

KAKO UČITI?



Kako uspješno učiti i naučiti? Često se susrećemo s manjkom motivacije za učenje. Gradivo nam je dosadno, ne volimo taj predmet, radije bismo radili nešto drugo itd. U situacijama otpora prema učenju i dalje moramo biti svjesni činjenice da će nas to što sada odgađamo pričekati za sutra, prekosutra, za 2 tjedna itd. Prije ili poslije ćemo to gradivo morati savladati, a u tome nam puno može pomoći znanje o tome KAKO UČITI. Evo nekih savjeta...

1. Napravi plan

2. Otkrij svoj stil učenja

3. Pronađi mjesto za učenje

4. Uči! 😊

5. Koristi tehnike za
bolje pamćenje

1

Napravi plan:

Kako bismo u svakom danu uspjeli obaviti sve što trebamo potrebno je napraviti dobar plan, odnosno raspored obaveza. Plan možeš sastaviti na papiru ili ga razraditi u svojoj glavi. Njime određuješ svoje dnevne rutine i obaveze tijekom svakog dana, tjedna ili mjeseca. Primjerice, kad ćeš učiti, gledati serije, provoditi vrijeme na društvenim mrežama, baviti se sportskim aktivnostima ili vježbati, družiti se s prijateljima, kad ćeš otići u šetnju s kućnim ljubimcem (ako ga imaš) i slično.

Za početak treba odrediti **kad ćeš učiti, koje predmete i koliko dugo**. Svaki dobar plan uključuje i **vrijeme za odmor**. Izuzetno je važno da se plana pridržavaš kako bi odradio sve što si planirao za taj dan, tjedan ili mjesec.

Ovo su neke smjernice koje ti mogu pomoći u planiranju:

- Najbolje je učiti svaki dan **u isto vrijeme**, jer tako navikavaš svoj mozak da u određeno vrijeme bude brzo spreman za učenje - da uključi "program za učenje".
- Najpovoljnije vrijeme za učenje je ujutro od 9 do 11 sati, a popodne **od 16 do 18 sati**.
- Neka prođe najmanje **1 sat između objeda i učenja**.
- Najprije dok si **odmoran i svjež uči najteži** predmet. Kada naučiš, prijeđi na lakši. Između napravi malu **pauzu od 5 minuta**. Ustani i „protegni noge“.
- Tijekom učenja radi povremene **kratke pauze**. Primjerice, uči 20-30 minuta (može i duže, ovisno o koncentraciji) i nakon toga napravi kratku pauzu od 5 minuta te kreni dalje. Učenje u kraćim vremenskim periodima, s više kraćih pauza pokazalo se učinkovitijim od kontinuiranog učenja od nekoliko sati, bez pauza. Prvenstveno zbog toga što mozak lakše i brže pamti uz kraće pauze, nego kad se pretjerano forsiramo, što nas na kraju jako umori. No, važno je pridržavati se predviđenog trajanja pauze. Nakon dva sata učenja uzmi pauzu od 30 minuta.
- Između sličnih predmeta uči nešto sasvim različito ili napravi veću pauzu.

- Ako imaš test nemoj učiti sve u zadnji tren pred ispit, jer će se sve pomiješati. Preporučljivo je prespavati između učenja i testa.
- Nakon učenja nemoj gledati TV ili igrati na računalu bar 1 sat vremena. Novi sadržaji će izbrisati iz pamćenja dio tek naučenog gradiva.
- Da bi naučeno gradivo ostalo dobro zapamćeno daj mu vremena da se slegne. Zato **nakon učenja izađi vani i igray neku aktivnu igru, npr. vožnja bicikla, rolanje, igre s loptom. Na taj način će se tvoje tijelo razgibati, a mozak odmoriti.**



Ciljevi koje si postavljaš moraju biti realni i ostvarivi. Npr. nemoj si postaviti cilj da ćeš učiti 6 sati dnevno, pogotovo ako si do sada učio pola sata na dan. Umjesto toga, svaki dan postepeno povećavaj vrijeme učenja (dovoljno je po 10-15 minuta više nego dan ranije), i budi ponosan na svoj uspjeh!



U planiranju dnevnih i tjednih obveza mogu ti pomoći tjedne tablice koje nalikuju rasporedu sati. Zapravo, takva tablica i sadrži raspored sati, ali i dovoljno mjesta da u nju redovito upisuješ važne podsjetnike, poput datuma pisanog ispita, najavljenog ispitivanja ili lektire, ili pak, obveza donošenja opreme za TZK-a ili pribora za Likovnu kulturu za svaki tjedan pred tobom.

Također, u tablicu možeš upisati i dane i sate tvojih treninga, odlazaka u kino, na rođendan i tome slično.

Plan učenja možeš osmisлити sam, a možeš preuzeti i gotove primjere, poput tablica u ovom [priručniku](#) (klik).

2

Otkrij svoj stil učenja:

Važno je znati da ne uče svi učenici na isti način. Netko će lakše zapamtiti gradivo koje je prikazano slikama, netko lakše uči na glas, kroz raspravu s drugima ili slušajući predavanje, dok nekome u učenju pomažu pokreti ili rad rukama. Isto tako, nekim učenicima odgovara kombinacija različitih stilova učenja.

Najvažnije je da prepoznamo koji stil ili kombinacija stilova nam najviše odgovara, odnosno kojim tehnikama najbrže pamtimo.

Stilovi učenja:

Auditivni/slušni	Vizualni	Motorički
učenje na glas	korištenje slika, dijagrama, filmova	učenje hodanjem lijevo-desno, glumom, igrom
učenje u paru tako da ti druga osoba čita ili objašnjava	zaokruživanje, podcrtavanje, crtanje, bojanje, vizualiziranje, mentalne mape	izvođenje pokusa, učenje dodiranjem, zapisivanje
učenje u tišini, ponavljanje na glas	učenje u određenom prostoru za učenje: možemo ga iskoristiti za postavljanje različitih skica, formula, natuknica, kratica...	učenje u prirodi

Pokazalo se da najbolje pamtimo kada je uključeno više različitih osjeta, primjerice kombinacija podcrtavanja u različitim bojama i izrada skica za neke sadržaje, čitanje onog što smo označili na glas ili u tišini (nekoliko puta, ovisno o količini gradiva) i ponavljanje na glas uz hodanje sobom/prostorijom za učenje.

Ako usmeno odgovaranje za tebe predstavlja problem, tada ti tehnika učenja ili ponavljanja na glas može pomoći jer ćeš tako moći točno uvježbati ono što želiš reći, a ujedno ćeš provjeriti i koliko toga znaš, te možeš pokušati vizualizirati prostoriju u kojoj odgovaraš taj predmet kao i profesora ispred sebe, čime će se postepeno smanjivati osjećaj neugode.

3 Pronađi mjesto za učenje:

- Većini učenika odgovara ukoliko uvijek uče na **istom mjestu**. Čim sjedneš na uobičajeno mjesto za učenje „program za učenje“ se automatski uključuje. Ukoliko se teško koncentriráš na određenom mjestu, uzmi nekoliko dana i probaj učiti na nekoliko različitih mjesta gdje ti se čini da bi mogao/la imati najbolju moguću koncentraciju. Mjesto gdje ti se čini da si najbolje i najviše naučio/la, uzmi kao mjesto za daljnje učenje.
- Prostorija u kojoj učiš treba biti **mirna i dovoljno osvijetljena, dobro provjetrena**. Isključi TV. Možeš slušati glazbu, ako ti godi dok učiš. (Neki smatraju da glazba Mozarta posebno pomaže u učenju.)
- Na stolu drži **samo knjige, bilježnice i pribor** iz predmeta koji učiš. Igračke i druge stvari „stanuju“ na drugim mjestima.



Ometajući faktori

Mjesto za učenje ne bi smjelo sadržavati stvari koje ti mogu odvlačiti pažnju i time smanjiti koncentraciju za vrijeme učenja. Kako bi smanjio mogućnost ometanja, pokušaj:

- Učiti u tišini. Isključi TV, računalo i mobitel. (Ako te ometaju pozadinski zvukovi, npr. prometna buka, pričanje ukućana i slično, tada ti može pomoći instrumentalna glazba, dakle glazba bez teksta, koji bi mogao smanjiti koncentraciju.)
- Ukoliko prostor u kojem učiš koristi više osoba, pokušaj dogovoriti s njima vrijeme u kojem bi mogao biti sam, tako da te ne ometaju.
- Pokušaj se opustiti, jer nervoza smanjuje koncentraciju.
- Nemoj jesti za vrijeme učenja jer to ometa pažnju. Ukoliko si gladan, radije napravi pauzu za obrok i nakon toga nastavi s učenjem.

4 Uči! 😊

Već smo rekli kako svaki učenik ima svoj način učenja. Važno je naglasiti kako nije dovoljno samo „sjediti za knjigom“ i razmišljati o igrici koju želiš igrati ili seriji koju želiš gledati. Treba učiti **aktivno**, a to znači **učiti s razumijevanjem!** U nastavku je opisan jedan od načina učenja koje možeš koristiti.

Način učenja:

1. Najprije cijelu lekciju **pročitaj naglas**.
2. Zatim je **podijeli** u manje dijelove /odjeljke/.
3. Prvi dio pročitaj, ako želiš nešto **podcrtaj** i na kraju sebi naglas **prepričaj**. Dok prepričavaš možeš se pomoći onim što si podcrtao. Osim podcrtavanja, možeš voditi i **bilješke** - zapisivati najvažnije riječi, pojmove i ideje iz lekcije koju želiš naučiti!
 - 💡 Označi gradivo flomasterima, bojicama i papirićima u različitim bojama. Često se koriste različite boje markera koji označavaju koliko je važan određeni dio gradiva (npr. **žuta: najmanje važno**, **zeleno: važno**, **crveno: najvažnije**). Ti možeš sam odrediti koje ti boje što znače.
 - 💡 Izradi kratke podsjetnike pomoću kojih ćeš brže zapamtiti gradivo i kasnije ga lakše ponoviti.
4. Zatim pročitaj **sljedeći dio lekcije**, pa ponovi i tako do kraja.
5. Dobro bi bilo još jednom pročitati lekciju i cijelu je prepričati. Već primjećuješ da je **ponavljanje i prepričavanje lekcije najvažniji** dio učenja.



Izbjegavaj učiti napamet jer je puno teže, a i brzo ćeš zaboraviti gradivo te ćeš ga morati ponovno učiti kad ti bude trebalo. Bolji je način pokušati napisati pitanja koja bi te učiteljica mogla pitati, te odgovoriti na ta pitanja svojim riječima.

6. Na kraju odgovori na pitanja iz udžbenika. Gradivo možeš **ponavljati šetajući po sobi**. Možeš zamisliti da odgovaraš pred nastavnikom, ili možeš zamoliti roditelje ili starijeg brata/sestru da te ispituju. Dok stojiš ili hodaš tvoje tijelo i mozak su aktivniji pa bolje pamtiš. U početku ti se može činiti da ti treba puno vremena za ovakvo učenje. Ubrzo ćeš uvidjeti da ovako naučeno gradivo razumiješ i jako dugo pamtiš, a što više ponavljaš naučeno, veća je vjerojatnost da ćeš gradivo zapamtiti bolje i na duže vrijeme.



Sigurno si do sada puno puta čuo kako roditelji i drugi odrasli ponavljaju: "**Slušaj na satu...**".

Mnogi odlikaši koji uspješno i brzo uče potvrđuju kako puno toga nauče upravo na školskom satu!

Zapamti: Ponavljanje je majka znanja!

Nakon što smo sve prošli, naučili i provježbali gradivo uvijek valja ponoviti. Učenici to često doživljavaju kao najdosadniji i najgori dio, no, on je ujedno i jako važan kako bismo **provjerili koliko toga doista znamo, a što bi trebali dodatno proraditi**.

Prilikom ponavljanja dobro dođu **pitanja i ključni pojmovi** koji se često nalaze na kraju svake cjeline. Još jedna od metoda kako uspješno učiti jest da se gradivo jedanput **prođe odostraga prema naprijed**. Navedeno možda zvuči čudno, no ima smisla. Gradivo koje je na početku često i najbolje upamtimo jer smo odmorni i najviše koncentrirani, a kako nam **koncentracija postepeno pada tijekom učenja** ono što se nalazi na samom kraju često prođemo dosta brzo i nekad najmanje zapamtimo. Stoga, u tom slučaju krećemo suprotnim smjerom, što znači da posljednje dijelove gradiva krećemo ponavljati odmorniji i s višom koncentracijom, čime povećavamo vjerojatnost da ćemo to lakše i brže zapamtiti.

Nagradi se!

Nakon što prođeš cijelo gradivo iz nekog predmeta, prije nego kreneš dalje, na drugi predmet nagradi se nečim što voliš. Primjerice, preslušaj nekoliko pjesama, provjeri društvene mreže, napravi si čaj, poigraj se s kućnim ljubimcem ili se bavi bilo čime što za tebe predstavlja nagradu.

Vrlo je važno da unaprijed odrediš koliko ćeš vremena provesti na društvenoj mreži i koliko će trajati odmor/nagrada. Nastoj ne prekoračiti predviđeno vrijeme kako bi stigao odraditi preostale stvari koje si planirao za taj dan.

5 Koristi tehnike za bolje pamćenje

Pri učenju pomaže ako se radi o tebi zanimljivoj i lakoj temi koju razumiješ. Ali, vjerujem da se često nađeš u situaciji da moraš učiti neku lekciju ili predmet koji te uopće ne zanimaju ili ih s teškoćom shvaćaš. Što tada?

Još su u antičkoj Grčkoj smišljali razne **tehnike za bolje pamćenje**.

I danas ljudi koriste te tehnike kada trebaju povezati na primjer stranu riječ i njeno značenje, pronaći dobre znakove za dosjećanje i učiniti besmisleno gradivo smislenim.



Nekima pomaže **unošenje ritma i rime u proces učenja**, na primjer kroz pjesmice.

Primjer:

"Kvadrat nad hipotenuzom, to znade svako dijete, jednak je zbroju kvadrata nad obje katete."

ILI

"Ja znam, jer sam lumen, gustoća je masa kroz volumen."

ILI

Pravila o minusima i plusevima kod računanja sa zagradama u matematici:

„Kad je ispred zagrade manje, u zagradi se mijenja stanje.“

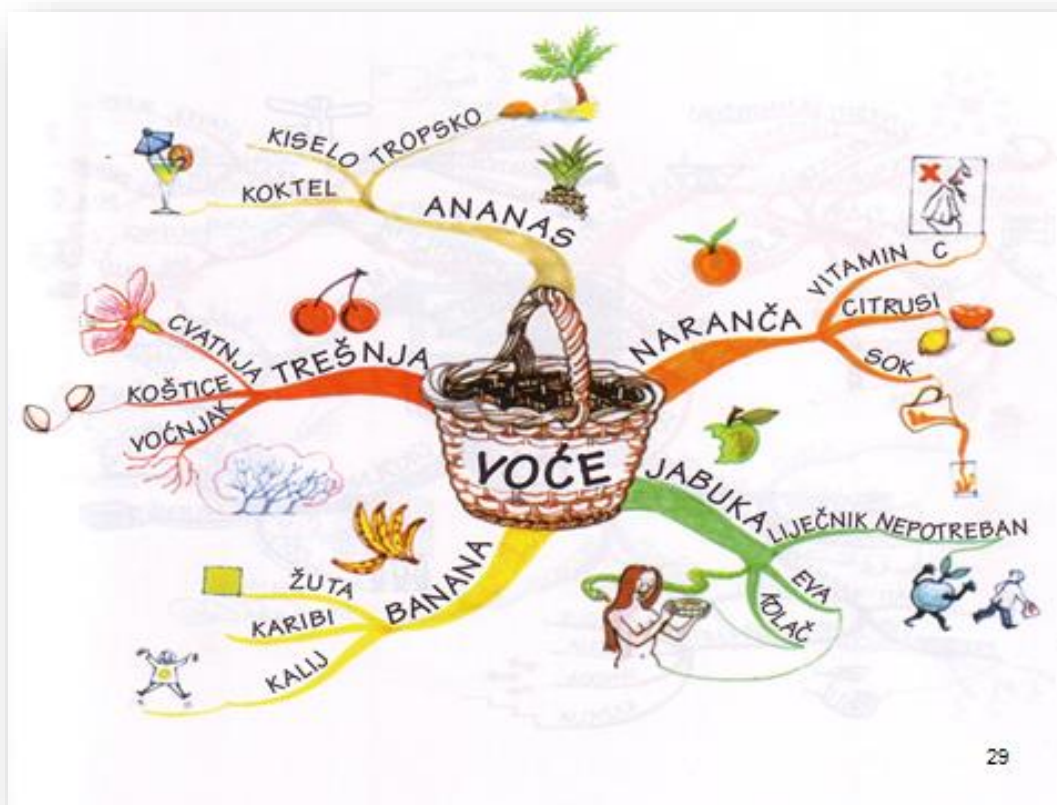
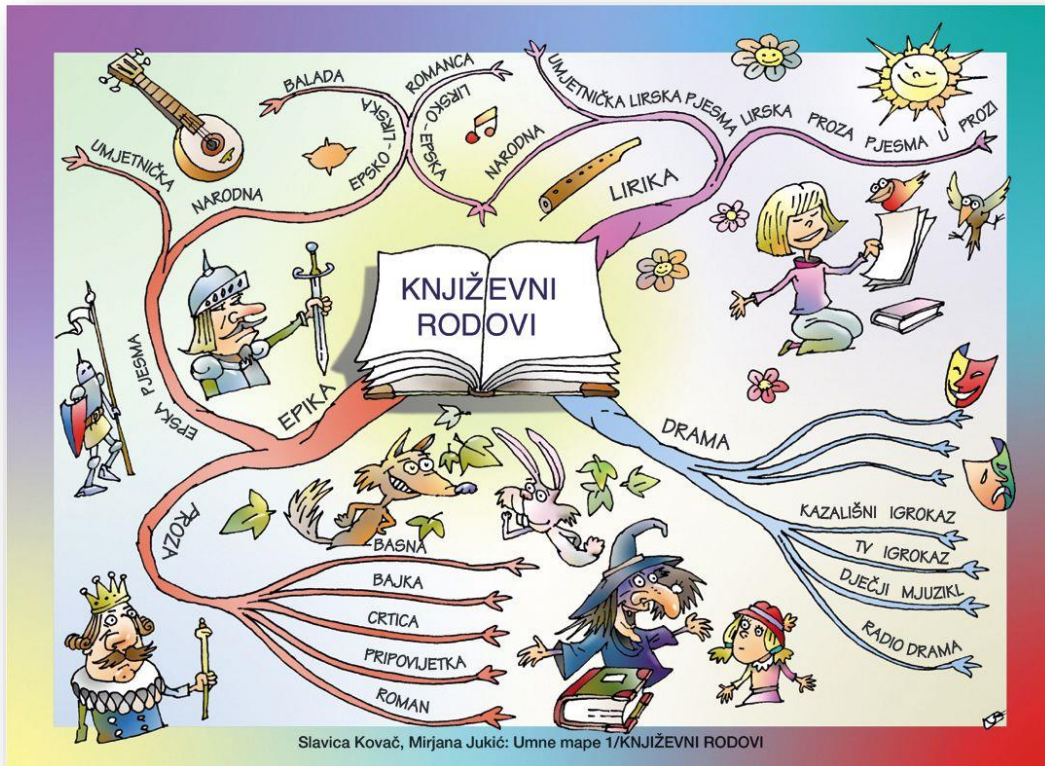
„Kad je ispred zagrade više, zagrada se briše.“



Mentalna mapa

Ukoliko ti više odgovara vizualni stil učenja, može ti pomoći crtanje **mentalne mape**. Mentalna mapa je tehnika učenja koja se koristi tako da gradivo koje obrađuješ nacrtáš. To može biti primjerice u obliku krošnje drveta, obojano različitim bojama.

Glavnu temu smjesti u centar crteža (krošnje), iz kojeg se granaju manje cjeline. Bolje ćeš zapamtiti ako ključne pojmove popратиš i slikom koja ih najbolje opisuje. Na sljedećoj stranici možeš pronaći dva primjera mentalne mape.





Važno je da **mozak** - naš organ za pamćenje i učenje održavamo u „**dobroj kondiciji**“!

U tome može pomoći pravilna prehrana, dobar san, ali, vjerovali ili ne, čak i tjelovježba!



Kada i kome se obratiti za pomoć?

Ponekad je teško priznati da nešto ne razumiješ ili ne znaš. No, nikada nije sramota pitati za pomoć!

Ako imaš problema s učenjem, određenim gradivom ili nekim predmetom, možeš potražiti pomoć kod različitih osoba:

- **Roditelji** – uvijek se možeš obratiti roditeljima koji su tu da ti pomognu u svakom trenu
- **Učitelji** – nemoj se ustručavati pitati nastavnika za pomoć ili dodatno pojašnjenje (ukoliko ti je neugodno pitati na satu pred cijelim razredom, postavi pitanje poslije sata)
- **Stručna služba** – za bilo kakvu pomoć i savjet, ne samo u učenju, slobodno se možeš javiti u stručnu službu i pitati pedagoga ili psihologa
- **Prijatelji** – za pomoć se možeš obratiti i svojim vršnjacima, prijateljima i drugim učenicima. Ako ti nešto **nije jasno ili nisi siguran** što točno treba učiti ili kako uspješno učiti, prijatelji su dobrodošli. S njima možeš provjeriti rješenja nekih zadataka ili ti mogu pomoći tako da ti dodatno objasne neko gradivo koje ne razumiješ ili ti je teško, primjerice neki zadatak iz matematike, fizike, kemije... Također možeš predložiti da zajedno ponovite neko gradivo, međusobnim postavljanjem pitanja, pojašnjavanjem i slično.

Izvori:

Čale-Mratović i sur., (2000). *Priručnik za školski preventivni program*, Dubrovnik.

Kako uspješno učiti i naučiti. Preuzeto 9. travnja, 2018., s: WWW.WEHEARTIT.COM

Buljan Flander, G., Katalinić, V., AzeniĆ, I. (2012). *Mali savjeti za uspješno učenje*. Preuzeto 9. travnja, 2018., s: <https://hrabritelefon.hr/>

Savjetovalište Luka Ritz (2012). „*Kako uspješno učiti?*“ – *Priručnik za učenike za uspješnije učenje*. Preuzeto 16. travnja, 2018., s:

<http://www.savjetovaliste.hr/OnlineSavjetovaliste/Savjeovaliste%20-%20Knjizice/03%20Ucenje%20klinci.pdf>

Slike (redosljedom pojavljivanja u tekstu):

<https://pixabay.com/en/boys-studying-children-student-1844435/>

<https://www.pinterest.dk/pin/349169777341596213/>

<http://www.emoji.co.uk/view/1878/>

[https://www.iconfinder.com/icons/431386/call dial mobile no phone signs war ning icon](https://www.iconfinder.com/icons/431386/call_dial_mobile_no_phone_signs_war_ning_icon)

WWW.WEHEARTIT.COM

<http://www.ljevaskole.hr/katalog/rubrika-18-hrvatska-citanka-5->

<https://sites.google.com/site/veselodrustvoiz1b2dio/kutak-za-roditelje>

https://www.freepik.com/free-icon/question-mark_731610.htm