.



Ještě než přejdeme k samotným paměťovým technikám, je vhodné připomenout si jeden důležitý poznatek neurovědy. Všichni to víme už od základní školy, přesto na to – a zejména při biflování na poslední chvíli – zapomínáme: mozek se velice obtížně učí věci, kterým nerozumí. Znáte to. Studujete stránku plnou složitostí, a když do sebe jakž takž nasoukáte první odstavec, a odhodláváte se přejít k druhému, téměř fyzicky cítíte, jak se vám ten první odpařuje z hlavy. Data se míchají, vztahy unikají a vy se ne a ne hnout z místa. V takovém případě je učení nazpaměť naprosto neefektivní.

Mnohem efektivější než biflování je vytvořit si takzvanou myšlenkovou mapu. Doprostřed papíru si napište téma. Z tohoto centra vedte pár silných větví, které vyjadřují hlavní myšlenky spojené s tímto tématem.

Mnohem lépe vám poslouží vytvoření takzvané myšlenkové mapy. „Doprostřed papíru si napište téma. Z tohoto centra vedte pár silných větví, které vyjadřují hlavní myšlenky spojené s tímto tématem. Z hlavních větví budou vyrůstat menší a ještě menší, které budou navazovat na myšlenku, z níž vznikly a tak dále,“ dává návod ve své knize Lepší paměť snadno a rychle Marek Sýkora s tím, že je dobré si celý systém přizpůsobit tak, aby se vám líbil – barevně a klidně i s obrázky. Pak si papír prohlédněte a představte si třeba, že zobrazené informace a vztahy mezi nimi vysvětlujete své osmdesátileté babičce.

Teď už váš mozek pochopil logiku probírané látky, ale stále před ním ještě stojí výzva zapamatovat si jednotlivé pojmy. A tady konečně přicházejí na řadu triky paměťových šampionů. Marek Sýkora popisuje jednadvacet technik. Pro naše účely – příprava na zkoušku a nákupní seznam – bohatě postačí dvě základní: spojovací systém a paměťový palác. V prvním případě propojíte pojmy chronologicky za sebou, v druhém je „rozvěsíte“ po předmětech nacházejících se na místě vám notoricky známém, třeba v koupelně nebo kanceláři. Společným jmenovatelem obou technik je pak silný příběh nebo ještě lépe výrazná vizuální představa, do které „zabalíte“ jednotlivé položky, jež se chcete naučit.



Jak funguje spojovací systém v praxi, vysvětluje lektor paměti na příkladu oper Bedřicha Smetany: „*Braniboři v Čechách* unesli *Prodanou nevěstu*, která se jmenovala *Libuše*, osvobodil ji *Dalibor*, dali si *Hubičku* u *Čertovy stěny*, což viděly *Dvě vdovy*, které ovšem zachovaly *Tajemství*. A celou dobu u toho někdo hrál na *Violu*.“ Paměťový palác jsem využila při plánování nákupu: představila jsem si dlouhý *toaletní papír*, jenž se táhne po schodech. Na podlaze v kuchyni je rozsypaná tuna *granulí*, dřez je upatlaný od *zubní pasty* a já se ho snažím vyčistit *papírovými ubrousky*. Vedle dřezu je zapnutý sporák, na kterém se pálí *dětské pleny* a strašlivě smrdí. Z okna vlaje *šunka* a celý stůl je pomazaný *marmeládou*. Z rádia se ozývá: „Ještě více *housek* a *rohlíků*.“ Je to trošku podivná představa, ale svůj účel splnila – v obchodě jsem byla před čtyřmi dny a stále si přesně pamatuji, co jsem koupila.

<blockquote class="rightfloat"> <p>Zopakujte si naučenou látku po několika minutách znovu a pak ještě jednou druhý den, protože osmdesát procent informací zapomeneme do čtyřadvaceti hodin.</p> </blockquote>

Pojmy jsou uloženy do paměti a nyní je potřebují, aby tam nějakou dobu zůstaly. Pokud se učíte na zkoušku, zopakujte si naučenou látku po několika minutách znovu a pak ještě jednou druhý den, protože osmdesát procent informací bývá zapomenuto do čtyřadvaceti hodin. Pokud chcete, aby vám vydržely v hlavě delší dobu nebo dokonce navždy, připomeňte si je za týden, za měsíc a za půl roku. A teď běžte na kutě. Ve spánku totiž mozek třídí informace. Ukládá ty důležité a maže ty zbytečné. „Jedna studie dokázala, že pokud vezmeme studentku umisťující se mezi deseti procenty nejúspěšnějších a dáme jí méně jak sedm hodin spánku v pracovních dnech a o čtyřicet minut více o víkendech, propadne se na úroveň posledních devíti procent studentů,“ upozorňuje v závěru své knihy Marek Sýkora.

Tak hodně štěstí ke zkouškám, ale hlavně spoustu zábavy!