

# KAKO UČITI

## 1. Napravite 'ugovor'

U glavi složite mali dogovor sa samim sobom. Ukoliko ste svjesni koliko vas gradiva čeka i što trebate napraviti, osigurajte i sankcije u slučaju da ne ispoštujete dogovor i ne položite ispit. Ovo vrijedi i u suprotnom smjeru. Ukoliko položite ispit imajte viši cilj koji će vas motivirati da zaista sjednete i sve naučite.

Dogovorite se sa sobom da ćete si priuštiti nešto što želite, ali nemate vremena jer sad učite za ispit; poput odlaska na koncert ili pak posebno isplaniranog izlaska s ekipom.

## 2. Ne čekajte inspiraciju za učenje

Niste umjetnik ili spisatelj da sjedite kao torta na kauču i čekate da vas pogodi grom inspiracije kako biste konačno počeli učiti. Učenje započnite odmah. To vam treba biti prioritet broj jedan, kojeg ništa ne smije odgoditi.

*- započni odmah; možda i u dosadnom nađeš nešto zanimljivo*

*- budi uporan – odustati je lako*

*- GREŠKE – važan dio napretka, ako ne grešiš, ne razvijaš se, ne učiš niti napreduješ*

**“Nema tajne uspjeha. Uspeh je rezultat pripreme, teškog rada i učenja iz grešaka.”**

## 3. Maknite sve što vam odvraća pažnju

Uredite svoj prostor za učenje i maknite s radnog stola sve stvari koje će vam odvlačiti pozornost. To znači isključivanje računala i isključivanje interneta na mobitelu. Treba vam samo literatura i vaša glava. Upaljeno računalo i konstantno 'refreshanje' Facebooka usporit će vam posao bar tri puta.

Obavezno budite odmorni, jer ukoliko ste premoreni informacije ćete puno teže upijati i zaspat ćete za stolom u rekordnom roku, čak i ako sjedite na drvenoj školskoj stolici.

## Prostor za učenje

Možda si ti jedan ili jedna od onih koji mogu učiti uz buku TV-a i radija, svađu braće i sestara, lajanje pasa i zvrndanje telefona, ali vjerojatnije je da nisi. Pobrini se da tvoj prostor za učenje bude:

- mirno mjesto gdje te nitko neće ometati i gdje drugi često ne prolaze,
- možeš postaviti osobni natpis NE OMETAJ kako bi ostalima dao ili dala do znanja da radiš,
- uvijek na istom mjestu (bit ćeš spremniji/a za rad),
- ne preporučam ti učenje na krevetu jer ćeš početi misliti o spavanju i uskoro... zzzzzz,
- čist i uredan,
- dobro osvijetljen,
- svjetlo ne smije biti ni preslabo – da ne zaspiš, ni prejako – da ne postane prenaporno za tvoje oči,
- prozračan, tvom je mozgu za rad potreban kisik
- DA SE TAMO DOBRO OSJEĆAŠ
- Odabrano mjesto koristi za učenje i samo za učenje, što znači NE za zabavu, izležavanje i sanjarenje. Ako uvijek učiš na istom mjestu i ne koristiš ga ni za što drugo osim za učenje, mozak će ti biti spremniji na učenje. Svaki put kada sjedneš na to mjesto, trebat će ti manje vremena za "zagrijavanje" mozga i stjecanje koncentracije, odnosno gradivo ćeš učiti brže i uspješnije

Prije početka učenja pripremi sve stvari koje će ti biti potrebne tijekom učenja, kao što su kalkulator, ravnalo, pisaći pribor, sve bilježnice, skripte i knjige. Pobrini se da imaš dobro osvijetljenje, da stolica ne bude ni neudobna ni preudobna (da ne zaspiš na njoj), da imaš dovoljno veliki stol na koji može stati sve što ti treba tijekom učenja. Na taj način nećeš prekinuti koncentraciju tražeći neku bilježnicu ili marker koji su sakriveni u nekom kutku sobe.

Pobrini se da iz vidokruga makneš sve stvari koje bi ti mogle ometati pažnju: smanji zvuk na telefonu/mobitelu ili ga isključi, ugasi televizor i računalo. Ukoliko moraš pisati rad na računalu ili učiti gradivo koje je dostupno samo u elektronskom obliku, pobrini se da isključiš ostale nepotrebne programe ili web stranice na njemu (MSN, Facebook, Skype, razne igrice...)

- Nemoj učiti gladan/na i umoran/na. Pobrini se da prije učenja pojedješ dovoljno hrane koja pomaže u održavanju koncentracije. Korisne su žitarice, svježe i suho voće, med, orašasti plodovi, čokolada u manjim količinama, posebice tamna ... No, s hranom ne treba pretjerivati jer te prevelika količina hrane može usporiti i uspavati, a tada je praktički nemoguće postići dobru koncentraciju. Stoga treba izbjegavati tešku, masnu i prezačinjenu hranu prije, ali i za vrijeme učenja
- Pobrini se da pored sebe uvijek imaš vode ili prirodnog soka jer je tekućina neprocjenjivo važna za dobro i zdravo funkcioniranje našeg tijela, a samim time i za rad mozga i koncentraciju. Kave i razne stimulanse trebalo bi izbjegavati jer oni kratkotrajno daju energiju i pomažu, no nakon što njihovo djelovanje prestane, slijedi nagli i drastični pad energije
- Pobrini se da smanjiš buku oko sebe dok učiš. Zamoli brata/sestru, roditelje i sve ukućane da ti ne smetaju dok učiš i da ne ulaze u sobu, a glazbu puštaj samo ako ti ona pomaže da se bolje koncentriráš. Za koncentraciju je najbolja klasična, instrumentalna glazba, no to često ovisi i o osobnim glazbenim preferencijama.
- Ako imaš neke obaveze, probleme ili brige koje ti se motaju po glavi i zbog kojih se ne možeš koncentrirati na gradivo, odredi posebno vrijeme kad ćeš razmišljati o njima i donositi neke važne odluke. Ako je potrebno, zapiši ih na papir da ih ne zaboraviš i onda ih u slobodno vrijeme počni u miru rješavati. Zatim odloži papir i vrati se zadatku koji obavljaš.
- Kad osjetiš da ti se koncentracija smanjuje, uzmi pauzu. Najbolje je da pauza traje oko 10-15 minuta jer je to dovoljno da se mozak odmori, a nije previše da se mozak "ohladi" i ne mora se ponovno početi "zagrijavati" za učenje. Za vrijeme pauze možeš raditi bilo kakvu aktivnost ili obavezu, samo je važno je nema nikakve veze s onim što učiš kako bi mozak mogao promijeniti centar pažnje i odmoriti se od takve vrste informacija.
- Nemoj dopustiti da te zasmeta svaki zvuk. Ako te nešto prekine, nemoj se uzrujavati, samo reci sebi: "*Ok, malo sam se dekoncentrirao/la, ali sad se vraćam na učenje*".
- Kada ti misli odlutaju, odredi jednu riječ koju ćeš reći samome sebi, a koja će ti biti poticaj da se ponovo koncentriráš na zadatak (na primjer: "*Usredotoči se*", "*Vrati se na zadatak*" i sl.)

#### 4. Planirajte si učenje

Poznato mišljenje je da je priprema 90 posto uspjeha. Možete učiti i stihijski, bez plana, ali to će vam znatno usporiti proces učenja. Stoga napravite dobar plan. Dnevni plan učenja poput rasporeda na kojem stoji što ćete učiti u kojem vremenu te kad ćete imati pauzu može vam puno pomoći. Ukoliko ga isprintate i nalijepite negdje kod radnog stola, nećete moći izbjeći prekoračivanje rokova koje ste si sami postavili.

**Čini li ti se ponekad da je dan prekratak za sve ono što trebaš učiniti i da bi bilo bolje da traje malo duže?** Koliko duže? Misliš da je u tome problem? Istina je ovakva: Dan traje 24 sata i to bi trebalo biti sasvim dovoljno za sve naše aktivnosti ako smo dovoljno pametni da se znamo izorganizirati.

Moraš si napraviti plan učenja:

- mjesečni plan,
- tjedni plan,
- dnevni plan.

**MJESEČNI PLAN.** Nađi si doma nekakav kalendar u koji ćeš svaki mjesec moći upisivati važne školske i izvanškolske događaje i rokove (ispite, lektire, rođendane, odlaske zubaru i dr.), na način da ćeš zaokružiti datum i pored njega napisati zašto ti je važan. Stavi si taj plan na vidljivo mjesto kraj radnog stola da ti svaki dan služi kao podsjetnik.

**TJEDNI I DNEVNI PLAN.** Lako je stići sve što naumiš ako slijediš svoj dnevni raspored.

- Prvo upiši sve svoje svakodnevne obvezne aktivnosti (satove u školi, nogometne treninge, satove u glazbenoj školi).
- Zatim ostavi vrijeme za učenje i domaću zadaću.
- Dodaj svoje dnevne aktivnosti (obroke, spavanje, kućne poslove).
- Upiši svoje osobno vrijeme (TV, igra, odmaranje).
- Mnogi ljudi odlažu obveze s razlogom. Možda je ono što trebaju obaviti preteško ili im je previše stresno. Koji god razlog bio, odgađanje može postati loša navika. Najbolji je lijek jednostavno se prihvatiti posla i obaviti ga.

Nemoj si postavljati nedostižne ciljeve! Ako si kažeš da ćeš učiti cijelu nedjelju, već si se automatski osudio na neuspjeh jer znaš kako u stvarnosti nećeš biti u stanju ispuniti tako težak plan, te već u startu gubiš motivaciju koja je ključna za dobru koncentraciju. Puno je bolje i pametnije postaviti si više manjih, lakše ostvarivih ciljeva koje ćeš onda malo po malo izvršavati te će krajnji cilj time biti mnogo bliži i realniji

- Ako ti je običan način učenja (sjedenje i čitanje gradiva) dosadan i demotivirajuć, isprobaj različite načine i tehnike učenja, kao što su podcrtavanje materijala različitim bojama, crtanje gradiva koje učiš, pravljenje bilješki, korištenje mentalnih mapa, različite mnemotehnike, samoispitivanje, učenje na glas, učenje u paru ili grupi...
- Jedan od zanimljivih načina učenja i zadržavanja dobre koncentracije je tehnika "*aktivnog učenja*": uči za stolom, sjedni uspravno na stolicu i započni učenje s pitanjima o gradivu, izvuci naslove poglavlja, podvuci ključne riječi nakon čitanja dijelova teksta, zapisuj bilješke pored teksta i pitaj se što si naučio/la.

## **5. Postignite male uspjehe na samom početku**

Ako vam dobro krene i vidite da vam učenje brzo ide, bit će vam puno lakše prijeći na novi dio gradiva. Zato podijelite zadanu literaturu na više manjih cjelina i svaku učite posebno. Tako ćete ih brže savladati, a i osjećaj da ste uspjeli to riješiti doći će brže i činit će vas još motiviranijima.

## **6. Fenomen grude snijega**

Ukoliko vam je literatura izuzetno dosadna i naporna, potrudite se i pronađite bar jedan dio koji vas zanima. Poglavlje koje je lakše ili zanimljivije od drugih bi trebao biti pravi izbor za vaše prvo čitanje. Takvo poglavlje ćete brzo memorirati, pa će se samim time povećati i samopouzdanje za daljnjim koracima. Kao i gruda snijega, koja se povećava tako će se i vaše aktivnosti oko učenja povećati s vremenom. Samo je bitno da krenete.

## **7. Ne preplićite zadatke, rješavajte ih jedan po jedan**

Iako će za vrijeme učenja sigurno postojati raznih smetnja, takozvani 'multitasking' ne bi trebao biti jedna od njih. Nemojte si zadavati više stvari istovremeno. Krenite prvo na jedan

zadatak koji ste si zadali i dok njega ne usvojite, ne krećite na nešto drugo. Inače će vam pozornost letjeti s jednog dijela na drugi i nećete ništa obaviti.

## **8. Razmišljajte o budućnosti**

Što će vam donijeti prolazak ovog ispita? Hoćete li iz literature naučiti išta korisno, što biste mogli jednog dana primjeniti u svom poslu ili životu? Čak i ako neće, bar ćete riješiti još jedan ispit i mirne savjesti nastaviti s novim izazovima.

## **9. Ne promatrajte greške negativno**

Čak i ako nešto krivo napravite, ne promatrajte to s negativne strane. Onaj koji ne griješi, ne razvija se i strah ga je napredovati. Svako loše iskustvo promatrajte kao priliku za promjenom i nadogradnjom.

## **10. Učite s prijateljem**

Ukoliko imate jednak ispit, nađite se s prijateljem ili prijateljicom, skuhaite kavu i krenite skupa na učenje. Pročitajte važnije stvari skupa, raspravljajte o nejasnoćama i sigurno će vam konverzacija oko određene teme biti 'klik' na određen dio literature, i to baš u vrijeme ispita.

### **NAGRADI SE ZA SVAKI USPEH, RAD**

- poveća će želju, ona uspeh; glavno je da nagrada bude lično važna; oseti radost postizanja cilja; malo slavlje uz tvoj ritual

- unapred odredi što je nagrada (npr. slatkiš, surfovanje 15-20 minuta, čitanje 1-2 stranice omiljenog romana, telefonski razgovor sa dragom osobom...), nakon čega ćeš osetiti ukus, užitek, opuštenost, uradi to i pre i u toku učenja; nagradi se nakon napornog rada bez obzira na rezultat jer stvaraš pozitivne asocijacije

### **POSTIZANJE OPTIMALNOG STANJA ZA UČENJE**

- nakon odluke o početku učenja, izmisli svoj mali ritual (npr. zapali mirisnu sveću, pusti tihu muziku, istegni se, popi sok ili pojedji slatkiš, sredi radni prostor i reci: sada učim) jer će te ovi «koraci» uvoditi u optimalno stanje za učenje

- nakon toga:

1. Nađi tiho mesto, sedi da ti bude ugodno i ispravljene kičme

Desnu ruku stavi iznad pupka, lijevu iznad nje

Lagano udahni

Izdahni

Vježbaj nekoliko minuta dok ne osetiš da si počeo disati prirodno, lako

Udiši polako na nos brojeći do 4, zamisli kako ti kisik putuje direktno iz pluća u mozak

Zadrži dah brojeći do 4, zamisli kako ti kisik hladi mozak

Izdahni brojeći do 4, zamisli kako s izdahom nestaju sve napetosti u tvom umu i tijelu

(ovaj ciklus (brojenja do 4) ponovi još 5 puta)

Vrati se normalnom disanju (sad već trebaš osećati pomak od obične svesnosti prema alfa stanju – stanju mozga najpogodnijem za učenje)

- usmjeri se na zrak koji polagano struji u tebe i iz tebe

- ako izgubiš pažnju i nešto te omete, jednostavno se ponovo koncentriraj i promatraj disanje

- do sada bi trebao biti u stanju duboke relaksacije, mentalno smiren i u opuštenom stanju

Polako i smireno ponovi u sebi jednu po jednu IZJAVU, ta 1 – 2 minuta razmisli o njenom značenju; PONOVI je NAGLAS tihim sigurnim glasom:

- ja sam odličan učenik

- ulazim u optimalno stanje za učenje

- učim lako i temeljito

- gradivo me zanima i motivira

Sada si stimulisao umni rad i možeš zaista učiti.

- ZABORAVLJANJE JE NAJVEĆE U POČETKU, stoga, za početak, ponovi sve sa današnje nastave, napiši domaći; pregledaj sveske i dopuni iz udžbenika ako je nešto nejasno, odgovori usmeno na pitanja; ujutru prelistaj

- ODREDI OBIM ONOGA ŠTO ŽELIŠ NAUČITI

**“Čovjeka ne možeš ničemu podučiti, samo mu možeš pomoći da to znanje pronade u sebi“**

## UČENJE SMISLENOG GRADIVA I PRISTUP TEKSTU ŠTO SMO AKTIVNIJI, USPEŠNIJI SMO

1. Pregledaj ceo sadržaj da dobiješ opći uvid

- pročitaj naslov, pregledaj ilustracije, pročitaj prvi i zadnji odlomak pa preleti kroz tekst  
- što već znam; Š - T - I - Z - M - što tu ima za mene

2. Podijeli gradivo na manje dijelove (kako pojesti slona - odjednom nikako, ali podijeljenog na manje dijelove jednom bi ga dokrajčio! ili u susretu s planinom - neki odmah odustanu, neki idu korak po korak, cilj po cilj) – naučiti manji deo ne izgleda jako teško, uspjeh je najveći poticaj!

3. Postavi pitanja - konkretna – odvajaj važno i nevažno; pregledaj i podsjeti se svega poznatog što može koristiti; na osnovu onog što si čuo i što znaš, zapiši 10-20 pitanja – najvažnijih dijelova koja bi se mogla obrađivati

4. Pročitaj – nađi glavne ideje u svakom odlomku (možeš dati naslov delovima) i podvuci ih  
- napravi bilješke- rezime dijelova – nađi odgovore, dodaj podatke o glavnoj ideji; važna korisna sugestija: čim usvojiš rečenicu – dve, počni zapisivati pretpostavke o onom što slijedi, kad uočiš novi pojam, pretpostavi čemu vodi; kad si u pravu štikliraj, ako nisi zapiši kako je

- ako je nešto nejasno, OBAVEZNO RAZJASNI (traži u literaturi, pitaj porodicu, prijatelja, pitaj profesora – NIPOŠTO NE OSTAVLJAJ NEJASNOĆE U GRADIVU)

5. Izradi rezime (kratak sadržaj) cijele lekcije i ispričaj ga



## PRAVLJENJE BILJEŽAKA

a) Podvlačenje – boje doprinose podsećanju

b) bilješke na margini, komentar, podsjetnik

c) zapisuj na nastavi, kod kuće dopuni: leva, manja margina – ključne reči, naslovi, podnaslovi, važni pojmovi, desna šira - za dopune, ispravke, napomene,

d) rezime

- 2 kolone: ključne riječi – lijevo, pa bilješke – desno

- «prepričavanje» - skрати sadržaj što više, s tim da zadrži smisao

- hijerarhijska struktura (kognitivne šeme): lakše pamtimo šeme nego skup pojedinačnih činjenica grupiraj pojmove, daj im naslov, npr. elektrotehnika: struje – jednosmjerne, naizmjenične, pa granaj dalje o svakoj ponešto; biologija: rod, stanište, građa, razmnožavanje; povijest – vreme (prostor) događaja, šta je prethodilo – opis situacije (uzrok), povod i tok događaja, posljedice i sl...; važno je da grupiraš, granaš, dijeliš kako ti je smisleno

e) mentalne mape - najefikasniji način učenja prima radu mozga; individualna prerada gradiva prikazana simbolima, crtežima, rečima, frazama, brojevima, bojom, granama, vezama (svako prerađuje gradivo na svoj način); u središtu se nacrtava glavni pojam, a onda se razrađuje što više slikovito

## NAKON USKLAĐIVANJA BILJEŠKI I SAŽIMANJA

- samostalno prepričaj pazeći da sačuvaš smisao (ko, što, gde, kada, kako, zašto, koliko)

- postavljaš pitanja kakva očekuješ

- povezuješ s poznatim; nađi vlastiti primer, samostalno reši problem, raspravi, objasni podučavanjem drugog, glumi nastavnika, tj. onoga ko poučava

- zadaj problem i grupiraj razloge ZA i PROTIV – raspravljaj i suprotstavljaj, brani stav; otkrij grešku – metoda važna npr. za matematiku

- što više se pitaj, stvaraj slikovite pretpostavke, crtaj ih

- oslobodi misli svih negativnih emocija o naučenom; zamisli na što maštovitiji i nemogućiji način na koji bi ti način podaci mogli doneti veliku korist; zapitaj se koja je stvar bila najzanimljivija i zašto; zapitaj se li ti nešto izgledalo smešno; je li nešto bilo posebno glupo ili zapanjujuće; je li te nešto razljutilo ili razbesnilo; jesi li se zbog nečeg što si saznao osećao ugroženim

- važno je znati kako se gradivo OC ENJUJE – što, kako; različito se uči za prepoznavanje, ili vrednovanje i dokazivanje, ako treba doslovno ponoviti - uči tako, ponovi više puta; kad treba primena - vežbaj rešavanje različitih problema; kod prepričavanja - čuvaj smisao govoreći važno

...I NA KRAJU:

6. Ponovi svojim riječima

7. Ponovo pročitaj

- pozitivnim mislima i vjerom u sebe «otпусти» gradivo, očekuj najbolji ishod, nagradi se za urađeno i kratko odmori pre prelaska na drugi predmet

SAVJETI PROTIV TREME (proizlaze iz dosad rečenog)

- prenaučti - ponovi još 2-3 puta

- uči na što raznovrsnije načine

- pobijedi tremu dobrom pripremom (koristi pomoć za prisećanje, pozitivne sugestije, zamisli što se može najgore dogoditi da shvatiš da nema katastrofe, NEUSPESI su samo trenutne stepenice na našem putovanju prema cilju; vizualizuj odgovaranje u kome se pokazuješ u najboljem svetlu, budi optimističan)

- postavljaš sebi pitanja kakva očekuješ

- raspravi s drugima ili sam (traži argumente za i protiv, pitaj: što ako...)

- veću obavezu planiraj na vrijeme;

- za razvoj hrabrosti, kod svega čega se bojite: jednostavno, učinite to!

**Iznad svega, tražite igru koju vrijedi igrati. Kad nadete igru, igrajte ju sa strašću – igrajte kao da vam život i zdravlje zavisi od toga. Čak i kad ništa nema nikakvo značenje i na svim putovima znak je «bez izlaza», krećite se kao da vaši pokreti imaju neku svrhu. Jer treba biti jasno, čak i najpomućenijoj pameti, da je bilo koja igra bolja od nikakve**

## **Slijede koraci pri učenju.**

1. KORAK • Preleti kroz tekst.

Pročitaj naslove, podnaslove, pregledaj slike, tablice, grafikone. Važno je da dobiješ uvid u ono što te čeka.

2. KORAK • Pročitaj tekst.

Pročitaj tekst više puta i pri tome podcrtavaj (ako se radi o tvojoj knjizi koju ne moraš vratiti na kraju godine), radi bilješke i sažetke. Označi nove riječi i glavne misli, pronađi glavnu ideju u svakom odlomku i svojim riječima napiši kratku verziju pročitano.

3. KORAK • Ponovi svojim riječima.

Ponovi svojim riječima bez gledanja u knjigu.

4. KORAK • Ponovno pročitaj.

5. KORAK • I prije učenja novog gradiva, i poslije, i uvijek i stalno PONAVALJAJ, PONAVALJAJ, PONAVALJAJ!

Koliko god si nešto izvrsno naučio/la zaboravit ćeš ako nećeš ponavljati!