

# KAKO UČITI



MALO ILI NIMALO SE UČI

# KAKO UČITI

## TOGA IMA PUNO

Ponekad ti se učini da je toga što moraš naučiti previše i da jednostavno nisi u stanju. Naime, cijela lekcija ti može izgledati jako velika i čini ti se da će je biti teško naučiti. Naravno da te to može obeshrabriti i dovesti do toga da odustaneš. No, ako ti je cilj naučiti prvi mali dio lekcije, to ti neće izgledati tako teško. Pa mali dio svakako možeš naučiti. A kad naučiš, uspjeh će te potaknuti da pređeš na drugi dio. I tako ćeš malo po malo, naučiti cijelu lekciju.

## PA NE MOGU STALNO UČITI

Učiti nije uvijek lako. Ponekad moraš učiti i ono što ti se ne sviđa i sigurno bi radije gledao film ili se družio s prijateljima. Zato imaš potpuno pravo nagraditi se za ostvareni plan u učenju. Ako vrijeme isplanirano za učenje, doista provedeš učeći, nećeš imati dojam da STALNO UČIŠ (kao što se to obično događa kad najprije pola sata tražiš što ti sve treba, pa pola sata smišljaš čime ćeš početi, pa pola sata razgovaraš s frendom iz razreda telefonom... i sve to računaš kao učenje).

## IONAKO ĆU DOBITI LOŠU OCJENU

Pazi što želiš i moglo bi ti se i ostvariti!! Za optimiste je čaša napola puna; za pesimiste je napola prazna. Budi optimist! Optimisti prave planove za akciju, postavljaju ciljeve koje žele ostvariti i usmjeravaju svoje misli na ono što trenutno rade. Suprotno tome, pesimisti su usmjereni na osjećaje napetosti i depresije koje doživljavaju i uopće ne razmišljaju što bi u danoj situaciji mogli učiniti. Istraživanja pokazuju da optimisti imaju bolji školski uspjeh, manje se ljute, manje u životu posežu za drogama, tjelesno su i mentalno zdraviji, duže žive, postižu bolji učinak na poslu i u sportu i bolje se suočavaju sa stresom.

## DOSADNO MI JE UČITI SAM

Čak i ako voliš učiti sam, ponekad je dobro učiti s nekim u paru ili grupi. Rasprava o onome što se uči s drugom osobom može znatno olakšati stjecanje znanja. Tvoj partner u učenju možda ti može objasniti nešto što tebi nije jasno. Isto tako, dok ti tumačiš njemu, možeš sam sebi razjasniti neke stvari. Ponekad smo uvjereni kako nešto dobro znamo i kako smo naučili, ali tek kada pokušamo nekoga drugoga naučiti, vidimo da baš i ne znamo tako dobro. Zajedničko učenje djeluje i na tvoju motivaciju. Možda bi u jednom trenutku prestao učiti jer ti je svega dosta, ali te partner svojom upornošću može potaknuti da nastaviš. Osim toga, u pauzama ti je manje dosadno kad si sam, a razgovorom možeš ublažiti strah od testiranja i ispitivanja.

## Tehnike za ublažavanje straha...

### ...za vrijeme učenja

**STOPIRANJE** – negativnu, zastrašujuću misao (npr. Koliko toga ima,,, nikad neću stići!) možemo zaustaviti tako da počnemo misliti o nečem ohrabrujućem i pozitivnom, o nekoj osobi koja nam je podrška, kojoj vjerujemo ili o nekom mjestu gdje se osjećamo dobro

**DOVOLJNO PONAVLJANJE SADRŽAJA UČENJA** – što je neka informacija više puta ponovljena to je manji rizik da će u ispitnoj situaciji «nestati» iz pamćenja; definicije, pravila i ostalo što treba dobro naučiti poželjno je ponoviti još nekoliko puta nakon što je reproducirano bez greške (tj. Treba ih «prenaučiti»)

**«PROBA» PRED NEKIM DRUGIM** – učenika može prije ispitati neki vršnjak iz razreda i to na isti način kao nastavnik; još je bolje ako je ispitivač neko od nastavnika kojeg se učenik ne boji i u kojeg ima povjerenja; kroz ovakvo glumljenje ispitivanja dio straha će se sigurno ublažiti.

**UDALJAVANJE U VREMENU ISPITIVANJA** – učenik, kada ga je jako strah, može zamisliti što će mu to značiti za nekoliko godina – vjerojatno jako malo. Sjetite se svojih «bivših» strahova o kojima smo govorili, sad su nam skoro smiješni. Ako je to zaista tako, ima li se potrebe toliko bojati?

**STAVLJANJE STRAHA U REALNE OKVIRE** – razmisli što je najgore što ti se može dogoditi ako dobiješ slabu ili negativnu ocjenu..., npr. Morat ćeš još jednom pisati test, morat ćeš opet odgovarati, moraš objasniti roditeljima i sl. Uočite da ništa od toga nije neostvarivo i nepopravljivo.

### ...tijekom odgovaranja

**IZBJEGAVANJE DIREKTOG POGLEDA** – ako te uznemiruje direktan pogled u profesora, možeš gledati iznad ili pored njegove glave; pokušaj ne gledati u neku točku među učenicima jer to može navesti na krivi zaključak o došaptavanju.

**PORUKA ZA OHRABRENJE** – na svaku zastrašujuću misao koja se javlja u strahu možemo izmisliti neki ohrabrujući odgovor; kada te je strah uvijek možeš nakratko dozvati svoju ohrabrujuću rečenicu.

# PODSJETNIK ZA EFIKASNO UČENJE NA ŠKOLSKOM SATU

Za svaki nastavni predmet koristi posebnu bilježnicu velikog formata.

Bilješke na nastavi piši samo na desnu stranu, a lijevu stranu bilježnice ostavi za bilješke kod kuće.

Na nastavnom satu slušaj aktivno, zapisuj najvažnije što nastavnik govori te potkrijepi primjerima koje je rekao.

Ako je rečeno nešto što ne razumiješ, stavi oznaku upitnik i pri kraju sata zamoli nastavnika za dodatno objašnjenje te ga zapiši.

Pitaj nastavnika, a ne učenika pored sebe, tako ćeš biti siguran da si dobio točan odgovor i neće se dogoditi da nastavnik misli kako nisi pažljiv.

Prepiši sve što je na ploči napisano, čak i ako je već zvonilo, a ti nisi stigao do kraja.

Ako nešto nisi stigao zapisati – pod odmorom zamoli nekog od učenika da ti posudi bilježnicu, pa prepisi do kraja.

Razmišljanje o prijateljima, problemima, ljubavi i sl. ostavi za neko drugo vrijeme. Na nastavi slušaj ono što se priča jer ćeš si tako uštedjeti vrijeme učenja kod kuće.

Kada nastavnik ispituje druge učenika, zapisuj pitanja koja postavlja, jer će ti pomoći u ponavljanju. Pokušavaj u sebi odgovarati na njih da provjeriš svoje znanje.

Što je moguće češće uključi se u diskutiranje o pitanjima koje nastavnik postavlja razredu. Aktivnost na satu važna je za ukupni dojam koji će steći o tebi.

## ČIMBENICI USPJEŠNOG UČENJA

- FIZIOLOŠKO STANJE** (zdravlje i odmorenost) – za uspješno učenje izuzetno je važno naše zdravstveno stanje, prehrana, boravak na zraku, fizička aktivnost, dovoljno sna...
- MOTIVACIJA** – je slaba ako je učenik kontinuirano neuspješan, ako je omalovažavan, ako se u školi osjeća loše, zaplašeno, odbačeno (loša iskustva); posebno su u “gabuli” oni koji imaju strah od odgovaranja, osobni i obiteljski problemi s kojima ne možete sami izaći na kraj..
- RAD NA ŠKOLSKOM SATU** – podrazumijeva aktivno sudjelovanje, zapisivanje bilježaka, koncentrirano praćenje nastave
- PLANIRANJE UČENJA** – (podijeliti predloške za planiranje učenja – dnevno i tjedno) – planiranje je jako važno i povećava efikasnost

### DNEVNO

- treba biti realno i izvedivo
- koliko predmeta učim danas i kako ću ih rasporediti
- između svakog predmeta planiraj odmore
- na kraju obavezno uplaniraj neku ugodnu aktivnost (telefon, internet, odlazak u kino ili na kavu i sl.)
- malo po malo povećavati vrijeme učenja

### TJEDNO

- važno je planiranje na dulji rok jer imate i svoj osobni život, želje, interese
- tako se stječu radne navike
- to nam omogućuje kontrolu nad aktivnostima

**5. SNALAŽENJE U SADRŽAJU TEKSTA KOJI SE UČI** – tu je važno razlikovati bitno od nebitnoga, sažeti gradivo u obliku vlastitih bilješki, uočiti ključne riječi i pojmove, sadržaj ispričati svojim riječima a izbjegavati doslovno reproducirati tj. učiti napamet.

**6. FORMULIRANJE CJELOVITOG ODGOVORA** – znate li što ovo znači i zašto je to važno? Dobro je koristiti se dobro strukturiranim rečenicama koje će doprinijeti da odgovor bolje zvuči.

**7. PONAVLJANJE I UVJEŽBAVANJE ODGOVORA / ZADATAKA** – zašto je ovo važno, koliko puta vi ponavljate i kako znate kada je dovoljno? Gradivo koje treba dobro naučiti treba ponavljati i nakon što smo ga točno ispričali (treba ga prenaučiti) – takvo učenje je onda otporno na stres, tj. moći ćete to ponoviti čak i u strahu (primjer tablice množenja)

**8. EMOCIONALNO STANJE KOD ODGOVARANJA** – zašto je važno kako se osjećamo? Kako se vi obično osjećate prilikom odgovaranja? Da li su vaši osjećaji uvijek isti? Zašto ne?