

METÓDA GOLDLIST

POLOPATE

**Jeden zošit.
Tisíce slovíčok.
Žiadne učenie.**

1. Úvod do metódy

Aj vy neustále bojujete s tým, že sa vám nedarí zapamätať si novú slovnú zásobu v cudzom jazyku? **Nebaví vás klasický školský spôsob učenia sa slovíčok zo slovníčka?** Tiež máte pocit, že takýmto bifľovaním slovíčok ste si ich aj tak zapamätali len do najbližšieho dňa? A čo ak vám poviem, že to ide aj jednoduchšie, bez memorovania a, čo je ešte lepšie, dokonca aj bez snaženia sa učiť? Vďaka tejto metóde si dokážete prirodzeným a príjemným spôsobom zapamätať kvantá nových slovíčok.

- **Čo je to metóda Goldlist?**

Celá metóda funguje na princípe, že si do zošita vypisujeme zoznamy slovíčok, ktoré sa

„Metóda Goldlist - neuveriteľne jednoduchá a zároveň prekvapivo efektívna!“

chceme naučiť, a minimálne o dva týždne neskôr ich budeme prepisovať nanovo, avšak

vynecháme tie slovíčka, ktoré si náš mozog medzitým sám zapamätal. Zistíme, že z každého zoznamu si akoby zázrakom zapamätáme 30 % slov, a to bez toho, aby sme sa čokoľvek učili! Naša dlhodobá pamäť funguje totiž podvedome a učí sa práve vtedy, keď o tom vôbec nevieme. Áno, viem, znie to priam neuveriteľne, ale práve taká je metóda Goldlist – neuveriteľne jednoduchá a zároveň prekvapivo efektívna. Ak ste zrovna neveriaccky prižmúrili oči, čítajte ďalej. Väčšina ľudí je na začiatku skeptická... až kým si metódu sama nevyskúša.

Autorom tejto metódy je David James, ktorý je v polyglotskej komunite známy ako Uncle Davey. Podstatou metódy Goldlist je učenie sa slovíčok do dlhodobej pamäti, teda neučíme sa ich len na krátky čas. To je najväčší problém,



keď sa učíme klasickým školským spôsobom. Každý z nás sa dokázal zo dňa na deň nabíliť

slovička na najbližší test, ale po pár dňoch sme si uvedomili, že si z nich už nepamätáme ani „ň“. A to ani nehovorím o tom, keď sme ich mali o pár mesiacov použiť v praxi! Určite ste si takúto krátkodobú učenie sa slovíčok zažili aj vy. Tomu je však odteraz koniec. Pri goldlistovaní sa totiž budeme zameriavať práve na dlhodobú pamäť, aby sme sa slovička naučili raz a navždy.

- **Žiadne aplikácie či programy. Len jeden zošit.**

Ďalšia skvelá správa je, že na to, aby ste s metódou Goldlist začali, **potrebujete len jeden veľký linajkový zošit, pár farebných pier, zdroj slovíčok, trochu času a pohodu.** Avšak pozor! Je nám veľmi dôležité, aby ste si vybrali zošit, ktorý sa vám bude tak páčiť, že ho



nebudete chcieť pustiť z ruky. Možno sa vám to bude zdať prehnané, ale garantujem vám, že pokiaľ ulahodíte oku, budete sa k vášmu Goldlistu vracieť každý deň s nadšením a radosťou. Tiež odporúčam nepoužívať len modré či čierne pero. Vyberte si vaše najobľúbenejšie farby. Nezabúdajte, že mozog spolupracuje aj s vašimi očami. A čo sa vašim očiam páči, na to mozog nezabudne.

- **Metóda Goldlist je vhodná pre každého**

Goldlistovať môžu naozaj všetci. Veční začiatočníci, tí, ktorí sa v jazyku nevedia posunúť ďalej, dokonca aj aktívni jazykovo nadšenci a skúsení a úspešní polygloti. Väčšina ľudí je z metódy Goldlist úprimne nadšená, pretože je **jednoduchá, hravá, prirodzená a stáť vás to bude iba jeden zošit.** No pocit, keď zistíte, že goldlistovanie naozaj funguje, je

na nezaplatenie. Metódu Goldlist využívajú už státisíce ľudí po celom svete a nedajú na ňu dopustiť. Pridáte sa k nim aj vy?

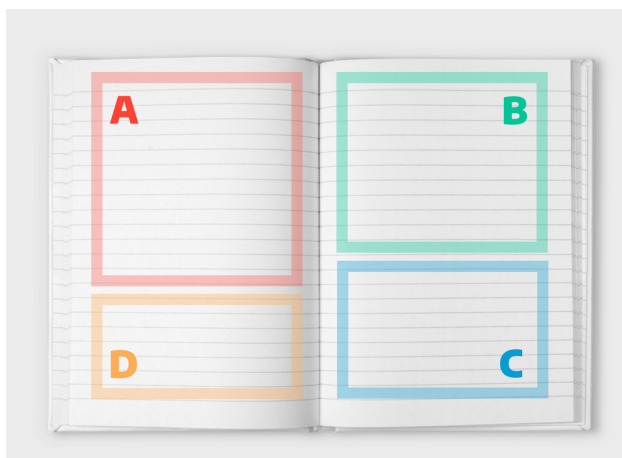
2. Ako funguje metóda Goldlist v praxi?

Skôr ako začneme

- Ešte pred samotným goldlistovaním si musíme pripraviť zošit, do ktorého si budeme zoznamy vytvárať. **Dajte si záležať na tom, aby ste mali k zošitu pozitívny vzťah.** Na obálke môže byť napríklad motív krajiny, ktorej jazyk sa učíme. Zároveň to bude pôsobiť motivačne a zakaždým, keď zošit chytíme do rúk, budeme o krôčik bližšie k vysnívanej krajine. Je to taká **hravá a prirodzená metóda na učenie sa slovnej zásoby**. A keď sa nám niečo páči, ľahšie si to zapamätáme. Nie nadarmo hovorím, že učenie nás musí baviť!
- Ďalším krokom je nájsť si zdroj slovnej zásoby, z ktorého budeme môcť pravidelne čerpať. **Môžeme „zrecyklovať“ staršie materiály z jazykového kurzu** alebo si môžeme vypisovať nové výrazy z obľúbenej knihy, zo seriálu, ktorý pozeráme v cudzom jazyku (ideálne, ak má aj titulky v tom istom jazyku) alebo môžeme čerpať slovnú zásobu z blogu, ktorý pravidelne čítame. Dokonca si môžeme vypísať aj také výrazy, ktorým pasívne rozumieme, ale sami od seba by sme ich v konverzácii použiť nevedeli. Materiály, z ktorých budeme čerpať, by mali byť trochu nad našou aktuálnou jazykovou úrovňou, aby sme našli dostatok neznámych slov.

Hor sa na goldlistovanie!

- Otvoríme si zošit na prvej dvojstránke, úplne vľavo hore napíšeme dnešný dátum a určite nebude na škodu, ak si napíšeme aj číslo zoznamu. Aby to bolo pre vás prehľadnejšie, celú dvojstránku sme rozdelili do štyroch sekcií: **A, B, C a D**.

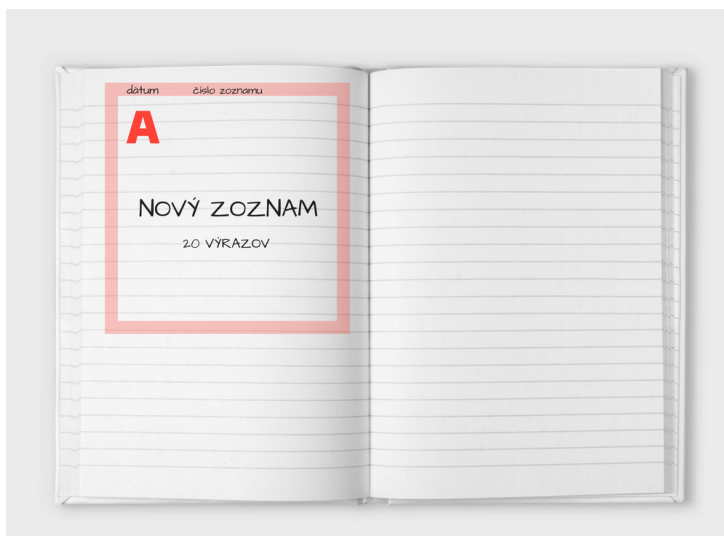


Náš TIP



Vedľa aktuálneho čísla goldlistového zoznamu si môžeme napísať aj zdroj, z ktorého sme čerpali, či už išlo o knižku alebo seriál. Vyzeráť to bude tak, že na ľavej strane dvojstránky si hore zľava napíšeme dátum, do stredu číslo goldlistového zoznamu a vpravo zdroj (názov knižky, časopisu alebo článku). Nikdy nie je na škodu vedieť, odkiaľ sme si výrazy nazbierali.

→ Do sekcie A si napíšeme nový zoznam slovíčok a očísľujeme ich pod seba 1-20. Do stĺpčeka naľavo si napíšeme slovné spojenia a výrazy v cudzom jazyku a napravo od nich si do stĺpčeka napíšeme ich preklad v slovenčine. Nezabúdajte na to, že



zoznam by sme mali písať v tichom a pokojnom prostredí bez rušivých elementov.

→ Teraz si zoznam jedenkrát nahlas, pomaly a v klude prečítame. Môžeme si prečítať výrazy len v cudzom jazyku, ale lepšie by bolo, ak si prečítame nové slovíčko a hneď potom jeho preklad. **Nesnažíme sa výrazy nijakým spôsobom memorovať** či zapamätávať si ich, len si ich všetky prečítame, potom zavrieme zošit a voilà... prvý zoznam máme za sebou!

Druhý deň goldlistovania

→ Na druhý deň urobíme presne to isté. Znovu si vyhľadáme 20 nových výrazov, prepíšeme si ich na novú dvojstránku do sekcie A a vytvoríme si tak z nich nový zoznam (druhý v poradí). Nové výrazy si v tomto zozname očísľujeme 21-40. Keď si

slovička v zozname nahlas prečítame, zošit zavrieme. Pozor! **Na zoznam z predošlého dňa sa za žiadnych okolností nepozerať.**

→ Takto si budeme vytvárať nový zoznam ešte ďalších 12 dní (dva týždne píšeme zoznamy len do sekcie A). Počas týchto dvoch týždňov sa na žiaden starší goldlistový zoznam ani raz nepozrieme. Je to veľmi dôležité, lebo tento čas je pre nás kľúčový. Ak by sme si výrazy z predchádzajúcich zoznamov pozreli, oživil by sa nám v krátkodobej pamäti, a tým by dlhodobá pamäť nefungovala tak, ako potrebujeme. Dva týždne je doba, počas ktorej sme schopní si informácie uchovať v krátkodobej pamäti. Ak si ich pamätáme aj potom, môžeme si byť istí, že sa presunuli do dlhodobej pamäti.

Začínáme filtrovať

→ Na 15. deň sa vrátíme k úplne prvému zoznamu a začíname „filtrovať“. Keďže od jeho vytvorenia prešli dva týždne, môžeme sa otestovať, koľko výrazov sme si zapamätali. Zakryjeme si stĺpček so slovičkami v cudzom jazyku a slovenské výrazy si skúsime preložiť. Čuduj sa svete, zistíme, že sme si dokázali zapamätať približne 30 % výrazov (cca 6 z 20).

→ Zvyšných 14 výrazov, ktoré sme si nezapamätali, **prepíšeme oproti do sekcie B**, čím **vytvoríme 1. filtráciu**. Slovička si očísľujeme 1-14 a po prepísaní si ich znova nahlas prečítame a najbližšie dva týždne sa na ne už nepozrieme. Zvyšných 6 výrazov, ktoré sme vedeli,



necháme tak, nikam ich neprepisujeme a už sa k nim ani nevraciam. Zostanú teda v sekcii A. **Nezabudnime si napísať aj dátum, keď sme danú filtráciu vytvorili.** Inak by sme si nevedeli odsledovať dvojtýždenný odstup od ďalšej filtrácie.

- V ten istý deň, ako si spravíme 1. filtráciu prvého zoznamu, si tiež vytvoríme ďalší nový goldlistový zoznam (tento zoznam bude mať č. 15). To znamená, že **od 15. dňa nám bude goldlistovanie zaberat' trochu viac času**. Okrem pravidelného tvorenia nových zoznamov už budeme aj systematicky filtrovať staré zoznamy. Neskôr si vysvetlíme, čo robiť, ak prestaneme stíhať. Netreba to vzdávať, vždy si to vieme upraviť podľa našich časových možností.
- V 16. deň si urobíme filtráciu druhého goldlistového zoznamu od začiatku zošita zo sekcie A do sekcie B. Znova by sme si mali pamätať približne 30 % výrazov a zvyšných 70 % (14 slovíčok) si prepíšeme oproti do sekcie B. Vytvoríme si tak 1. filtráciu druhého zoznamu so štrnástimi výrazmi, ktoré si teraz očísľujeme 15-28.

			12. 3. 2016
15. ✓	podnet	-	la spinta
16. x	dlhí a vyčerpávajúce obdobie	-	una lunga e snerante sessione
17. ✓	riskovať poškodenie	-	rischiare di danneggiare
18. x	každodenný rozvrh	-	un orario diurno
19. ✓	zaostreňujú pozornosť na informácie	-	focalizzare l'attenzione su informazioni
20. x	planovať si cieľ	-	fissare un traguardo
21. x	neustále sa skúšaj!	-	mettiti continuamente alla prova
22. ✓	predčasný test	-	il test precoce
23. °	pamerat'	-	mettere a fuoco
24. x	všetko potrebné pre prácu	-	tutto l'occorrente per lavoro
25. ✓	ni tak rýchlo	-	non così in fretta
26. x	predchádzajúce štúdie sislili	-	gli studi passati hanno apparato
27. x	slúchadla v ušiach	-	le cuffie nelle orecchie
28. °	odstrániť mobil zo stola	-	allontanare il cellulare dalla scrivania

Foto: Alexandra Hanková

V sekcii B budeme vytvárať vždy 1. filtráciu hlavného 20-slovného zoznamu. V tento deň, ako už správne tušíte, si zároveň vytvoríme aj nový zoznam, v poradí už 16. Do sekcie C a D stále nič nepíšeme.

Pokračujeme

- Takýmto spôsobom pokračujeme ďalšie dva týždne, počas ktorých nám pribúdajú stále nové zoznamy (č. 15 – 28) a rovnako pravidelne vytvárame prvé filtrácie v sekcii B.

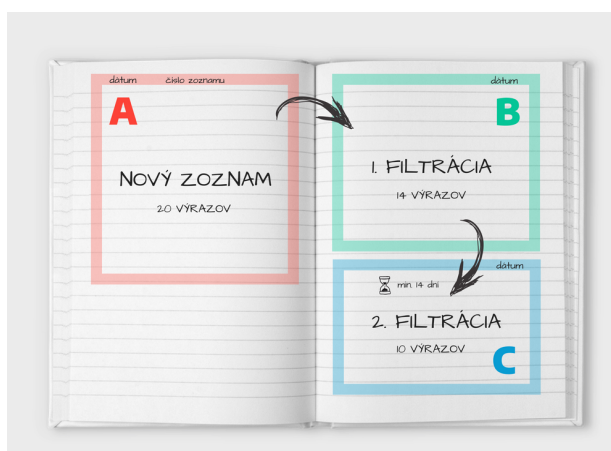
Odporúčam vytvoriť si Goldlistový kalendárik, ako môžete vidieť na obrázku. Nestratíte prehľad a vždy si budete vedieť ľahko pozrieť, aké filtrácie vás v daný deň čakajú.

1.10. Goldlist 1	2.10. Goldlist 2	3.10. Goldlist 3	4.10. Goldlist 4	5.10. Goldlist 5	6.10. Goldlist 6	7.10. Goldlist 7
8.10. Goldlist 8	9.10. Goldlist 9	10.10. Goldlist 10	11.10. Goldlist 11	12.10. Goldlist 12	13.10. Goldlist 13	14.10. Goldlist 14
15.10. Goldlist 15 1. Filtrácia z 1.10.	16.10. Goldlist 16 1. Filtrácia z 2.10.	17.10. Goldlist 17 1. Filtrácia z 3.10.	18.10. Goldlist 18 1. Filtrácia z 4.10.	19.10. Goldlist 19 1. Filtrácia z 5.10.	20.10. Goldlist 20 1. Filtrácia z 6.10.	21.10. Goldlist 21 1. Filtrácia z 7.10.
22.10. Goldlist 22 1. Filtrácia z 8.10.	23.10. Goldlist 23 1. Filtrácia z 9.10.	24.10. Goldlist 24 1. Filtrácia z 10.10.	25.10. Goldlist 25 1. Filtrácia z 11.10.	26.10. Goldlist 26 1. Filtrácia z 12.10.	27.10. Goldlist 27 1. Filtrácia z 13.10.	28.10. Goldlist 28 1. Filtrácia z 14.10.
29.10. Goldlist 29 1. Filtrácia z 15.10. 2. Filtrácia z 15.10.	30.10. Goldlist 30 1. Filtrácia z 16.10. 2. Filtrácia z 16.10.	31.10. Goldlist 31 1. Filtrácia z 17.10. 2. Filtrácia z 17.10.	1.11. Goldlist 32 1. Filtrácia z 18.10. 2. Filtrácia z 18.10.	2.11. Goldlist 33 1. Filtrácia z 19.10. 2. Filtrácia z 19.10.	3.11.	4.11.

Musíme mať však na pamäti, že s filtráciami môžeme začať najskôr o dva týždne a toho sa musíme držať. **Je preto v poriadku, ak danú filtráciu urobíme aj neskôr**, pokojne to môže byť aj o tri či štyri týždne. Odporúčané maximum, dokedy treba stihnúť zoznamy prefiltrovať, sú dva mesiace. Ale pokojne to môžeme skúsiť aj neskôr, ak sme mali dlhšiu pauzu. Kalendárik nám teda pomôže nestratiť prehľad a nezabudnúť na filtrácie, na ktoré sa už môžeme vrhnúť. Určite sa ním však nenecháme vystresovať, ak zrovna v ten deň nestíhame.

Máme za sebou prvý mesiac

→ Ubehol nám mesiac pravidelného goldlistovania a to je **čas, keď začíname s druhými filtráciami**. Na 29. deň sa opäť vrátíme na prvú dvojstránku v našom Goldliste a ideme sa otestovať, koľko sme si zapamätali

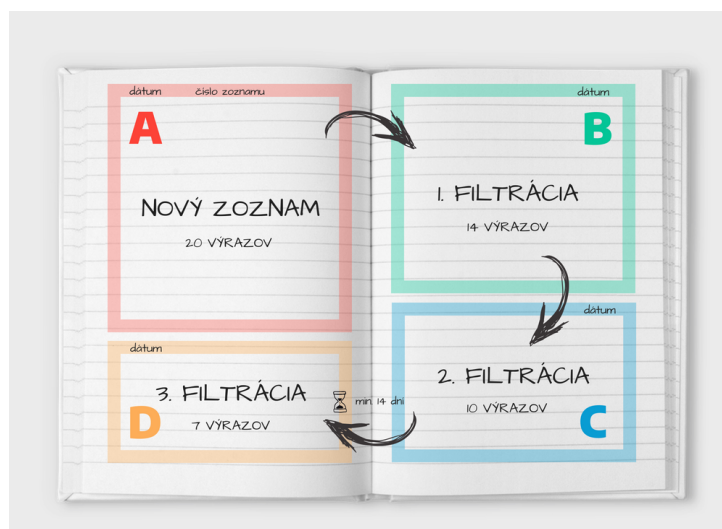


zo štrnástich slovíčok zo zoznamu v sekcii B (z prvej filtrácie). Odkedy sme si výrazy prepísali, ubehli dva týždne a vy už viete, že to je čas, keď sa k našim zoznamom vraciame, aby sme ich prefiltrovali. Zakryjeme si teda výrazy v cudzom jazyku a skúsime, koľko ich vieme preložiť. Zistíme, že si znova pamätáme zhruba 30 % (cca 4 slovíčka). A so zvyšnými desiatimi výrazmi nám nezostáva urobiť nič iné, len si ich prepísať dole do sekcii C. Tieto slovné spojenia si očísľujeme 1-10 a vedľa zoznamu si ešte napíšeme aktuálny dátum. Následne si zoznam raz prečítame a je to.

→ **V tento deň sme však s našim Goldlistom ešte neskončili.** Nalistujeme si goldlistový zoznam č. 15 a urobíme si 1. filtráciu zo sekcii A do sekcii B, kam si prepíšeme 14 výrazov. Nakoniec nám už zostáva len vytvoriť si zoznam s novými dvadsiatimi výrazmi, ktorý bude mať číslo 29. Určite ste si všimli, že sa nám to pomaličky nabaľuje, ale garantujem vám, že **po mesiaci budete v goldlistovaní profík** a celý systém už budete mať zautomatizovaný.

Začíname poslednú fázu filtrovania

→ Máme tu 43. deň (o dva týždne neskôr) a my sa opäť vraciame na prvú dvojstránku, na ktorej **nás čaká posledné, tretie testovanie, čím uzavrieme filtrovanie prvého zoznamu** a vyplníme tak poslednú sekciu prvej dvojstránky. Vyskúšame sa, ktoré výrazy sme si zapamätali z druhej filtrácie v sekcii C a 70 % (7 slovíčok) si prepíšeme oproti do sekcii D, ktoré očísľujeme 1-7. Na okraj si ešte poznačíme aktuálny dátum. Tým sme vytvorili 3. filtráciu prvého zoznamu. Výrazy si raz nahlas prečítame a čo s nimi ďalej, si povieme v tretej kapitole *Technická stránka metódy* na strane 9.



- Keď skončíme s 3. filtráciou prvého zoznamu, prejdeme na 2. filtráciu pätnásteho zoznamu, potom si spravíme 1. filtráciu dvadsiateho deviateho zoznamu a nakoniec si napíšeme aj nový goldlistový zoznam, v poradí už 43. Tak čo poviete, taký Goldlistový kalendárik asi naozaj nebude na škodu?
- Takýmto spôsobom pokračujeme každý deň. **Systematicky sa budeme vracat' k starším zoznamom**, ktoré si budeme vždy po minimálne dvoch týždňoch postupne filtrovať a **zároveň si budeme vytvárať aj nové zoznamy** s dvadsiatimi výrazmi. Každý deň nás teda niečo čaká. Denne budeme Goldlistu venovať 30-60 minút, podľa toho, či už máme výrazy do nového zoznamu nachystané a či budeme robiť pravidelne všetky filtrácie a nové zoznamy každý deň. Ja odporúčam, aby ste si pri čítaní knihy alebo článkov slovíčka postupne vypisovali na papier alebo vyznačovali v čítačke, ak ju využívate, a pri tvorení nového zoznamu si jednoducho narátajte 20, ktoré použijete. Viac o tom poradíme v 4. kapitole *Ako si správne vypisovať výrazy* na strane 13.
- Metóda sa dá krásne prispôbiť aj v prípade, keď nemáme až hodinu na goldlistovanie, ale k tomu sa dostaneme neskôr. Teraz sme si vysvetlili celý systém s dvadsiatimi riadkami a každodenným goldlistovaním.
- So slovíčkami, ktoré sa dostali do našej dlhodobej pamäti, nerobíme už vôbec nič. Zoznamy len pravidelne filtrujeme, čím sa nám stále viac scvrkávajú (a teda aj stále viac vieme). Ďalej si tiež vysvetlíme, čo robiť s poslednými siedmimi výrazmi, ktoré nám zostali po 3. filtrácii. Nemyslite si, že tam to skončilo.

3. Technická stránka metódy

- **Bronzový, strieborný a zlatý zošit**

Metóda Goldlist nezahŕňa len jeden zošit, ale rovno tri. Prvé zoznamy slovíčok si začíname vytvárať v bronzovom zošite, pokračujeme strieborným a **nakoniec sa dostávame k zlatému zošitu, podľa ktorého je metóda aj pomenovaná**. Sľúbila som, že sa ešte vrátim k siedmim výrazom, ktoré nám zostali po poslednej filtrácii v sekcii D. Keď sa nám nahromadí niekoľko tretích filtrácií so siedmimi slovíčkami, prvé tri z nich si spojíme a vytvoríme si tak prvý goldlistový zoznam v striebornom zošite. To, že nám vznikne zoznam s

21 slovnými spojeniami, vôbec nevadí. Stále filtrujeme približne tých 30 %. Môžete si teda

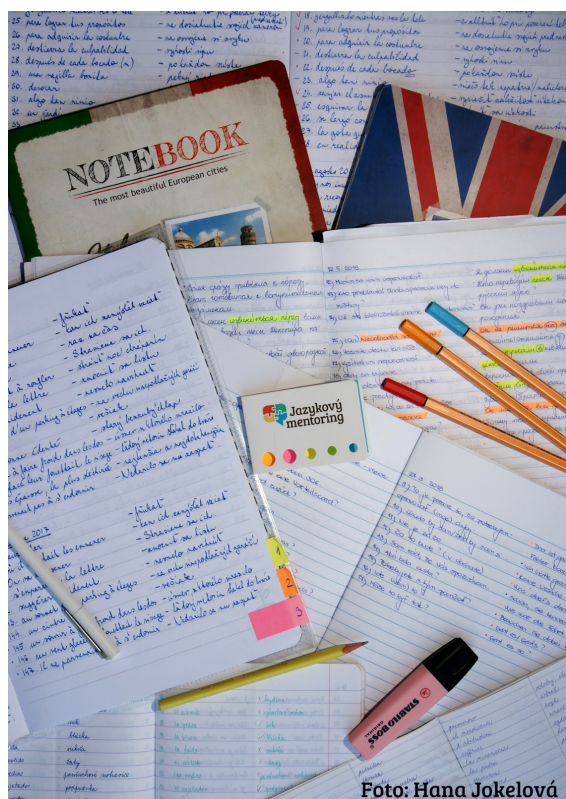


Foto: Hana Jokelová

výrazy do strieborného zošita buď jednoducho prepísať, alebo ak chceme byť maximálne efektívni, môžeme urobiť filtráciu aj medzi bronzovým a strieborným zošitom. Viac o tejto finte si povieme v kapitole 8 v Tipoch a trikoch pre pokročilých. Ďalej budeme v striebornom zošite postupovať rovnako ako v bronzovom. Zoznamy v zlatom zošite budeme tvoriť znova z posledných filtrácií zo strieborného zošita.

V skutočnosti ale nie je až také potrebné, aby sme goldlistovali úplne do konca. **Väčšina ľudí zostáva len pri bronzovom zošite a radšej si vytvára zoznamy s novou slovnou zásobou.** Niekedy sa stáva, že pri poslednej filtrácii v bronzovom zošite už viac menej všetko vieme

a vtedy už ďalšie prepisovanie naozaj nie je potrebné. Alebo tie výrazy predsa len nevieme, no pokiaľ sme si ich nezapamätali ani na štvrtý raz, môžeme ich jednoducho vyhodnotiť ako “nie až také dôležité” a radšej budeme pokračovať s novými zoznamami. Ďalšou možnosťou, ako postupovať je, že si najskôr dokončíme celý bronzový zošit a potom si hromadne prefiltrujeme tretie filtrácie v sekcii D, aj keď to bude s väčším časovým odstupom, ako sú dva týždne. Zo zapamätaných výrazov si potom vytvoríme nové zoznamy

„Každý si môže vybrať spôsob, ktorý mu najviac vyhovuje.“

v striebornom zošite. Každý si môže vybrať spôsob, ktorý mu najviac vyhovuje. Či už si budete vytvárať len bronzové zošity alebo sa goldlistovaním dopracujete až do zlatého zošita, je to len na vás!

- **20 výrazov – ani o jeden menej?**

Máte dilemu, či sa vám podarí nazbierať každý deň 20 výrazov do nového zoznamu? **Počet slovíčok, s ktorým pracujem ja, je len orientačný.** Pokojne môžeme pracovať aj s kratším zoznamom a dokonca aj s dlhším, ak by vám bolo málo. **Odporúčam tiež kratšiu verziu goldlistového zoznamu so štrnástimi slovíčkami.** Po prvej filtrácii si teda prepíšeme 10 výrazov, potom 7 a nakoniec nám ich zostane už len 5. V zásade nie je dôležité, koľko výrazov si do zoznamu zapíšeme. Hlavné je, aby sme stále dodržiavali 30 % pri filtráciách. David, autor metódy, pracuje napríklad až s 25 výrazmi.

- **Len jeden zoznam denne?**

Pokojne si môžeme písať aj viac zoznamov denne, táto metóda nie je nijako limitovaná. Dôležité je, aby sme dodržiavali systematickosť. Je potrebné myslieť na to, že ak si v jeden deň napíšeme desať zoznamov, o dva týždne budeme robiť desať prvých filtrácií. A vy už viete, že čím dlhšie goldlistujeme, tým sa nám to všetko aj viac nabaľuje. Ak sa však rozhodneme vytvoriť si viac ako jeden zoznam denne, je dôležité spraviť si medzi zoznamami aspoň krátku desaťminútovú pauzu, trochu sa prejsť, napiť sa vody alebo si pustiť nejakú hudbu.

Dlhodobá pamäť sa totiž dokáže rýchlo unaviť, ale necítíme to tak, ako pri krátkodobej. Ak by sme si pri goldlistovaní neoddychli, je možné, že pri neskorších filtráciách by sme si pamätali menej ako 30 % výrazov. Neskôr si povieme aj o iných faktoroch, ktoré môžu ovplyvniť výsledky goldlistovania.

- **Celý zoznam v jeden deň?**

Nový goldlistový zoznam by sme si mali napísať naraz v jeden deň. Dátum, ktorý si zaznačíme na horný okraj zošita, by mal byť dňom, keď sme si každé slovíčko do zoznamu napísali. Najskôr si teda nazbierame dvadsať výrazov a až potom si zoznam vytvoríme. Radšej si spravíme nový zoznam každý druhý deň, ako by sme ho mali spraviť každý deň len na polovicu.

Ak sme zistili, že **20 slov je pre nás priveľa**, no aj tak si chceme vytvárať každý deň nový zoznam, zvažime, či by nebolo **efektívnejšie zaviesť kratšiu verziu goldlistového zoznamu**

so 14 výrazmi, ktorý naplníme ľahšie a rýchlejšie. (Ako pokračovať pri filtráciách sme si povedali v tejto kapitole v časti “20 výrazov - ani o jedno menej?”) Ak je to náš prípad a už sme začali s písaním dlhých zoznamov, nevadí. Nemusíme zošit zahadzovať a kupovať nový. Jednoducho v ňom budeme pokračovať s kratšími zoznamami. Voľné miesta, ktoré nám na dvojstránke vzniknú, môžeme využiť napríklad na vlastnoručné ilustrácie.

- **Číslovanie filtrácií**

Rovnaký spôsob číslovania, ako sme zaviedli v sekcii A (teda začíname jednotkou a pokračujeme v číslovaní, až kým nevypíšeme celý zošit), budeme používať aj pre zoznamy

„Číslovanie nám dodá obrovskú motiváciu a pocit, že sme niečo veľké dosiahli.“

prvej, druhej a tretej filtrácie, to znamená v sekciiach B, C a D.

Na prvej dvojstránke nám budú teda všetky štyri zoznamy začínať jednotkou, na druhej dvojstránke budú začínať číslami 21 (sekcia A), 15 (sekcia B), 11 (sekcia C) a 8 (sekcia D). Takto budeme v číslovaní pokračovať v rámci každej sekcii samostatne, až kým nevypíšeme zošit. **Číslovanie, samozrejme, nie je vôbec povinné.** Dodá nám však obrovskú motiváciu a pocit, že sme niečo veľké dosiahli. Veď si len predstavte ten moment, keď si na poslednej dvojstránke zapíšete 1180. slovíčko. Nebudete na seba hrdí?

- **Každý deň alebo vôbec. Je to pravda?**

Veľa ľudí si mylne myslí, že ak raz s metódou Goldlist začnú, musia striktné dodržiavať dvojtýždňový odstup medzi filtráciami, a ak raz vynechajú, nemá cenu pokračovať. Je to však veľký omyl! Metóda Goldlist nikoho nenaháňa. Práve naopak, najlepšie funguje, ak je pre nás goldlistovanie nenúteným, príjemným spôsobom na učenie sa novej slovej zásoby, ku ktorému sa každý deň s radosťou vraciame.



Ako som už spomenula, dva týždne sú minimálna doba, ktorá musí uplynúť, kým sa pustíme do filtrovania. Pokojne to môžu byť aj tri či štyri týždne. Raz som filtrovala zoznamy aj spreď roka, keď som si dala od goldlistovania pauzu. A viete čo? Fungovalo to bez problémov, akurát som si pamätala zväčša trochu menej ako 30 %.

Ak jeden deň nestíhame, nevadí. Dobeďneme to na druhý deň, o týždeň alebo si spravíme len filtrácie a nový zoznam každý druhý deň. Môžeme si tiež kedykoľvek spraviť na týždeň prestávku a pokračovať, kde sme prestali. **Jediným pravidlom je dodržiavať minimálne dvojtýždenný odstup,** aby sa nám zapamätané informácie stihli presunúť z krátkodobej do dlhodobej pamäti. Všetko ostatné sa dá krásne prispôbiť podľa našich časových možností.

4. Ako si správne vypisovať výrazy?

- **Výrazy, nie slovíčka!**

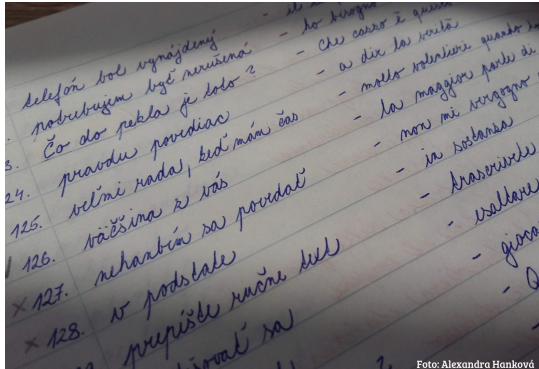
Doteraz sme v e-booku používali „výrazy“ a „slovíčka“ ako zameniteľné termíny, lebo je to tak u nás zaužívané. Musíme si však uvedomiť, že **sa nikdy nesmieme učiť len samostatné slová.** Je to z toho dôvodu, že bez kontextu by sme si ich aj ťažšie zapamätali a v budúcnosti by sme tiež mali problém použiť takéto slová v konverzácii. Je veľmi dôležité, aby sme si (nielen!) do Goldlistu zapisovali celé výrazy, slovné spojenia, časti viet, prípadne celé krátke vety.

Náš TIP



Príklady výrazov do Goldlistu: “kúpila si kabelku”, “fascinujúca kniha”, “nevedel som ho nájsť”, “zaujímal sa o cukrovku”, “keby si bol prišiel skôr” a pod. Nesnažte sa dávať slová do základného tvaru, ako je neurčitok alebo nominatív. Takto si váš mozog zapamätá výraz lepšie, a bude ho vedieť použiť v praxi. Takže už žiadne frázové slovesá v angličtine typu “to take after somebody” alebo nemecké slovíčka typu “aufmachen + Akk”. Oveľa vhodnejšie je napísať si “Do you think she takes after me?” alebo “er hat das Fenster aufgemacht”.

Ideálne je, ak je výraz zložený z 2–4 slovíčok, z ktorých je pre nás iba jedno úplne nové. Nenaučíme sa teda len nové slovo, ale zapamätáme si tiež, ako to slovo v cudzom jazyku použiť.



Z tohto dôvodu sa nemusíme vôbec obávať, že si do rôznych zoznamov zapíšeme omylom rovnaké slovo viackrát. Ak ho vždy použijeme v inom kontexte, tak je to pre dlhodobú pamäť vlastne ideálne!

• Odkiaľ čerpať slovnú zásobu?

Slovnú zásobu môžeme čerpať z najrôznejších zdrojov. Dôležité však je, aby sme už **pred začatím goldlistovania mali pripravený rozsiahlejší zdroj**, z ktorého si budeme môcť vypisovať slovíčka viac dní za sebou. Nie je nič horšie, ako stráviť každý deň polhodinu hľadaním nového článku, v ktorom by sme našli 20 nových výrazov. Bolo by to zdĺhavé a po čase aj demotivujúce.

Ideálnym zdrojom slovnej zásoby je napríklad **zaujímavá kniha, seriál**, ktorý pravidelne pozeráme (najlepšie je, ak má aj titulky v tom istom jazyku), skvelé je tiež nájsť si **zaujímavý blog**, v ktorom nájdeme veľa článkov na témy, ktoré nás zaujímajú alebo si môžeme vypisovať výrazy **pri počúvaní podcastov**. Mali by sme si vybrať textíky mierne nad našou úroveň, aby sme v nich dokázali nájsť dostatok novej slovnej zásoby, ale zase nie príliš, aby sme nemuseli v slovníku vyhľadávať každé slovo. Zapísať si môžeme aj také výrazy, ktorým síce pasívne ako-tak rozumieme, ale v konverzácii by sme ich



určite použiť nevedeli. Pomocou Goldlistu ich dostaneme do našej aktívnej slovnej zásoby. Pokiaľ si prekladom nejakého výrazu nie sme úplne istí, radšej si ho do Goldlistu nezapisujme. Naša podvedomá pamäť nie je hlúpa a určite si nezapamätá nič, čomu my sami nedôverujeme.

Náš TIP



Mnoho ľudí odrádza od metódy Goldlist práve to, že si musia slovnú zásobu vyhľadávať sami. Radšej by používali metódu, ktorá im nové slovíčka prihadzuje sama, ako napr. aplikácia Duolingo. Ale nenechajte sa zmýliť – ak vám slovnú zásobu vyberá niekto iný (napr. aplikácia), ušetríte tým síce trochu času, ale tieto slovíčka sa nenaučíte tak efektívne ako tie, ktoré si vyberiete sami. Metóda Goldlist, ako aj každá iná metóda na naučenie sa slovnej zásoby, funguje neporovnateľne lepšie práve s tými slovami, ktoré si vyberieme sami. Naučte sa urobiť si z hľadania nových slovíčok príjemnú aktivitu, ktorej sa budete radi venovať každý deň, a metóda Goldlist bude fungovať ešte lepšie ako na 30 %.

- **Riadok znesie veľa**

Goldlistovaním sa v skutočnosti neučíme len novú slovnú zásobu. **Do pamäti sa nám taktiež dostáva aj gramatika či výslovnosť.** Do riadku si môžeme zapísať všetko, čo považujeme za vhodné či nevyhnutné na naučenie sa daného výrazu naozaj dobre. Pokojne si vedľa cudzieho výrazu môžeme zapísať výslovnosť (vhodné najmä v angličtine a francúzštine), prízvuky (v ruštine niekedy význam slova závisí od prízvuku), ale aj rody podstatných mien či nepravidelný minulý čas slovies. Nemusíme sa trápiť memorovaním tabuliek, jednoducho si takéto gramatické javy zapíšeme do goldlistového zoznamu a nenútené si ich zapamätáme.

Pri testovaní môžeme byť na seba veľmi prísni a za naučené považovať len tie výrazy, ktoré sme vedeli povedať aj so všetkými dodatočnými informáciami. Slovíčka však nemusíme triediť len na tie, ktoré sme vedeli a ktoré nie. Mne sa osvedčilo vytvoriť si aj skupinku tých, ktoré som skoro vedela. Sú to výrazy, ktoré som síce vedela povedať, ale sem-tam som nepovedala dobrý člen alebo prízvuk. Môžeme ich považovať za naučené v prípade, ak sme

viacero iných nevedeli a, naopak, ak sme zoznam vedeli skvele, prepíšeme si ich do zoznamu filtrácie.

Veľkou pomocou pri testovaní sú rôzne značky, ktorými si označíme otestované slovíčka. Tu sa fantázii medze nekladú a každý môže používať také, aké sa mu najviac páčia. Najtypickejšie sú fajka pri slovíčkach, ktoré vieme bez chyby, bodka k tým, ktoré vieme len sčasti a krížik, pokiaľ výraz vôbec nevieme. Viac o značkách si povieme na strane 18.

● Bud'te v pohode!

Pri písaní nových zoznamov a pri filtráciách by sme mali byť oddýchnutí, mali by sme mať na to vyhradený čas, nemali by sme byť ničím rušení. Goldlistujeme v tichu, snažíme

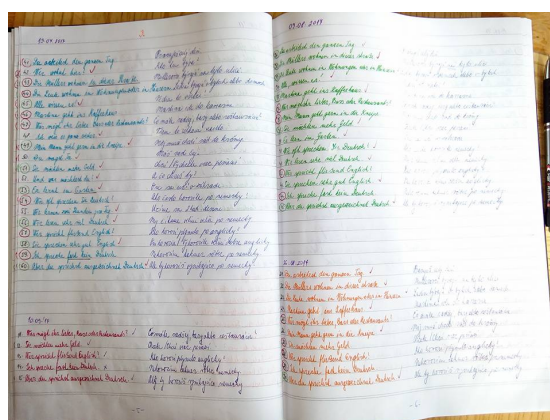


sa zabrániť rušivým elementom, ako je v tomto prípade hudba či televízia. Náš mozog všetko podvedome vníma a my chceme, aby sa sústredil len a len na slovíčka v našom zošite. Môžeme goldlistovať na nejakom obľúbenom mieste, napríklad na záhradke, na balkóne,

pre niekoho to môže byť pokojne aj kuchyňa. Nesnažíme sa však výrazy nijakým spôsobom nasilu zapamätávať. Jednoducho sa z nich len tešme a naša dlhodobá pamäť sa postará o zvyšok.

● Naučme sa písať

Výrazy sa snažíme zapisovať si do zoznamu čo najkrajšie, nikam sa neponáhľame, naozaj si na tom dávame záležať. Žiadne čarbanie ani písanie ako z rýchlika. Náš mozog si veľmi dobre uvedomuje to, čo práve píšeme. Neverili by ste, ale aj ťahy rukou ovplyvňujú naše učenie. To



je tiež dôvod, prečo píšeme do zošita a nie do počítača. Nemalo by to taký účinok.

Nie je tiež na škodu **využívať rôzne farebné perá**. Ja si napríklad každý zoznam píšem inou farbou. Je len na vás, aké si vyberiete a budete používať. Nové goldlistové zoznamy si môžeme napísať napríklad červenou, prvé filtrácie zelenou, druhé modrou a tretie napríklad oranžovou. To je samozrejme len návrh. Rôzne farby však krásne rozžiaria naše zoznamy a zapamätávanie bude zase o niečo ľahšie.

5. Testovanie a filtrovanie

● Kedy sa testovať?

Hoci sme si k tejto téme povedali priebežne už veľa, neuškodí, ak si to ešte raz zopakujeme. Ako už dobre vieme, medzi vytvorením nového zoznamu a prvou filtráciou, ako aj medzi filtráciami navzájom, **musia ubehnúť vždy minimálne dva týždne**. Ak by sme toto pravidlo porušili a pustili by sme sa do filtrácií skôr, výrazy by sa nám oživilí ešte v krátkodobej pamäti a do dlhodobej by sa nedostali. A to je presne to, čo ani náhodou nechceme. Krátkodobú pamäť potrebujeme z procesu učenia sa úplne vylúčiť a to dosiahneme, ak dva týždne počkáme.

Medzi filtráciami by sme zároveň nemali mať viac ako dva mesiace. Táto doba však nie je až tak striktné daná ako dva týždne. Horný limit máme hlavne preto, aby sme s goldlistovaním neustále napredovali a aby sme nestrácali čas zdĺhavými a častými prestávkami. Pokojne si môžeme skúsiť prefiltrovať zoznamy aj po dlhšej dobe, ak sme si spravili s Goldlistom pauzu a vymenili ho za inú metódu na učenie sa slovnej zásoby. Mohlo by byť zaujímavé sledovať, koľko sme si zapamätali napríklad po pol roku alebo po roku.

● Ako sa skúšať?

Ja sa testujem vždy zo slovenčiny do cudzieho jazyka – zakryjem si stĺpček s výrazmi v swahilčine, ruštine alebo akomkoľvek inom jazyku, ktorý sa zrovna učím, a po jednom si čítam slovenské výrazy a snažím sa ich nahlas povedať v cudzom jazyku. Autor metódy David James to robieva opačne: testuje sa vždy z cudzieho jazyka do rodného a spolieha sa na to, že si v budúcnosti tieto výrazy aktivizuje, napríklad príchodom do danej krajiny. Chcem si však byť istá, že dané výrazy viem aj aktívne, nielen pasívne, preto **sa testujem**

vždy zo slovenčiny do cudzieho jazyka. Vyberte si, ktorý spôsob vám lepšie vyhovuje. Pre mňa osobne je takéto testovanie každodenným dôkazom, že táto metóda funguje, a to dokonca aj pre slová a výrazy, ktoré som v cudzom jazyku videla len raz. Vždy žasnem, že ich o dva týždne viem v cudzom jazyku sama aktívne povedať.

Nezabúdajme, že **sa skúšame vždy nahlas a priebežne si vôbec nepočítame, koľko vieme či nevieme.** Len si robíme vedľa slovíčok značky a na konci uvidíme, ako sme dopadli. Nikam sa nenáhlime a, samozrejme, nepodvádzame.

• Značky

Veľkým pomocníkom pri skúšaní sa sú značky. My už vieme, že otestované slovíčka nemusíme deliť len na tie, ktoré sme vedeli či nevedeli. Práve vďaka členom, výslovnosti, prízvuku a rôznym koncovkám nám vznikajú situácie, keď daný výraz nepreložíme na 100 %



správne. A takúto skupinku slov by sme mali taktiež oddeliť od ostatných. **To, aké značky budete pri filtráciách používať, je len na vás.** Pri slovíčkach, ktoré sme vedeli bez chybičky, si môžeme napísať napríklad fajku. Bodku si poznačíme k tým, v ktorých sme trochu zaváhali a nepovedali sme ich na 100 % správne, prípadne sme trochu poplietli člen podstatného mena alebo inú drobnosť. A ak sme daný výraz vôbec nevedeli,

napišeme si krížik. Potom si, samozrejme, prepíšeme slovíčka s krížikom a ak nám bude ešte zopár výrazov chýbať, aby sme zaplnili zoznam filtrácie, vyberieme zo slovíčok s bodkou. Nie všetky drobné chyby majú rovnakú váhu. Ak sa pomýlime v prízvuku v ruštine, čím sa nám úplne zmení význam slova, prepíšeme si ho. Ak sme sa však pomýlili len v člene v nemčine a nie je to pre nás žiadna veľká tragédia, môžeme považovať slovíčko za naučené.

Pokiaľ nám po testovaní zostane viac ako 30 % výrazov s krížikmi alebo bodkami (teda tých, ktoré ešte nevieme), máme viacero možností, čo urobíme. Viac o tom si povieme v nasledujúcej kapitole.

O tom, ako vieme z používania značiek vyťažiť čo najviac a posunúť ich na vyšší level, sa ďalej dočítate na strane 29 v kapitole *Tipy a triky pre pokročilých*.

6. Čo ak mi metóda Goldlist nefunguje?

Metóda Goldlist nemusí vždy fungovať na 100 %, netreba to však hneď vzdávať. Niekedy potrebujeme pár dní, kým sa rozbehneme, zautomatizujeme si celý proces, vyskúšame si, čo nám funguje a, naopak, čo sa nám veľmi neosvedčilo. A aj keď sa nám metóda osvedčila pri niekoľkých zoznamoch, vždy sa sem-tam nájde zoznam, pri ktorom budeme vedieť len 10-20 %. Je to úplne v poriadku.

Ku goldlistovaniu treba pristupovať veľmi osobito, metódu si musíme najskôr zažiť na vlastnej koži, vyskúšať rôzne zdroje, v ktorých nájdeme pre nás najvhodnejšiu a najzaujímavejšiu slovnú zásobu, miesta, kde sa nám bude písať a filtrovať najpohodľnejšie.

Ak patríte k tým, ktorým prvé zoznamy ani zďaleka nevyšli na 30 %, možno niekde robíte chybu. Prečítajte si nasledujúci zoznam možných chýb a skúste prísť na to, čo ste urobili zle. Ak sa týmto chybám vyvarujete, som si istá, že sa vám bude goldlistovať jedna radosť.

a) Možné dôvody, prečo Goldlist nefunguje

1. **Podvádzanie pri dvojtýždňovom neopakovaní:** Niektorí ľudia sú príliš netrepezliví alebo chcú metódu Goldlist trochu oklamať, lebo sa boja, že si o dva týždne nebudú pamätať 30 % slovíčok. Preto sem-tam nakuknú do predchádzajúcich zoznamov skôr, ako ubehnú dva týždne, počas ktorých sa na slovíčka v zoznamoch nesmieme ani pozrieť. Do procesu zapamätávania sa tak zapojí krátkodobá pamäť a tá dlhodobá nám preto o dva týždne neprinesie také výsledky, aké by sme chceli, resp. tieto výsledky nebudú dlhodobé. Ak patríte aj vy medzi týchto ľudí, skúste sa ku goldlistovaniu vrátiť ešte raz a tentokrát bez podvádzania.

2. **Memorovanie slovíčok:** Ako sme si už povedali, metóda Goldlist je veľmi príjemná, pohodová a hravá a celý proces zapamätávania si slovnej zásoby funguje podvedome. Ak sa budeme snažiť zapamätať si slovíčka vedome, rovnako ako v bode jedna, aj v tomto prípade vyradíme dlhodobú pamäť, pretože budeme memorovaním zapájať len tú krátkodobú. Nebojte sa, naozaj si výrazy len raz prečítajte a o dva týždne uvidíte, ako úžasne metóda Goldlist funguje.
3. **Bezduché písanie:** Pri písaní a filtrovaní zoznamov sa musíme plne koncentrovať a nesmieme sa nechať vyrušovať okolím. Ak pri goldlistovaní myslíme na zajtrajší nákup alebo máme celý čas oči na deťoch či nebudaj na televízii, garantujem vám, že s výsledkami o dva týždne nebudete vôbec spokojní. Musíme si uvedomovať, čo píšeme, dať si na tom záležať, neponáhľať sa a maximálne sa sústrediť. Inak to nebude mať zmysel.
4. **Hudba v pozadí:** Niektorí ľudia sa radi učia alebo pracujú pri hudbe. No ani to by som neodporúčala, hoci nám hrá iba v pozadí. Naš mozog sa podvedome započúva do našej obľúbenej piesne a prestane sa plne sústrediť na výrazy v zozname, ktorý si práve píšeme. Naozaj si treba nájsť nerušenú chvíľku počas dňa a pri filtráciách budeme milo prekvapení.
5. **Choroba:** Asi nie je prekvapením, že ak nám nie je dvakrát dobre, veľa toho neurobíme, či už sme v práci alebo v škole. Pri chorobe, v horúčkach či v bolestiach by sme sa v prvom rade mali sústrediť na naše zdravie a ku Goldlistu sa vrátiť, až keď nám bude lepšie. Pri chorobe nie je oslabené len naše telo, ale aj naša pamäť. Tak na to myslite a radšej si pár dní poležte bez Goldlistu.
6. **Príliš dlhé písanie a filtrovanie zoznamov:** Aj pri goldlistovaní sa môžeme unaviť a rovnako môžeme unaviť aj našu pamäť, preto nie je na škodu spraviť si malé prestávky, aby si dlhodobá pamäť stihla oddýchnuť a znovu sa naštartovať. Goldlistovaniu by sme mali venovať najviac 20-25 minút v kuse. Ak si po tomto čase trošku oddýchne a znova sa pustíme do filtrácií alebo do písania nového zoznamu, bude všetko v poriadku. Ak ale zvyknete

goldlistovať aj hodinu bez prestávky, naozaj spravíte lepšie, ak sa trošku prejdete, napijete sa a až potom budete pokračovať.

7. **Nedostatok spánku:** Aj nedostatok spánku môže ovplyvniť naše výsledky pri testovaní sa. Písaniu nových zoznamov či ich filtrovaniu by sme sa mali venovať oddýchnutí. Nemali by sme sa do toho púšťať pred spaním, keď už ledva vidíme na písmenká alebo po nočnej službe v práci či po prežúrovanej noci, keď máme rozbitý celý deň. Chýbajúca energia a únava môžu veľmi ovplyvniť, koľko výrazov si po dvoch týždňoch budeme pamätať. Ak ste aj vy pri goldlistovaní príliš unavení, mali by ste si na to vyhradiť inú časť dňa. Mne sa napríklad osvedčilo trochu si privstať a goldlistovať ráno.
- „Nedostatok spánku
môže ovplyvniť naše
výsledky.“**

8. **Stres:** Ak ste pri písaní v strese, nemáte veľa času a snažíte sa odbiť si filtrácie čo najrýchlejšie, už teraz isto viete, že robíte chybu. Tým, že je celý proces podvedomý a vedome sa nič neučíme, vyžaduje si to istý čas a sústredenie. Nie raz som spomenula, že pri tejto metóde na učenie sa slovnej zásoby musíme byť v absolútnej pohode. Inak to ani nemá zmysel.
9. **Používanie neatraktívnych materiálov:** Zdroje a materiály, z ktorých budeme čerpať slovnú zásobu, by pre nás mali byť zaujímavé a výrazy by sme mali vedieť použiť v konverzáciách s cudzincami alebo v práci s kolegami. Ak si budeme zapisovať slovíčka, ktoré nikdy nepoužijeme, náš mozog nebude mať ani dôvod si ich zapamätať. To sa môže stať, ak si vyberieme výrazy napríklad z umeleckej literatúry, ktorá je často písaná až príliš okrasne a obsahuje netypické slovíčka, ktoré sa v bežnej komunikácii nepoužívajú. Omnoho lepšie je čerpať z literatúry faktu (napríklad z biografických alebo populárno-náučných kníh). Ak ste teda siahli po románoch od autorky Jane Austen v origináli a čudujete sa, že ste si nezapamätali 30 % výrazov typu veno či rúcho, skúste zväziť inú knižku. Na jazykové účely odporúčam vždy

radšej literatúru faktu, ideálne literatúru o sebarozvoji (napr. knihy o úspechu, o šťastnom živote, ako byť dobrým rodičom a pod.)

10. **Chýba záujem:** Ďalšou príčinou, prečo nám metóda nefunguje tak, ako by sme chceli, je aj možný nezáujem o jazyk. Ak nám chýba skutočný záujem o cudzí jazyk alebo o danú tému, či slovnú zásobu, zapísané výrazy si jednoducho nezapamätáme. Pevne dúfam, že vy do tejto skupinky nepatríte a vpred vás poháňa veľká dávka motivácie. Ak by ste však zistili, že vaša motivácia do učenia sa daného jazyka nie je dostačujúca, zvážte, či neskúsíte nanovo túto motiváciu objaviť alebo prípadne zmeniť jazyk, ktorému sa venujete.
11. **Nedbanlivé písanie:** Určite nie je nikto hrdý na škrabopis. Avšak čarbanie do zošita môže mať tiež vplyv na to, koľko výrazov sa nám uchová v dlhodobej pamäti. Skúsme si dať aspoň na tú polhodinku/hodinku záležať na našom písme, vyhrať sa s tým, použiť farebné perá. Stále hovorím, že musíme ulahodiť aj našim očiam. Tak šup-šup, nech je to pekné, úhľadné a farebné. (A mimochodom, netvrdím to len ja, toto odporúčanie mám priamo od autora metódy, Davida Jamesa. Jeho zošity možno nežiaria všetkými farbami, ale na písaní si dáva záležať, aby to bolo pekné a aby sa mohol zo svojho zoznamu tešiť aj po esteticknej stránke.)
12. **Alkohol pri písaní:** Vypisujete si slovíčka do Goldlistu v najväčšej pohode pri pohárikú vína? Ak je to pre vás vítané občasné spríjemnenie metódy a metóda vám funguje, nie je na tom nič zlé. Ak však zistíte, že si po dvoch týždňoch veľa nepamätáte, tak skúste nabudúce vylúčiť práve ten alkohol. Dovoľme podvedomej pamäti, aby pracovala bez vplyvu omamných látok.
13. **Veľa slov v jednom riadku:** Častou chybou tiež býva, ak si do jedného riadku zapíšeme príliš veľa informácií. Pokiaľ si do riadku zaznačíme celú vetu s tromi novými slovíčkami, k nim výslovnosť, informáciu o minulom čase či skloňovaní, náš mozog to jednoducho nezvládne. V takomto prípade si výraz rozdeľme do viacerých riadkov. Nezabúdajte, že každý výraz by mal obsahovať iba jedno, maximálne dve nové slová. Ak aj vy patríte k ľuďom,

ktorí do jedného riadku píšu prehnane veľa informácií, skúste sa tomu vyvarovať a výrazy zjednodušovať. Bude to tak lepšie.

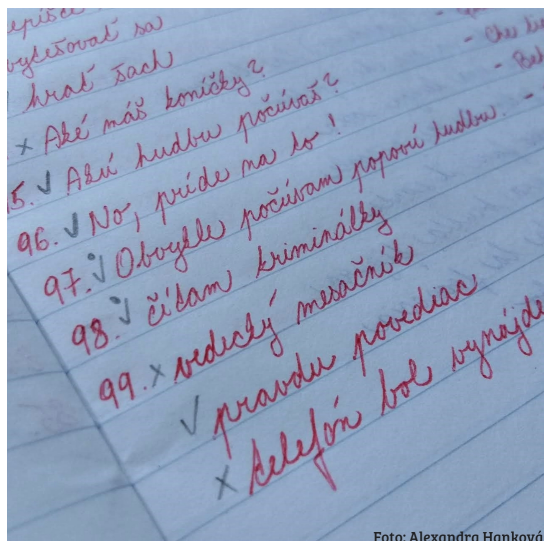
b) Nevieť 30 %! Ako to vyriešiť v zošite?

Ak ste sa práve našli v jednom alebo vo viacerých bodoch, skúste to v najbližších zoznamoch zmeniť. **Porozmýšľajte, čo by sa dalo urobiť inak, ako by ste mohli vylepšiť celý proces goldlistovania.** Zhodnot'te, či naozaj používate tie najvhodnejšie materiály a zdroje, či si zoznamy píšete v správnom čase, jednoducho, či je všetko tak, ako má byť.

Ak nám teda filtrácie nedopadli tak, ako sme si predstavovali, **nebudeme hneď vešať Goldlist na klinec. Predsa to len tak nevzdáme,** keď už vieme, kde sme spravili chybu. Nemusíme ísť pritom vôbec od začiatku, použijeme aj tie zoznamy, ktoré sme si napísali doteraz.

Teraz vám predstavím tri spôsoby, ako si prepísať výrazy do prefiltrovaných zoznamov, ak sme po preskúšaní sa nenazbierali 30 % slovíčok, čím nám zostalo viac ako 70 % výrazov, ktoré by sme si chceli prepísať. Tieto rady sú veľmi dôležitou súčasťou goldlistovania, preto čítajte pozorne.

→ Prepíšeme viac ako 70 % - ale bez číslovania



Prvou možnosťou je, že si jednoducho **prepíšeme viac výrazov.** Nad rámec si však dopíšeme maximálne jeden alebo dva riadky, **ktoré si nebudeme číslovať.** To znamená, že ak robíme prvú filtráciu goldlistového zoznamu, prepíšeme si 14 výrazov, ktoré si normálne očísľujeme a pod ne si doplníme ešte jeden alebo dva riadky bez očíslovania. Pri ďalšej filtrácii o dva týždne sa pokúsime prepísať si len tých desať výrazov, ako by sme za normálnych okolností aj urobili. Je

možné, že riadky navyše sa s nami budú ťahať ešte počas pár filtrácií, a teda aj ďalší prepis

bude mať viac riadkov ako by mal, ale to je v poriadku. Niekedy skrátka natrafíme v jednom zozname na viac ťažších výrazov.

→ Výrazy skombinujeme

Ak si nechceme pokaziť naše úhladne napísané zoznamy a riadky navyiac neprichádzajú do úvahy, môžeme si **niektoré výrazy z rôznych riadkov skombinovať a spojiť do jedného**. Týmto spôsobom si dokážeme **prepísať viac ako 70 % nezapamätaných výrazov**, pričom ich ale zmestíme do riadkov, ktoré môžeme použiť. Mali by sme však dodržiavať niekoľko zásad. Najideálnejšie by bolo, keby sme spojili výrazy, ktoré k sebe pasujú významovo.

Povedzme, že medzi výrazmi, ktoré sme si pri dnešnej filtrácii nezapamätali, sú “celý rad problémov” a “pokazená klimatizácia”. V texte, z ktorého pochádzajú, nemajú tieto dva výrazy nič spoločné, ba dokonca ich možno máme z úplne iných zdrojov, ale zapísali sme ich do jedného zoznamu. Do nového prefiltrovaného zoznamu napíšeme do jedného riadku “celý rad problémov s pokazenou klimatizáciou”. (Pozn.: V prípade jazykov, ktoré skloňujú podstatné mená, ako je napríklad ruština, by sme si mali tento výraz overiť aspoň cez Google, aby sme si boli istí, že sme použili správnu gramatiku.)

Takéto spájanie výrazov je však často nemožné, obzvlášť, keď si vypisujeme celé výrazy a nie jednotlivé slová. Ak nevieme výrazy spojiť logicky, vypíšeme ich jednoducho vedľa seba s pomlčkou. V našom prípade by sme teda zapísali “celý rad problémov – pokazená klimatizácia” a vedľa toho preklad oboch výrazov v cieľovom jazyku. Ide nám len o ušetrenie jedného riadku. Za zapamätaný si potom o dva týždne označíme iba taký riadok, ktorý sme vedeli bezchybne celý.

→ Zo zoznamu von

Poslednou možnosťou, ako postupovať v prípade, ak sme si zapamätali menej ako 30 % výrazov, je niektoré výrazy zo zoznamu úplne vylúčiť. **Nebudeme však vyhadzovať len tak hocijaké slovíčka**. Prehodnotíme, či výraz v skutočnosti potrebujeme a či ho niekedy v komunikácii použijeme. Môže sa stať, že sme si zapísali výraz z okrajovej slovnej zásoby, ktorý sa často ani nepoužíva, a nás tento výraz vlastne ani veľmi nezaujíma. Ak je to tak, náš mozog to vedel už predtým, a to je dôvod, prečo si slovíčko nezapamätal. V tomto prípade

výraz jednoducho zo zoznamu vyhodíme a viac sa s ním už zaoberať nebudeme. Metóda Goldlist nám môže výrazne pomôcť naučiť sa množstvo slovnej zásoby aj vtedy, ak sa nám neuchová v pamäti každý jeden výraz z goldlistových zoznamov. **Využime teda z Goldlistu to, čo sa dá, a zvyškom sa netrápme.**

Osobne však túto možnosť nevyužívam takmer nikdy, pretože sa nad užitočnosťou zapísaných slov zamýšľam už pri prvom zozname. Po čase sa naučíte rozoznávať, aké slovíčka sú pre vás podstatné a aké nie, a nebudete musieť z Goldlistu vyhadzovať vôbec nič.

• Goldlist niekomu funguje a niekomu nie

Aj keď autor metódy je presvedčený, že tento spôsob učenia funguje každému, kto dodrží základné princípy, moje skúsenosti s tisíckami ľudí, ktorým som o Goldliste povedala, sú trochu iné. **Niektorí si túto metódu zamilujú od prvého dňa a goldlistujú veselo aj dva roky,** iní ju skúsia a veľmi ich to neosloví. Som zástancom toho, že v učení jazyka sa máme venovať tým aktivitám, ktoré nás bavia. Ak sa vám teda Goldlist neosvedčil, a neurobili



Foto: Veronika Harmanová

ste pritom žiadnu z chýb, ktoré som vypísala v 6. kapitole *Čo ak mi metóda Goldlist nefunguje?*, tak sa doňho nenúťte a skúste iné metódy na učenie sa slovíčok. Najdôležitejšie je, aby vás to učenie aspoň trochu bavilo.

V rámci experimentovania s metódou Goldlist som si ju vyskúšala za iných podmienok, ako zvyčajne ľuďom odporúčam – poslúchla som rady autora metódy a vypisovala si do zošita jednotlivé slovíčka, nie výrazy. Zobrala som ich z učebnice, z ktorej som sa swahilčinu učila, avšak z pokročilých kapitol, ktoré som si reálne neprechádzala. **Nemala som tak k daným slovíčkam žiaden osobný vzťah.** Bolo to, akoby som otvorila slovník na náhodnej stránke a vypísala si odtiaľ pár slov. **Po dvoch týždňoch som z nich nevedela ani jedno.** Po 4 filtráciách ma to omrzelo a s Goldlistom som na čas prestala. Až keď som swahilčinu po pár mesiacoch vedela trochu lepšie, **ku Goldlistu som sa vrátila** a tentokrát som to

urobila presne podľa receptu, ktorý sa mi osvedčil na nemčinu aj ruštinu: píšem si celé výrazy, a to z textov, ktoré som si kedysi dávnejšie prechádzala, aj keď som sa dané slovíčka nikdy neučila. **Výsledky sú úžasné.** Zo 14 výrazov nemám problém vylúčiť 3-5 takých, ktorými som si v preklade už úplne istá. Učenie sa swahilských slovíčok ma zase začalo baviť.

7. Vysvetlenie metódy Goldlist: trochu teórie

• Ľudská pamäť

Aby sme čo najlepšie pochopili, čo sa v našich hlavách pri goldlisovaní odohráva, musíme odlišovať krátkodobú pamäť od dlhodobej. My už vieme, že **podstatou metódy Goldlist je bez námahy a podvedome uložiť slovnú zásobu do dlhodobej pamäte.** Ak sa nám to podarí, výrazy zo zoznamov si budeme pamätať na veľmi dlhú dobu či dokonca na celý život. **Krátkodobá pamäť, tiež nazývaná ako pracovná, si informácie ukladá len na krátku dobu** a pokiaľ s nimi už viac nepracujeme, jednoducho na ne zabudneme. Môže to byť

„Výrazy zo zoznamov si budeme pamätať na celý život.“

napríklad pokyn od učiteľa, na ktorej strane si majú žiaci otvoriť učebnicu alebo určitý dátum, ktorý náš kolega spomenie pri rozhovore.

Existuje množstvo rozličných faktorov, ktoré ovplyvňujú, či sa informácie, ktoré náš mozog prijal, dostanú z krátkodobej pamäte do dlhodobej. O príčinách, ktoré ovplyvňujú úspešné fungovanie metódy, sme si povedali v 6. kapitole v časti *Možné dôvody, prečo Goldlist nefunguje* na strane 19.

Podľa autora metódy, Davida Jamesa, funguje zapamätávanie si do dlhodobej pamäte prirodzeným spôsobom, a to je dôvod, prečo tento proces nevieme vedome ovplyvniť a nevieme ho ani kontrolovať. **Dlhodobá pamäť funguje úplne inak ako krátkodobá.** Zatiaľ čo si do krátkodobej pamäte dokážeme uložiť v pomerne krátkom čase obrovské množstvo informácií (ako napríklad deň pred skúškou), dlhodobú pamäť takto neoklameme. Pre mozog je takmer nemožné, aby si také obrovské množstvo naučeného materiálu zapamätal navždy. Postupne začneme zabúdať a to, na čo si spomenieme aj po uplynutí dvoch

týždňov, si náš mozog uložil do dlhodobej pamäte. Takých informácií je však len veľmi málo, keďže sme sa snažili naučiť sa toho veľa a nasilu.

Ako teda môžeme vidieť, **dlhodobá pamäť má veľkú moc, ale nesmieme zabudnúť, že pracuje podvedome.** A práve to chceme využiť pri učení sa slovnéj zásoby. Zároveň sa tiež vyhneme tomu, že sa naučíme obrovské množstvo nových slovíčok, ktoré sa nám skôr či neskôr z hlavy vytratia.

- **Uč sa tak, ako dýchaš!**

Možno sa práve začudovane pýtate, čo už len môže mať učenie spoločné s dýchaním. Autor metódy Goldlist, David James, to veľmi pekne vysvetlil v jednom zo svojich blogových príspevkov.

Pamäť a samotný proces zapamätávania môžeme naozaj prirovnať k dýchaniu. Len si to predstavte! **To, že dýchame, si väčšinu času ani neuvedomujeme.** Je to podvedomý proces, nemusíme sa nijako snažiť, no i tak naše telo vie, čo robiť. Pokiaľ sa snažíme dýchať špeciálnym spôsobom, robiť hlboké nádychy alebo naschvál dýchať zrýchlene, nevydrží nám to dlho a po nejakom čase sa znovu vrátíme k podvedomému dýchaniu. Je to preto, že takéto dýchanie je pre náš organizmus najlepšie. A teraz sa na to pozrime z hľadiska učenia sa. Ak sa snažíme memorovať slovnú zásobu, akoby sme vypli prirodzené fungovanie našej mysle. Inými slovami, **ak prevezmeme kontrolu nad našou pamäťou a začneme sa učiť biffovaním, automaticky zablokujeme prirodzenú dlhodobú pamäť** a slovíčka nám zostanú v pamäti len na veľmi krátku dobu.

Ako David James ďalej vysvetľuje na svojom [blogu](#), pekne sa to dá pochopiť aj na príklade detí a ich spôsobu učenia sa. **Deti do piatich, šiestich rokov svojho života sa vedia naučiť cudzí jazyk zjavne bez námahy.** Určitú rolu tu zrejme zohráva aj prirodzený vývin mozgu, ktorý malým deťom umožňuje nasávať nové veci rýchlejšie. Druhým dôvodom je, že deti v predškolskom veku **si vôbec neuvedomujú, že sa niečo učia.** Jazyk sa na ne



Foto: Paulina Pollyanna

nabaľuje prirodzene a čím väčšia zábava to pre ne je, tým ľahšie si nové slovíčka do pamäti uložia. Až školopovinné deti si začínajú uvedomovať, že sa „niečo učia“ a musia vynaložiť úsilie, aby si nové veci zapamätali. Pomaly sa tak začína do popredia dostávať krátkodobá pamäť, čím sa blokuje prirodzené fungovanie dlhodobej pamäti.

8. Tipy a triky pre pokročilých

Ak ste sa už čo-to nagoldlistovali a pochváliť sa môžete peknou zbierkou zoznamov, určite vám príde vhod zopár tipov a trikov pre pokročilých goldlistákov. Nasledujúce rady však ocenia aj nováčikovia, ktorí majú počas dňa menej času na písanie zoznamov alebo by chceli hneď od začiatku vytážiť z goldlistovania maximum.

- **Nestíham! Čo s tým?**

Pri pravidelnom goldlistovaní príde obdobie, kedy sa nám úlohy spojené s Goldlistom trochu „nakopí“. Ak máme rozbehnutý zošit s viacerými filtráciami a každý deň si tiež vytvárame nový zoznam, môže sa stať, že toho bude na nás zrazu priveľa. Metóda Goldlist nás ale nemá nikam naháňať, a preto si povieme, ako si systém trochu pozmeniť, ak tak veľa času počas dňa už nemáme. V dokonalom svete by sme si každý deň vytvorili nový goldlistový zoznam a k tomu tiež prvú, druhú a tretiu filtráciu. **Nič sa však nestane, ak v tempe trochu poľavíme**, a to, čo by sme mali urobiť v jeden deň, si rozdelíme do dvoch.

Ja si napríklad počas rušnejších dní urobím v jeden deň nový zoznam (do sekcie A) a zároveň si spravím druhú filtráciu (do sekcie C) v príslušnom zozname (teda v staršom zozname, kde som sekciu B vyplnila pred minimálne dvoma týždňami). Na druhý deň si urobím zvyšné filtrácie, a teda prvú filtráciu (do sekcie B) a tretiu filtráciu (do sekcie D), vždy v príslušnom zozname. Kombinujem ich takto (A+C a B+D), pretože mi to vychádza zhruba na ten istý čas denne. Je však len na vás, ako si filtrácie s novým zoznamom skombinujete.

Síce tak napredujeme trochu pomalšie, ale stále budeme s jazykom v kontakte každý deň a to je najdôležitejšie. Nezabúdajme, že **intenzita goldlistovania sa dá vždy prispôbiť podľa našich momentálnych časových možností**. Dokonca je tiež úplne v poriadku, ak denne urobíme len jednu filtráciu.

• Alternatívny postup filtrovania

Ak ste človek, ktorý nerád robí veľa vecí naraz a radšej napreduje pekne postupne, tento alternatívny postup filtrovania zoznamov sa vám bude určite páčiť. Najskôr si budeme písať len nové goldlistové zoznamy a po dvoch, troch týždňoch či pokojne aj po mesiaci si začneme vytvárať prvé filtrácie. Nič viac, nič menej. Písanie nových zoznamov odložíme bokom a venovať sa budeme iba filtráciám. Po poslednej 1. filtrácii v sekcii B začneme filtrovať do sekcii C, až sa znovu dostaneme až k poslednému zoznamu. Tak isto budeme postupovať aj s filtráciami v sekcii D. Keď celý cyklus uzavrieme, začneme znova s novými zoznamami. Tento spôsob goldlistovania si nevyžaduje až tak veľa času, ale zároveň napredujeme pomalšie. **Nie je však nevyhnutné, aby sme mali naraz rozpracovaný každý zoznam a každú filtráciu.** Ak sa rozhodnete pre túto alternatívu, je to úplne v poriadku. Jedinou podmienkou je udržiavať medzi filtráciami dvojtýždenný odstup.

• Rozšírený systém značiek

Základné značky, ktorými si v zošite značíme, či výrazy vieme alebo nie, sme si už predstavili na strane 18. Tento systém značiek však môžeme aj rozšíriť a vzájomne kombinovať, ako to napríklad zvyknem robiť aj ja. Môžete sa inšpirovať.

Náš TIP



- ✓ (fajka) = viem bez pochýb
- . (bodka) = viem, ale len sčasti alebo s chybami
- ✗ (krížik) = vôbec neviem
- ✓ (fajka s bodkou) = viem, ale urobil som drobnú chybičku (nesprávny prízvuk v ruštine, výslovnosť jednej slabiky v angličtine a pod.)
- ✗. (krížik s bodkou) = neviem, ale aspoň som tušil, ako to slovo znie, alebo že sa končí na nejakú slabiku a pod.

Pri testovaní výrazov si značíme na okraj úspešnosť našich jednotlivých prekladov, a keď sa potom rozhodujeme, ktoré výrazy prepíšeme a ktoré nie, kombinovaná značka fajky s bodkou alebo krížika s bodkou nám v tejto voľbe pomôže. Ak máme napríklad zo zoznamu vyradiť

6 výrazov a my sme fajku napísali k 8 výrazom, pričom dve z nich sú s bodkou, tak vieme, že to sú práve tie výrazy, ktoré radšej prepíšeme.

● Goldlist v kombinácii s inými metódami

Ak ste účastníkmi našich videokurzov, iste viete, že metód na efektívne učenie sa slovnej zásoby existuje niekoľko. Ak by ste sa chceli popri goldlistovaní učiť slovíčka aj inou metódou, môžete, ale mali by ste si dávať **pozor, aby ste v dvoch rozličných metódach nepoužívali tie isté výrazy**. Do goldlistových zoznamov si môžete vypisovať slovíčka

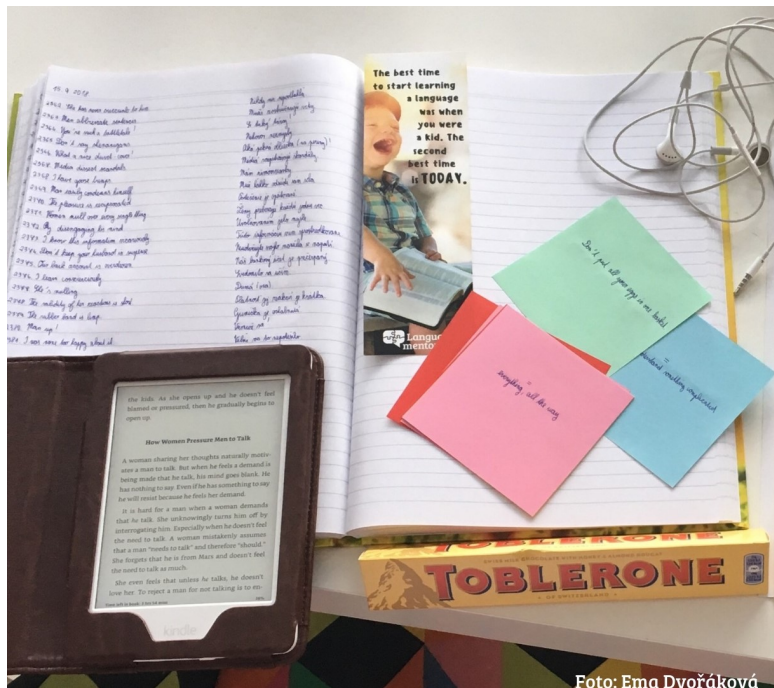


Foto: Ema Dvořáková

z knihy alebo blogu, a ak sa rozhodnete napríklad pre aplikáciu Anki, mohli by ste využiť neznáme výrazy zo seriálov či filmov.

Treba si ale uvedomiť, že **tieto dve metódy fungujú na úplne odlišných princípoch**. Zatiaľ čo je metóda Goldlist založená na podvedomom zapamätávaní si slovnej zásoby, v aplikácii AnkiDroid si slovíčka

systematicky opakujeme každý deň. Ak by sme použili do oboch rovnaké výrazy, narušili by sme dvojtýždňovú pauzu v metóde Goldlist. Preto radšej **odporúčam začať iba s jednou metódou, ktorú môžeme po nejakom čase vystriedať za inú**. Osobne rada striedam Goldlist s Anki, pretože sa mi po pár mesiacoch tá istá metóda zvykne zunovať.

● Jeden Goldlist – dva cudzie jazyky

Pokiaľ si chcete založiť jeden goldlistový zošit a učiť sa tak dva cudzie jazyky súčasne, rýchlo zistíte, že to nebol najlepší nápad. Predstavte si, že si píšete anglicko-francúzske zoznamy a pri filtrovaní zistíte, že v jednom riadku neviete anglický výraz, v druhom francúzsky a v treťom máte problém s oboma. Prepisovanie do prefiltrovaných zoznamov by bolo veľmi komplikované, čo by vás po čase pravdepodobne demotivovalo natoľko, že

s filtrovaním skončíte. **Pri goldlistovaní je veľmi dôležité, aby ste používali na preklady váš materinský jazyk alebo jazyk, ktorý máte na veľmi dobrej úrovni.** Ja by som si napríklad trúfla písať preklady do angličtiny, ale i napriek tomu som stále verná slovenčine.

Ak si však chcete písať goldlistové zoznamy súčasne v dvoch jazykoch, pokojne môžete. Síce tvrdím, že je lepšie sa istý čas koncentrovať len na jeden jazyk, ale ak vám vyhovuje učiť sa dva jazyky naraz a vidíte na sebe aj skvelé pokroky, tak v tom nevidím problém. Ak si založíte dva zošity na dva jazyky, nebude to mať žiaden vplyv na vašu schopnosť zapamätať si výrazy v daných jazykoch.

● Z bronzu do striebra

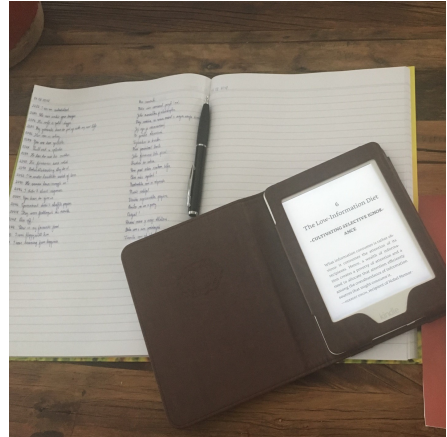
Jednu možnosť, ako si vytvoriť nový goldlistový zoznam v striebornom zošite, už poznáte. Jednoducho si vezmeme tri posledné filtrácie zo sekcií D v bronzovom zošite a prepíšeme ich do nového zoznamu v striebornom zošite. Nazbierame tak síce 21 výrazov namiesto klasických 20, ale to je v poriadku. Máme tu však ešte jeden spôsob pre tých, ktorí chcú **z Goldlistu vyťažiť maximum**. Počkáme si, kým sa nám nazbierajú štyri filtrácie v sekcii D, a keď prejdú dva týždne od zapísania tej poslednej, štvrtej, jednoducho ich prefiltrujeme. Z 28 výrazov si vyberieme 20, ktoré sme si zapamätali (goldlistové pravidlo 30 % tu bude fungovať rovnako ako v predošlých filtráciách), a vytvoríme si z nich nový goldlistový zoznam v bronzovom zošite. **Tento spôsob je oveľa efektívnejší**, pretože nestrácame čas a do strieborného zošita si prepíšeme naozaj len tie výrazy, ktoré sa nám do dlhodobej pamäte ešte nedostali. Osobne postupujem vždy takto a veľmi sa mi tento postup osvedčil.

9. Čo hovoria skúsení Goldlistáci?



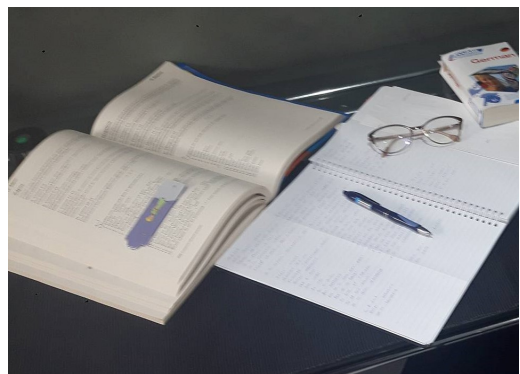
Ľada Dvořáková: „*Goldlist - láska na prvý pohľad. Táto očarujúca metóda zmenila môj postoj k učeniu sa slovíčok. Kedysi som sa ich len biftala a malo to nulový efekt. No akonáhle som objavila Goldlist, všetko sa zmenilo. Slovíčka sa mi častokrát vynoria samé pri nejakej situácii a viem ich aj reálne použiť. Goldlistujem už vyše roka a stále ma to veľmi baví. Vždy sa teším, keď vytváram nový zoznam a priam až horím radosťou pri dvojtýždňových filtráciách. Je to úžasný pocit, keď filtrujete a tých slovíčok viete stále viac a viac. A nie sú len*

niekde vzadu v hlave, ale viete ich naozaj aktívne použiť!
To sa mi na tom páči najviac. Túto úžasnú metódu využívam na angličtinu a ruštinu. Z angličtiny mám už 114 zoznamov a 2281 výrazov. Mám ich zapísané v krásnom zošite, vďaka ktorému sa vždy na učenie touto formou teším. Je to už môj tretí anglický goldlistový zošit. Z ruštiny zatiaľ 13 zoznamov a 260 výrazov vo fialovom zošite, ktorý taktiež robí učenie zábavným.“



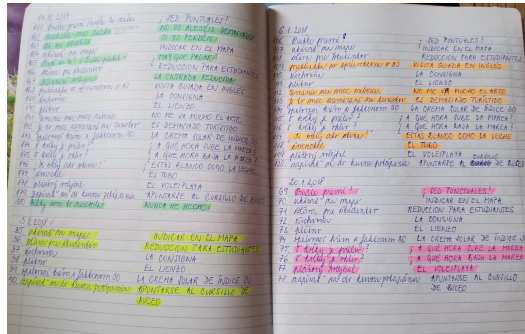
Miriam Kovalčíková: „Ja si myslím, že za metódu Goldlist by mal jej autor dostať Nobelovu cenu! Slovička sa neučím. Učia sa mi samé. Zrazu tvorím celé vety a používam slová a výrazy, ktoré som si dlho nevedela zapamätať. Metódu Goldlist používam aj na gramatiku, zapisujem si celé výrazy s predložkami alebo vety v rôznom čase a nové výrazy beriem z knižky Assimil alebo Gramatickej cvičebnice. Práve končím tretí zošit nemeckého Goldlistu a už mám kúpené ďalšie štyri na ruštinu.“

Na začiatku som mala problém, ako asi viacerí, že som sa snažila slovička zapamätať, ako sme naučení. Potom som sa ale začala sústreďovať hlavne na výslovnosť a išlo to. **Mne táto metóda naozaj pomohla.**“



Mati Svobodová: „Ja som začala goldlistovať 15.1.2018 a za ten čas som mala aj intenzívnejšie obdobia, aj dlhšie pauzy. Hlavných zoznamov mam 55, čiže dnes som napísala číslo 1100. A musím povedať, že za väčšinu svojej taliančiny vďaka Goldlistu - počúvam aj audioknihu, podcasty, italkujem, ale v hlave mi toho najviac ostalo práve vďaka Goldlistu.“

Michala Zuzáková: „S Goldistom som začala na základe videí **Jazykového mentoringu** takmer presne pred dvomi rokmi. Môj prvý Goldistový zoznam má dátum 17.8.2016. Odvtedy som vypísala niekoľko zošitov (momentálne pracujem s 5. zošitom). **Slovnú zásobu najradšej čerpám z knižiek, časopisov a článkov, ktoré reálne čítam a keď neskôr filtrujem, viem si vybaviť, o aký článok, knižku a teda aj kontext išlo. Pri písaní slovičok (nové**



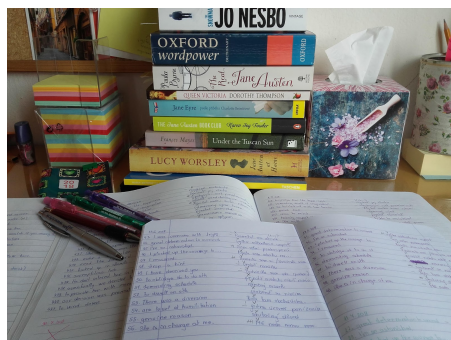
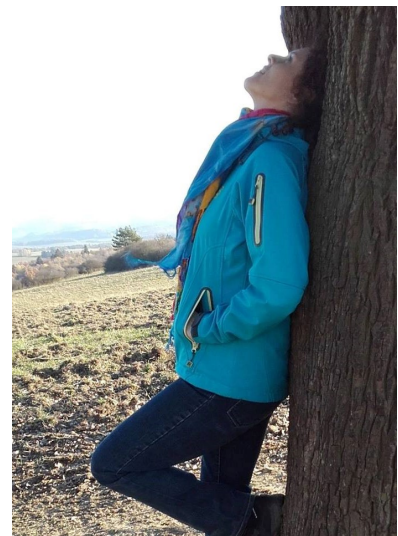
zoznamy aj filtrácie)

sa snažím sústrediť na to, čo práve robím a obmedziť všetky možné rušivé elementy.

Zažila som lepšie, motivovanejšie časy (najmä počas Akadémie samoukov), ale i obdobia, kedy som si potrebovala dať pauzu. V podstate som si

sama našla systém, ktorý mi funguje, a ktorý ma baví.“

Ivana Hofbauerová Veselá: “**Ked’ som s goldistom začínala, bola som v angličtine niekde medzi A2/B1 a často som mala problém rozumieť aj bežným statusom na Fb. Dnes bez problémov čítam knihy v angličtine. Prvé mesiace som goldistovala takmer každý deň, potom som trochu povolila, lebo som mala iné povinnosti a teraz sa snažím znova každý deň. Za 182 dní som zapísala 2 060 výrazov v 103 prvých zoznamoch.**



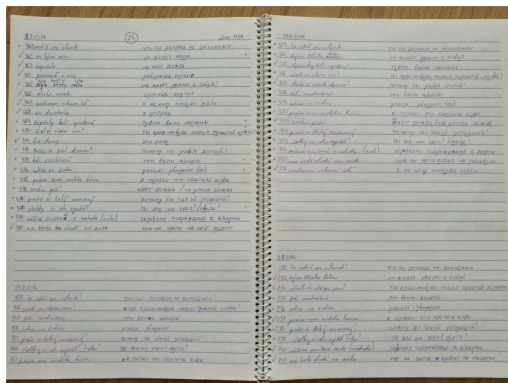
Mám už 43 rokov, koncentrácia a pamäť už nie sú ako voľakedy, a predsa sa to dá. Stačí motivácia a vytrvalosť. Teraz už naozaj verím, že to zvládne každý.”

10. Naozaj si tie výrazy takto zapamätáme dlhodobo?

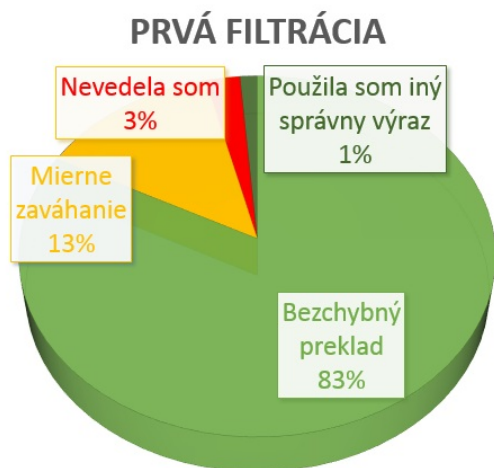
Mnohí ľudia sú na začiatku veľmi skeptickí, či im takýto spôsob učenia sa slovnej zásoby bude fungovať a či si slovíčka udržia v pamäti naozaj na dlhú dobu. A verte či nie, ja som medzi nich patrila tiež. Preto **som sa rozhodla, že si výsledky niekoľkomesačného goldlistovania jednoducho preverím.**

Po ôsmich mesiacoch od vytvorenia prvého ruského zoznamu som si svoje vedomosti otestovala. Skúšala som sa zo slovenčiny do ruštiny len z výrazov, ktoré som vedela už pri prvej filtrácii

(výrazy označené fajkou), a postupne som si ich prešla všetky od prvého až po posledný naučený výraz. Na tieto slovíčka som sa po vyradení zo zoznamu už nikdy nepozrela, preto som bola sama zvedavá, aké výsledky dosiahnem. Sama som zostala v šoku, keď som videla, ako môj “malý” experiment dopadol.



Test Goldlistu po 8 mesiacoch



Z grafu môžete vidieť, že som si **v dlhodobej pamäti udržala až 83 % výrazov.** A to je úžasný výsledok, čo poviete? Pri preklade do ruštiny som **mierne zaváhala pri 13 % výrazov.** To boli prípady, kedy som použila zlé predložku alebo som slovo nevyšlovisla so správnym prízvukom. A ak som si nevedela spomenúť na celé jedno slovo vo výraze, považovala som ho za nenaučení. Boli to však len 3 %, teda úplné minimum.

Potvrdilo sa mi, že **učenie sa slovnej zásoby metódou Goldlist je ďaleko efektívnejšie ako klasické biffovanie sa slovíčok** v škole deň pred písomkou. A nielen, že som si väčšinu výrazov pamätala aj po ôsmich mesiacoch, ja ich viem doteraz využiť aj v praxi, čo sa nám v škole podarilo len málokedy. Goldlistovanie som si veľmi obľúbila, o čom svedčí aj niekoľko zapísaných goldlistových zošitov v rôznych jazykoch. Samozrejme, existujú aj iné efektívne metódy na učenie sa slovnej zásoby (jednu

z nich popisujem v mojom ebooku Dobrodružstvo s kartičkami) a pri dlhodobom učení sa jazyka je dobré ich striedať. Avšak pri goldlistovaní si to učenie ani len neuvedomíte!

Je preto úžasné, ako krásne táto metóda funguje a ja si myslím, že **určite stojí za to vyskúšať si takéto učenie sa slovnej zásoby aj na vlastnej koži**. Už žiadne biffovanie a neustále zabúdanie. Zapamätajte si slovíčka raz a navždy.



Jeden zošit. Tisíce slovíčok. Žiadne učenie.

A čo ďalej?

Ak už patríte medzi fanúšikov Goldlistu, máme pre vás pár dôležitých informácií:

1. Na začiatok vás vítame medzi nami goldlist'ákmi! Začína sa nová etapa vášho učenia sa jazykov. Užite si ju!
2. **Pridajte sa k nám do facebookovej skupinky** a uvidíte, že tá metóda skutočne funguje tisícom ľudí na Slovensku aj v Čechách. Pridáte sa do nej tu: [Metóda zlatého zoznamu Goldlist](#).
3. **Dôležitá je systematickosť!** Ak si nestanovíte plán, ako s Goldlistom pokračovať, je viac ako pravdepodobné, že po krátkom čase naň zabudnete. Ak ste veľmi zaneprázdnení, stanovte si nenáročný plán, napr. nový zoznam 3x do týždňa a jedna filtrácia každý druhý deň.
4. **Goldlist sám o sebe na naučenie sa jazyka nestačí.** Treba ho doplniť inými metódami, ktorými si zlepšíte schopnosť porozumieť cudziemu jazyku, aj sa v ňom dorozumieť. Kompletný návod na to, ako si vytvoriť svoj vlastný systém metód na naučenie sa akéhokoľvek jazyka, ponúkam vo svojich dvoch videokurzoch [Kľúč k jazykom](#) (pre začiatočníkov) a [Majster jazykov](#) (pre mierne pokročilých a vyššie úrovne).

Nezabudnite, že učenie sa jazyka musí spĺňať 4 základné piliere, aby bolo úspešné:

- musí nás baviť
- musíme mu venovať množstvo času (ideálne hodinku denne)
- musíme využívať efektívne metódy (napr. Goldlist)
- musíme si v ňom nájsť systém



5. **Zostaňte v kontakte!** Okrem samotnej facebookovej skupinky pre goldlist'ákov môžete Jazykový mentoring a naše tipy na učenie sa jazykov sledovať aj na:

- Facebooku: [Jazykový mentoring](#)
- Instagrame: [jazykovymentoring](#)
- Youtube: [Jazykový mentoring](#)
- Stránke: www.jazykovymentoring.sk
- Emailom: info@jazykovymentoring.sk

Ak by ste mali akékoľvek otázky, neváhajte nám napísať. Ideálne priamo do [facebookovej skupinky o Goldliste](#), kde môžete odpoveď získať najrýchlejšie, aj vďaka aktívnym členom, ktorí goldlistujú už mnoho mesiacov či rokov.

Na záver by som sa chcela veľmi pekne poďakovať skvelej členke môjho tímu **Saške Hankovej**, bez ktorej by tento ebook nikdy nevznikol.

Prajem vám množstvo úspechov s touto úžasnou metódou a veľa zábavy pri učení sa vášho jazyka!

Vaša jazyková mentorka

Lýdia Machová

1. vydanie 2018 | www.jazykovymentoring.sk