

STRATEGIE UČENÍ

♥ SOUSTŘEDĚNÍ



ZNÁŠ "FLOW"?



Flow je stav, kdy tě činnost úplně pohltí. Nevní máš čas, ani okolí – a tvůj mozek se plně soustředí jen na jednu věc. Nesleduješ mobil ani hodinky, prostě jedeš.

Vzpomeneš si na chvíli, kdy jsi úplně zapomněl/a na čas? Třeba při hře, sportu, kreslení, hudbě nebo jiné činnosti, která tě fakt bavila. Jaká činnost to byla? Popiš, jaké to bylo a jak ses v tu chvíli cítil/cítila.

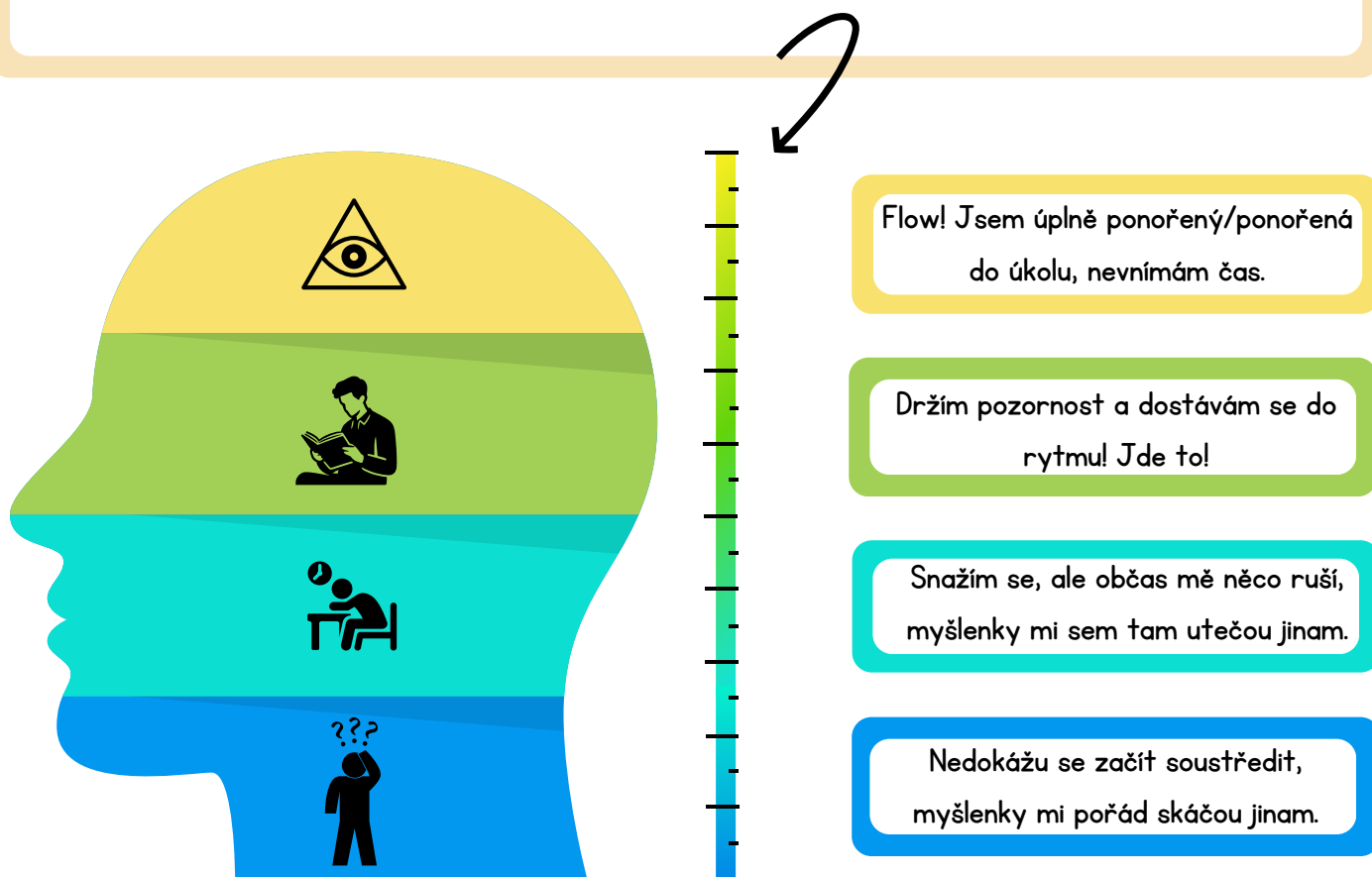
Mysli na zkušenost, kterou jsi právě popsal/popsala. Přečti si následující věty a zaškrtni, zda pro tvoji zkušenost platí, nebo neplatí. (X) (✓)

- ☐ Nepřemýšlel/a jsem nad tím, co budu dělat potom.
- ☐ Bavil mě samotný proces, ne jen výsledek.
- ☐ Necítil/a jsem během aktivity únavu.
- ☐ Nechtěl/a jsem, aby mě někdo rušil.
- ☐ Nekontroloval/a jsem mobil ani hodinky.
- ☐ Měl/a jsem chuť stále dál pokračovat.
- ☐ Nevnímal/a jsem, co se děje kolem.



JAK DALEKO JSI OD FLOW?

Jaké je tvé soustředění během učení? Prohlédni si obrázek níže a zakresli do škály, kde se většinou nacházíš, když se učíš. Napiš, jak se to projevuje:



Představ si, že by ses posunul na škále o jeden stupínek výš.

Napiš, jak bys to poznal (jak by to vypadalo):

Co by ti to přineslo, kdyby se to povedlo?

TRÉNUJ FLOW

Jak by vypadal tvůj rituál před
učením?



RITUÁL PŘED UČENÍM TVÉMU
MOZKU VYŠLE SIGNÁL "TEĎ SE
SOUSTŘEĎ!" MŮŽE TO BÝT TŘEBA:

- Otevřít okno a vyvětrat
- Uklidit si stůl a odstranit vše,
co by tě mohlo rozptylovat
- Tři hluboké nádechy a výdechy
- Připravit si vodu nebo čaj
- Protáhnout se

Co bys potřeboval, aby se tvé soustředění přiblížilo flow? Co jsi
ochoten vyzkoušet? Zaškrtni a vymysli další:

- ☐ Před učením si nastavím jasný cíl, co chci dnes všechno stihnout
- ☐ Odstraním vše, co by mě mohlo rozptylovat
- ☐ Krátké bloky soustředěného učení a mezi nimi krátké pauzy
- ☐ Dám mobil do jiné místnosti, nebo ho úplně vypnu
- ☐ Pustím si klidnou tlumenou hudbu beze slov
- ☐ Zajistím, aby kolem mě bylo úplné ticho
- ☐ Rituál před každým učením
- ☐ _____
- ☐ _____

