

KAKO USPJEŠNO UČITI?

Da bismo postali uspješni u učenju dobro je:

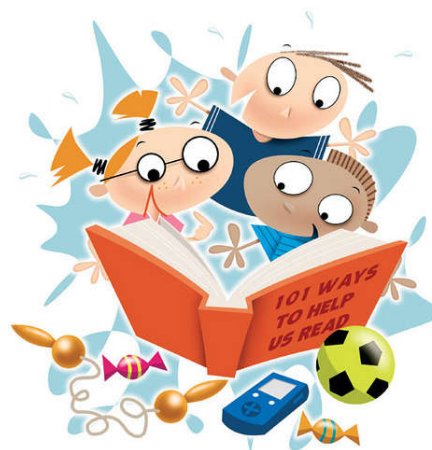
- željeti razvijati vještine koje su potrebne za uspješno učenje
- vježbati, vježbati, vježbati

Kao za sve u životu i za uspješno učenje je potrebno ulagati trud. Uspješno učenje je vještina i potrebno ju je razvijati.

Učenje može biti zanimljivo i zabavno, ali s druge strane može biti naporno i dosadno.

Kako bi uspjeli savladati gradivo potrebno je:

- ☀ dobro se organizirati
- ☀ koncentrirati se
- ☀ aktivno učiti
- ☀ voditi bilješke
- ☀ imati dobro razvijene vještine čitanja i pisanja
- ☀ uspješno se suočavati sa strahom od ispitivanja



Što je potrebno da bi se razvila vještina uspješnog učenja?:

1. NAPRAVITI PLAN UČENJA

Vrlo je važno dobro rasporediti vrijeme za učenje. Mnogi učenici uče u zadnji čas i na taj način nemaju dovoljno vremena da nešto zaista nauče. Zbog toga svatko tko želi dobre rezultate mora naučiti PLANIRATI SVOJE UČENJE.

Planiranje pomaže da se bolje organiziramo i na taj način učimo manje, ali naučimo više.

MJESEČNI PLAN

Na papir je potrebno napisati sve važnije testove i druge obaveze za koje se trebaš pripremiti. Papir treba staviti na vidljivo mjesto tako da ti se ne može dogoditi da zaboraviš nešto i učiš u zadnji tren.

Primjer:

- 10.11. – najavljen test iz povijesti
- 25. 11. – lektira
- 30. 11. – referat iz geografije

TJEDNI I DNEVNI PLAN

Tjedni i dnevni plan pravimo puno detaljnije.

Prvo napiši sve obaveze u učenju koje te čekaju za taj tjedan, a nakon toga napravi tablicu u kojoj ćeš za svaki dan napisati što ćeš raditi prije i poslije škole (ovisno o tome kad ideš u školu). Na taj način se ne može dogoditi da nešto počneš učiti u zadnji tren i nemaš dovoljno vremena. Planove radi unaprijed vodeći računa da u tjedni i dnevni plan uvrstiš istaknute testove i obaveze iz mjesečnog plana.



DNEVNI RASPORED			
Četvrtak			
7.00-7.30	buđenje, jutarnja higijena	17.30.-18.30	ponavljanje gradiva
8.00-13.15	škola	18.30-19.00	slobodno vrijeme
13.15-14.00	odmor, ručak	19.00-20.00	večera
14.00-15.00	DZ iz MAT, učim PRI	20.00-21.00	slobodno vrijeme, TV, večernja higijena
15.00-16.00	učim POV i ENG		
16.00-17.30	nogometni trening	22.00	spavanje

Kad nešto s plana napraviš precrtaj to ili stavi kvačicu. Tako ćeš se sigurno osjećati bolje.

Zapamti da je važno držati se plana, ali on se može i mijenjati. Ako nešto ne stigneš napraviti prebaci to za sutra, a s vremenom ćeš se naučiti realnije planirati.

Svaki dan planiraj učenje tako da **prvo učiš teže gradivo, a zatim lakše.**

Dobro je planirati vrijeme tako da učiš bez prestanka 40-50 minuta, a nakon toga uzmeš odmor od 10 minuta. Ako su odmori predugački trebat će ti i duže vrijeme da se ponovno zagriješ za učenje.

Na kraju se nagradi za ispunjen plan nečim što te veseli (čokoladica, sladoled, slušanje glazbe...).

2. PROSTOR ZA UČENJE

Za učenje ti je potrebno dobro osvijetljeno i mirno mjesto gdje te nitko neće ometati. Tišina i mir u prostoriji su ti potrebni da se lakše koncentriraš.

Prije početka učenja dobro je prozračiti prostoriju jer svjež zrak pomaže boljem radu mozga.

Kad si odabereš takvo mjesto u kući neka to postane tvoje mjesto za učenje. Uči stalno na tom istom mjestu.



Prije početka pripremi na stol sve što ti je potrebno za učenje tog predmeta, a skloni sve što ti ne treba, smeta ili ti može odvući pažnju.

Važno je da ti to mjesto odgovara i da se dobro osjećaš.

3. ZA VRIJEME UČENJA

- ☀ Prije samog učenja važno je **skoncentrirati se** na gradivo i ne misliti na ništa drugo.
- ☀ Zatim **pregledaj gradivo u cjelini**, pročitaj naslove, podnaslove te prouči slike i grafikone.
- ☀ Pitaj se **o čemu govori lekcija i što treba naučiti?** Nakon što si pregledao, lekciju, odgovori na sljedeća pitanja: Tko?, Kako?, Gdje?, Što?, Kada?, Zašto? Ako ne znaš odgovore pronađi ih u udžbeniku. Razlisi što već znaš o toj temi.
- ☀ Nakon toga **pročitaj tekst u cjelini**. Ako je prevelik možeš ga **podijeliti u manje dijelove** da ti bude lakše.
- ☀ Za vrijeme čitanja **pravi bilješke** u bilježnicu. U tim bilješkama **istakni** sve važne pojmove, **zaokruži** bitno i **podcrtaj** markerom sve što je važno zapamtiti.

Sve ono što istakneš lakše ćeš i zapamtiti.

Otkrij način koji ti najbolje odgovara. Tekst možeš čitati na glas ili u sebi ovisno kako ti je bolje. Za vrijeme čitanja si obavezno razjasni sve pojmove koje ne razumiješ. Ne moj učiti napamet ono što ti nije jasno.

- ✿ Nakon toga **gradivo ponovi svojim riječima**. Učenici koji gradivo ponavljaju svojim riječima više zapamte i kasnije ga se lakše prisjećaju.
- ✿ Na kraju možeš ponovno pročitati cijeli tekst da vidiš jesi li nešto ispustio i nakon toga možeš nadopuniti svoje bilješke.
- ✿ Provjeri svoje znanje odgovaranjem na pitanja na kraju lekcije. Pitanja možeš i sam smisliti te na njih isto tako odgovoriti. Ako nešto ne znaš odgovor pronađi u tekstu.

ZAPAMTI: ako slušaš na satu i aktivno sudjeluješ manje će ti vremena trebati za učenje kod kuće

Izvori:

- ✿ Rijacvec, M., Miljković, D.(2003). *Vodič za preživljavanje u školi*. Zagreb:IEP.
- ✿ Pletenac, V.(2004). *Put prema uspješnom učenju ili kako treba učiti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



Snježana Fridrih Šimić, dipl. psiholog