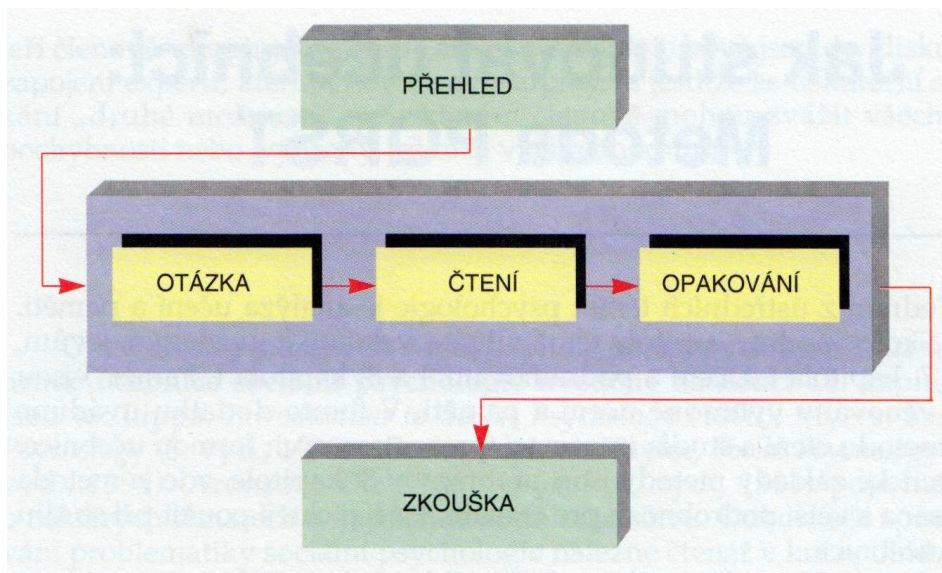


Jak studovat učebnice: Metoda PQRST

Název metody je odvozen od prvních písmen pěti kroků, které student sleduje při studiu každé kapitoly - Preview (přehled), Question (otázka), Read (čtení), Self-recitation (opakování) a Test (zkouška). Tyto kroky neboli etapy jsou znázorněny na obrázku níže. První a poslední etapa (Preview a Test) se týkají kapitoly jako celku, prostřední tři etapy (Question, Read, Self-recitation) se týkají každého hlavního oddílu kapitoly.



Etapa P

Nejprve si prohlédněte celou kapitolu, rychle ji projděte, abyste získali představu o hlavních tématech. Přečtěte si nárys kapitoly a pak si projděte příslušnou kapitolu, dávejte pozor na názvy hlavních oddílů a pododdílů a zběžně si prohlédněte obrázky a ilustrace. Nejdůležitějším bodem této etapy je pozorné přečtení stručného souhrnu, který je uveden na konci každé kapitoly, po projití kapitoly Na úvahu o každém bodu stručného souhrnu si nechte tolik času, kolik potřebujete. Napadnou vás otázky, na které možná najdete odpověď po přečtení celého textu. Etapa P vám poskytne přehled hlavních témat, obsažených v kapitole, a přehled o jejich uspořádání.

Etapa Q

Jak jsme uvedli dříve, etapy Q, R, S můžete použít u každého hlavního oddílu kapitoly. Typická kapitola v této učebnici má přibližně pět až osm hlavních oddílů. Každý oddíl začíná názvem, který je vytištěn velkými modrými písmeny. Při studiu jednoho oddílu používejte současně etapy Q, R a S, dříve než přejdete k oddílu následujícímu. Dříve než si přečtete určitý oddíl, přečtěte si názvy oddílu a pododdílů. Potom převed'te názvy témat do jedné nebo více otázek, na které byste rádi při čtení textu našli odpověď. Zeptejte se sami sebe: „Jaké jsou hlavní myšlenky, které se autor snaží v tomto oddílu vyjádřit?" Toto je etapa Q.

Etapa R

Potom si pozorně přečtěte určitý oddíl. Při čtení se pokuste nalézt odpověď na otázky, které jste si položil v etapě Q. Přemýšlejte o tom, co čtete, a pokuste se najít souvislosti mezi novou látkou a tím, co víte. V textu si můžete označit nebo podtrhnout klíčová slova nebo slovní spojení. Pokuste se však označit nanejvýš 10 až 15 procent textu. Příliš časté podtrhování je v rozporu se zamýšleným účelem, kterým je zdůraznit klíčová slova a myšlenky pro pozdější přehled. Je pravděpodobně nejlepší odložit děláni poznámek, dokud nemáte přečtený celý oddíl a vyhledané všechny klíčové myšlenky, abyste mohli posoudit, které jsou nejdůležitější.

Etapa S

Po přečtení určitého oddílu se snažte vzpomenout si na hlavní myšlenky a odříkejte si je z paměti. Je to účinný prostředek pro upevnění látky v paměti. Vyjádřete myšlenky svými vlastními slovy a odříkejte si je z paměti (nejlépe nahlas, pokud nejste sami, tak potichu). Zkontrolujte si, jestli odříkáváte látku přesně a úplně. Tento postup vám pomůže odhalit prázdná místa ve vašich vědomostech a pomůže vám uspořádat si informace v paměti. Po ukončení jednoho oddílu kapitoly přejděte ke druhému oddílu a opět použijte etapy Q, R a S. Tímto způsobem pokračujte, dokud neproberete všechny oddíly kapitoly.

Etapa T

Po přečtení kapitoly byste se měli přezkoušet z celé látky. Prohlédněte si svoje poznámky a zkuste si vybavit z paměti hlavní myšlenky. Pokuste se porozumět tomu, jaký je vztah mezi různými fakty a jak jsou tato fakta v kapitole uspořádána. Tato etapa může vyžadovat, abyste si prolistovali kapitolu a zkontrolovali klíčová fakta a myšlenky. Měli byste si zároveň znovu přečíst stručný souhrn kapitoly, protože když to uděláte, měli byste být schopni doplnit detaily ke každému bodu stručného souhrnu.

Neodkládejte tuto etapu na večer před zkouškou. Nejvhodnější čas k provedení prvního přehledu kapitoly je bezprostředně po jejím přečtení.

Výzkumy ukazují, že metoda PQRST je velmi užitečná a určitě vhodnější než prosté přečtení kapitoly (Thomas a Robinson, 1982). Odříkání z paměti je zvláště důležité. Je lepší strávit podstatnou část studijního času aktivním pokusem o odříkání látky, než věnovat celou dobu opakovanému čtení látky (Gates, 1917). Studie také ukazují, že pozorné čtení stručného souhrnu kapitoly před čtením kapitoly samotné je zvláště účinné (Reder a Anderson, 1980). Jestliže si nejdříve přečtete stručný souhrn kapitoly, získáte přehled o celé kapitole, který vám pomůže uspořádat si látku v průběhu čtení kapitoly. I když nebudete postupovat krok po kroku podle metody PQRST, měli byste zvláštní pozornost zaměřit na význam odříkání látky a čtení stručného souhrnu kapitoly jako úvodu k dané látce.

Vyňato z knihy [R. L. Atkinsonová: Psychologie](#), ISBN 80-85605-35-X