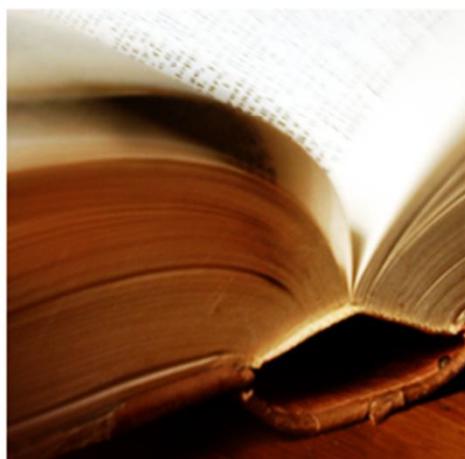
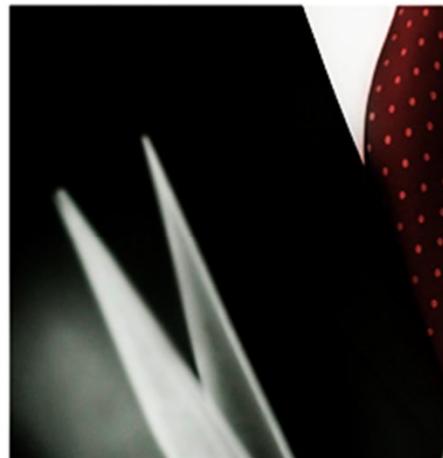


NAUČITE KAKO UČITI

pedagoginja Mirna Vitković



Uče li nas kako učiti ?



- Što ti prvo padne na pamet kada pomisliš na učenje?
- Na koji način učiš?
- Imaš li svoj sustav učenja?
- Kako uče srednjoškolci?
- Je li te netko savjetovao kako učiti?
- Koji je tvoj najbolji savjet za učenje?

Što je učenje?



- način na koji stječemo **ZNANJE, VJEŠTINE i NAVIKE**
- relativno trajna promjena do koje dolazi pod utjecajem primljenih i prerađenih informacija
- sustavno (ne slučajno) stjecanje znanja
- **uspješno učiti = uz manje vremena i napora naučiti što više, a naučeno zadržati čim dulje i primijeniti što bolje u svakodnevnom životu**

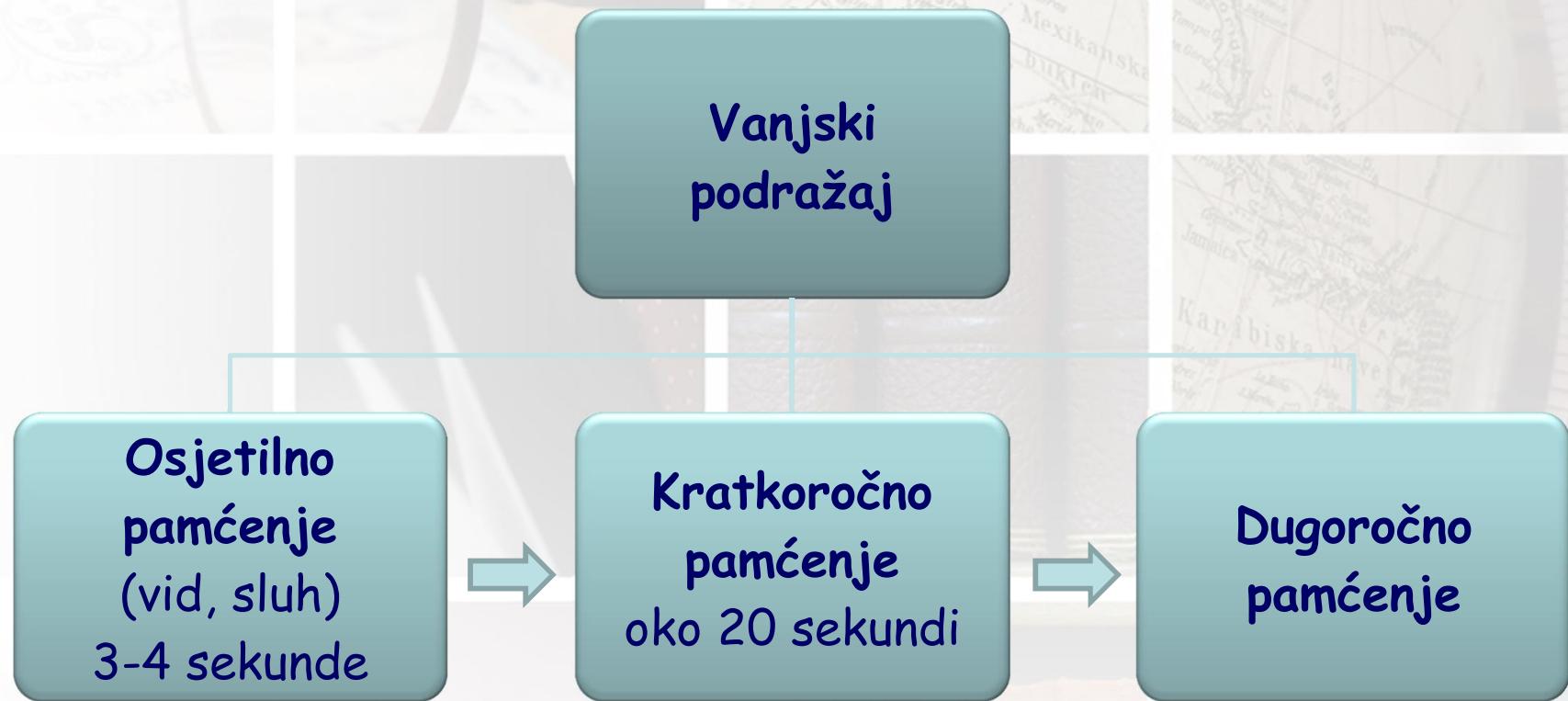
Kako učimo?



- moramo nešto usvojiti (čuti ili pročitati)
- to što smo usvojili moramo pohraniti
- u trenutku kada je potrebno pohranjeno moramo pronaći



Kako se informacije pohranjuju ?



- većina se informacija iz osjetilnog i kratkoročnog pamćenja gubi
- kapacitet dugoročnog pamćenja praktički je neograničen
- da bi informacije pohranili u dugoročno pamćenje moramo ih ponavljati, organizirati, povezivati s onim što već znamo

Što utječe na učenje?



- 1. uvjeti** u kojima učimo – mjesto i okolina
- 2. planiranje** učenja – vremenski raspored
- 3. način** na koji učimo – učenje u pet koraka (ČPČPP)
- 4. poticaji** za učenje – motivacija, nagrade i kazne



1. Uvjeti u kojima učimo



- bolji uvjeti = bolja koncentracija

1. MJESTO ZA UČENJE

- ✓ mirno mjesto koje će ti služiti samo za učenje
- ✓ dobro osvjetljenje
- ✓ dobra prozračnost
- ✓ udobna stolica (ali ne preudobna)
- ✓ dovoljno veliki uredan stol
- ✓ iz vidokruga maknuti sve što ti odvlači pažnju
- ✓ neki mogu učiti i uz pozadinsku buku, nekima smetaju svi zvukovi



2. NEMOJ UČITI GLADNA I UMORNA

- ✓ planiraj učenje u vrijeme kada si odmorna – puna energije

3. BUDI TU

- ✓ kada ti misli odlutaj reci si pozitivnim terminima “Budi tu!” ili “Koncentriraj se!”

2. Planiranje učenja

- sastavi raspored učenja – mjesecni plan, tjedni plan
- na mjesecnom planu zapiši sve kontrolne, lektire, referate
- tjedni plan:

	P	U	S	Č	P	S	N
7,00							
8,00	Š	Š	Š	Š	Š		
9,00	K	K	K	K	K		
10,00	O	O	O	O	O		LAT
11,00	L	L	L	L	L	MAT	
12,00	A	A	A	A	A		
13,00							
14,00							
15,00							HJ
16,00	zadaća	zadaća	zadaca				
17,00	MAT	POV	MAT	zadaća	LEKTIRA		
18,00							KINO
19,00	LEKTURA	TRENING	REFERAT	TRENING	A R N O I D N E		
20,00					N D A N	LEKTIRA	
21,00				EJ			
22,00	ponovi	ponovi	ponovi	ponovi			ponovi

3. Način na koji učimo



- 5 koraka učenja:
 1. Čitati letimično – sažetak, masno otisnute riječi, slike i tablice
 2. Pitati se – što je bitno u tekstu, zašto je gradivo korisno
 3. Čitanje – pronaći glavnu misao, podcrtavanje, bilješke
 4. Pamćenje – prepričavanje vlastitim riječima, osmišljavanje pitanja koja bi se mogla pojaviti u testu, NEMOJTE UČITI NAPAMET!
 5. Ponavljanje – ponoviti idući dan, nakon nekoliko dana i dan prije testa

4. Poticaj

- nakon što ste si postavili cilj odredite nagradu kojom ćete se nagraditi ako ispunite cilj:
 - ✓ "Kada napišem zadaću iz matematike, nagraditi ću se redom čokolade."
 - ✓ "Ako pročitam lektiru u subotu, u nedjelju idem s priateljima u šetnju prirodom."
- poticaj možete dogovoriti i sa roditeljima
- jedan od načina poticanja je da si uskratite nešto što volite ako se ne držite plana
 - ✓ "Ovaj se tjedan nisam držala plana učenja pa sljedeći tjedan ne smijem više od sat vremena na dan gledati televiziju."

TIPOVI UČENJA



1. VIZUALNI (oko 65% učenika)

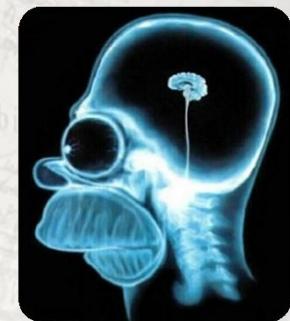
- ✓ najbolje se uči gledanjem – prezentacije, ilustracije, grafikoni...
- ✓ moraju vidjeti profesor dok govorи, posebno izraz lica
- ✓ neki razmišljaju u slikama (mentalne mape)
- ✓ vole sjediti u prvim klupama
- ✓ za vrijeme sata vode detaljne bilješke

2. AUDITIVNI (oko 30% učenika)

- ✓ najbolje uče slušajući predavanje
- ✓ vole razgovarati s drugima o onome što uče
- ✓ lakše uče kada čitaju na glas ili snime tekst pa ga kasnije preslušavaju

3. TJELESNI (oko 5% učenika)

- ✓ najbolje uče kroz pokret, dodir i aktivnost
- ✓ vole kada mogu nešto napraviti, aktivno istraživati - najbrže nauče imitirajući profesora
- ✓ teško im je dugo vremena sjediti na mjestu



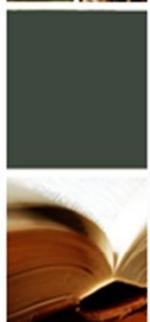
Što ako si vizualan tip?



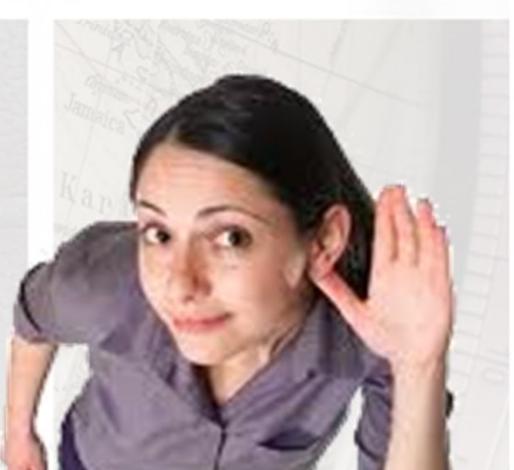
- radi crteže, tablice ili mape dok učiš
- markerom u boji označi najvažnije stvari u bilježnici i knjizi
- pokušaj u glavi predočiti činjenice i ideje koje čuješ i pročitaš
- kad ponavljaš čitaj svoje bilješke
- sve što učiš pokušaj povremeno zamisliti kao sliku
- kad razmišljaš o nekome, pokušaj njegov lik predočiti u glavi
- kad nešto pišeš ili čitaš na kompjutoru, obrati pažnju na oblik slova i riječi - zatvori oči i pokušaj riječi i brojeve vidjeti u svojoj glavi



Što ako si slušni tip?



- uči s nekim tako da za vrijeme učenja možeš razgovarati o tome što učiš
- dio gradiva možeš čitati prijatelju, a dio on tebi
- snimi najvažnije stvari i slušaj kad imaš vremena
- kad moraš naučiti neke činjenice - glasno ih ponavljam
- prije spavanja razmisli o svemu što si čuo tog dana - pokušaj se sjetiti nekog razgovora i riječi koje su izgovorene, ali i tona glasa
- kad čitaš poruku koju ti je neko poslao, pokušaj zamisliti da čuješ njegov glas



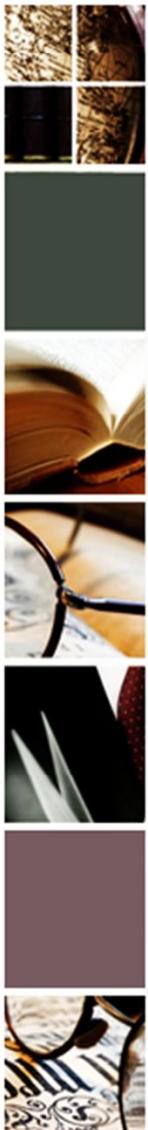
Što ako si tjelesni tip?



- hodaj po sobi dok učiš ili ponavljaš
- ponovi ono što si učio dok se baviš nekom tjelesnom aktivnošću
- koristi modele ako su ti dostupni
- zamisli neke postupke kako ih radiš, jer ljudi koji imaju razvijenu tjelesnu inteligenciju obično imaju dobru unutarnju memoriju o tome kako se nešto radi



UČENJE NA ŠKOLSKOM SATU



- što više paziš na satu, manje moraš učiti kod kuće
- ako nešto ne razumiješ, upitaj profesora nakon sata
- zapisuj pitanja koja profesor postavlja drugima (na zadnju stranicu bilježnice)
- zapisuj primjere koje profesor navodi
- koristi velike bilježnice, piši ne desnu stranu a lijevu koristi za učenje

Kod kuće barem pročitaj ono što se učilo taj dan – tako ti se gradivo neće nagomilati!

Kako uspješno učiti i bolje pamtiti

- ✓ napravite plan
- ✓ učite s razumijevanjem
- ✓ prenaučite sadržaj
- ✓ ispitujte se
- ✓ spriječite interferenciju
- ✓ ne učite "kampanjski "
- ✓ koristite mnemotehnike
(draga moja dajem ti na znanje, sila masi daje ubrzanje)
- ✓ učite na školskom satu



KAKO SVLADATI STRAH OD ISPITA?



- ponovi gradivo što više puta
- ispitaj se s nekim tko uči isti predmet ili izgovori naučeno nekome od ukućana - dok ponavljaš, govori GLASNO
- u strahu prestajemo disati, a tada gubimo energiju potrebnu za razmišljanje: vrlo je važno VJEŽBATI DISANJE; nekoliko puta mirno udahnuti i izdahnuti

KOD PISANJA TESTOVA:

- sjeti se da si učio i da ćeš SIGURNO nešto znati
- pročitaj SVE zadatke
- PRVO riješi one koje ZNAŠ
- onda one koje DJELOMIČNO znaš
- ako ne znaš - pažljivo pročitaj pitanje više puta
- ako te uhvati panika, zastani na minutu i mirno DIŠI
- prije nego što predaš, još jednom provjeri cijeli test