

Jak vyžrát na „zkouškové“?

Absolutní klid - to je podmínka některých studentů, kteří chtějí vstřebat vědomosti potřebné k úspěšnému zdolání zkoušek na vysoké škole.

Existují však i jedinci, kteří se umí soustředit i na kolejích, jejichž zvukové podmínky by mnohdy snesly srovnání s pavilonem opic v zoologické zahradě.

Každý člověk má své specifické potřeby - někdo během zkouškového období vlivem stresu podstatně sníží vlastní tělesnou hmotnost, jiný naopak ze stejných důvodů o několik kilogramů ztloustne. V textu najdete několik zkušeností i dobře míněných rad, které mohou pomoci zdolat kalamitu studijních povinností.

První zkouškové období má před sebou dvacetiletá Alena Berčíková z Pedagogické fakulty Univerzity Palackého (UP) v Olomouci. „To, jak to na vysoké škole chodí, jsem věděla od staršího bráchy. Navíc jsem se připravovala už na maturitu. To mi pomohlo si učení na zkoušky dobře rozplánovat,“ svěřuje se budoucí učitelka v mateřince. Vždy na první termín zkoušky se přihlásí Marie Trochtová, která studuje na Pedagogické fakultě UP. „Jdu to zkusit i tehdy, když nejsem úplně připravená. Musím říct, že to zatím téměř vždycky vyšlo,“ poznamenala. Nejrady se podle vlastních slov učí na privátě. „Musím mít dostatečný přísun jídla a jsem spokojená. Důležitá je i káva, jsem zvyklá učit se v noci. Když je všude kolem klid a v televizi nic nedávají, jde mi to lépe do hlavy. Druhý den pak spím třeba až do oběda,“ říká s úsměvem.

Od časného rána se nejrady učí Hanka, která na UP studuje češtinu a němčinu. „Večer už usínám a nejde to. Dávám si vždycky jednu těžkou a jednu lehkou zkoušku na týden. Nejrady se učím doma ve svém pokoji. Nesmím slyšet žádné hlasy, ztlumená uklidňující hudba mi ale nevadí,“ popisuje. Klíčem k úspěchu u zkoušky samé je podle ní aktivita na semináři. „Učitel si vás musí pamatovat, to je nesporná výhoda. Pokud mám čas, snažím se chodit na jedny z prvních termínů. Poslední bych asi psychicky nezvládla, když totiž nestíhám, jsem hrozně nervózní.“ Hanka k důkladné přípravě potřebuje vlastní výpisky. „I když si od někoho materiály půjčím, vlastnoručně si je přepíšu,“ vysvětlila.

Zkoušky?

Zvláštní odtučňovací kúra

Na první zkoušky chodila dvaadvacetiletá Anna Kerekaničová z Pedagogické fakulty Prešovské univerzity takřka bez přípravy a podle jejích slov to vycházelo. „Měla jsem ale štěstí, teď si na ně nechávám víc času a průběžně si vědomosti opakuji. Třeba když ráno vstanu, projedu si věci, které jsem se učila předchozí den,“ uvedla. Když se připravovala na zkoušku z češtiny, musela si zápisky přeložit do rodné slovenštiny. „Materiály jsou pro mě důležité, za to se ale můžu i na kolejích, kde spolubydlící mluví jedna přes druhou. Musela jsem si zkrátka zvyknout,“ poznamenala. Mnohokrát se jí prý vyplatilo, že chodila poctivě na každý seminář nebo přednášku. „Když se rozhodovalo, jestli mi dá učitel lepší známku, měla jsem díky účasti plusové body,“ svěřila se sympatická dívka, která přípravu na zkoušky považuje za účinnou dietu. „Jsem tak nervózní, že mi nechutná, a proto hubnu. Piju hodně čaje a sem tam se, nadopuju' čokoládou,“ popisuje vlastní stravovací návyky během zkouškového období.

Další vzdělávání si podle vlastních slov doslova užívá Pavla Žufníčková, která už absolvovala na UP matematiku a hudební výchovu. V současnosti na olomoucké univerzitě studuje ve třetím ročníku přírodopis. „Když jsme dělala první obor, brala jsem všechno

strašně zodpovědně. Teď chodím na zkoušky náhodně, bez stresu. Nechávám tomu volný průběh. Učím se, co mě baví, většinu věcí si navíc pamatuju ze seminářů,“ říká čtyřicetiletá Pavla, podle které se vyplatí před zkouškou si dopředu zmapovat terén. „Některým vyučujícím musíte zopakovat slovo od slova podle skript nebo přednášek. S takovýmto přístupem byste ale nepochodili u těch, kteří po vás chtějí vlastní názor na věc,“ vysvětlila.

Na poslední chvíli ne

Nepřipravovat se na poslední chvíli a udělat si jasno v tom, co se budete učit. Tak zní základní rady odborníků, kteří navíc upozorňují i na skutečnost, že není dobré „šprtat se“ vědomosti nazpaměť. „Takzvané nahuštěné učení na poslední chvíli je neefektivní. Čerstvější informace totiž v paměti překrývají ty starší,“ upozorňuje olomoucká psycholožka Ethel Smékalová, podle které je výhodné si dopředu sestavit učební plán.

„Studenti by měli mít přehled o celé látce a rozvrhnout si všechny otázky. V žádném případě by nemělo dojít k tomu, že jim třeba na dvě poslední už nezbude čas. Bývá pak velice smutné, když si zrovna jednu z těch, které vynechali, vytáhnou u zkoušky,“ varovala Smékalová. Dohánět vše pár hodin před zkouškou podle jejích slov nikam nevede. „Něco jiného ale je, když si například nejsme něčím jisti a váháme. Pak si samozřejmě správnou odpověď vyhledat můžeme,“ poradila. Odborníci rovněž doporučují připravovat se na zkoušky společně. „Vždycky je lepší, když se učíme prostřednictvím diskuse s kolegy. Zjistíme tak, co umíme a co ne. Někomu navíc může společná příprava pomoci nahlas formulovat myšlenky,“ dodala psycholožka.

Případné neznalosti lze pak podle ní navíc snadněji dohledat. „Určitě ale není dobré učit se třeba obsahy nazpaměť. Taková příprava bez porozumění má totiž jen krátkodobý efekt,“ doplnila.

Zdroj: <<http://archiv.newton.cz/ln/2006/01/13/77261e8bbeadec4b2c8fbd5905a0ab39.asp>>