

Научимо да учимо

За ефикасно учење је потребно **много личног ангажовања**, времена, рада, труда ...

- **Не постоје универзални «рецепти»** којих се можете придржавати да би увек и у свакој активности били веома успешни;

У теорији и у пракси постоји неколико **правила да би учење било ефикасно**, којих се треба придржавати и која у већини случајева могу да вам помогну ...

Припрема за процес учења:

- *Одредите временски оквир у току сваког дана када ћете се посветити учењу (на пример: Учићу од 7 до 9 сати сваког дана и од 14 до 18 сати викендом...).*

Зашто је ово важно?

- *Ово је веома важна одлука, јер ће ваш мозак ако знате да треба да учите у одређено време почети припрему за учење нпр.: сортирање и слагање информација*
- *Временом ћете постати одговорнији, јер ћете се трудити да до **тог времена за учење** обавите све друге обавезе, да припремите потребне материјале: свеске, уџбенике, имаћете план за број лекција или страница (тј. наставни садржај) који ћете како ученици кажу прећи, проучити... тог дана, склоните све ометајуће факторе (тзв. дистракторе пажње) најчешће је то мобилни телефон, таблет, рачунар ...*

*Добра организација времена
обезбедиће вам да сваког дана имате
и време за разоноду или забаву
(спорт, дружење, сопствена интересовања ...)* !



Неки од узрока који ометају процес учења су:

- пречесто и предуго коришћење мобилног телефона, компјутера (за нпр.: чет, разговоре, друштвене мреже, слушање музике ...) или гледање телевизијских програма (серије, филмови...);

- одлагање са сасвим другим стварима - да би се избегло учење (шетња са псом или другарима, дружење, читање Е часописа...);

- тражење ствари за учење предуго - јер их не држите уредно;

- укућани, друштво, дечко или девојка вас стално прекидају или је бука па немате концентрацију ...;

- немате мотивацију, одлажете учење па је онда још теже почети, јер све радите у „задњи час“ па не стигнете добро да научите ...

Да ли вам све ово звучи познато? Да ли је могуће нешто да промените у свом досадашњем раду?

План или распоред дневних активности треба да садржи:
- време за учење, одмор и забаву;

План учења садржи:

- 1. Шта треба да учите (предмет или област);*
- 2. Где ћете да учите и*
- 3. Редослед којим ћете да учите одређене наставне садржаје.*

Сада вас молим да размислите **да ли је и зашто важно да:**

- поред себе када учите имате само неопходне предмете који су важни за овај процес?

- имате стални радни простор, који је добро осветљен и проветрен, без буке?

- слушате веома пажљиво шта професор и други ђаци говоре о школском градиву које треба да научите?

Слушајте пажљиво на часовима редовне, допунске или додатне наставе – када професор предаје, објашњава или када други одговарају!

Само ако пажљиво слушате на часовима, код куће ће вам бити мање времена потребно за учење!

„Хватајте“ белешке

није добро фотографисати оно што је професор записивао или копирати белешке од других.

Када слушате и пишете, морате да размишљате о ономе о чему се говори - то ће вам олакшати процес запамћивања, а касније и да презентујете те садржаје.

Препорука је да користите различите боје, асоцијације, машту ...

Размислите шта је за вас најбоље када запишете?

На пример:

- датуми;*
- нове и непознете речи;*
- оно што је било најтеже запамтити или*
- правила, формуле ...*

„Лекције од данас“

*код куће **обавезно истог дана** када су рађене прочитајте – упоредите ваше белешке са часа са оним што пише у уџбеницима, додатној литератури, по потреби их коригујте или додајте оно што сте пропустили да запишете;*



Прочитајте прво лекцију у целини, затим обратите пажњу на поднасловe, кључне речи, слике, графиконе - размишљајте о томе шта је важно, да ли сте о томе већ учили, шта ћете моћи да искористите у реалном животу, зашто вам је то важно што треба да научите, да ли се то знање може повезати са знањем из неких других предмета или је потпуно различито од онога што сте до сада учили,

Водите рачуна да вам се информације и чињенице које већ знате не „мешају“ са оним које тек треба да научите.

Препорука је да предмете са сличним садржајима не учите један за другим;

„Немојте да учите напамет“

Обавезно *разјасните себи све нејасноће*, лекције које су обимне поделите на мање целине, учите део по део, бележите своја запажања, подвлачите текст на свој начин, истакните оно што је битно и суштину.

Постављајте себи додатна питања, како би се преслишали. Пробајте да замислите ситуацију када ћете одговорати за оцену, замислите шта вас све професор може питати. Добро је да о истим темама читате и из неких других извора, нпр енциклопедија, помоћне литературе, других збирки задатака ... Можете замолити и другаре који су учили исте лекције или су успешни ученици да вам постављају питања.

Научено градиво редовно понављајте. Сами ћете временом видети која је за вас најбоља временска динамика за обнављање научног градива.

Треба да *учите у интервалима, са паузама*. Након учења потребно је да на паузи промените активност урадите неку вежбу, прошетате ...

Ноћу је веома тешко учити, зато што постоји биолошки сат – ноћ је предвиђена за одмор и спавање и биће вам много теже да запамтите то градиво;

*Присетите се сада да ли и које предмете учите са
разумевањем?*

Шта значи учити са разумевањем градиво?

Како се концентрисати, а како мотивисати за учење?

Шта мислите?

На пример:

- свакодневним учењем,*
- учењем на истом месту,*
- кад пажња попусти – направи кратку паузу ,*
- покушај да направиш цртеж тога што учиш,*
- осмисли награду за себе сваки пут када оствариш свој план учења и будеш задовољан или задовољна наученим и постигнутим ...);*
- циљеви треба да буду у нивоу аспирација тј. реалних могућности које можеш да постигнеш;*
- треба да буду краткорочни нпр – желим да научим добро енглески, јер ће то знање да ми треба за што бољи посао и да могу да комуницирам када одем на летовање ...*
- Или знање из биологије ће да ми помогне да када будем лекар, помогнем људима да се излече...*

Истина или заблуда:

„Кампањско учење“ односно нередовно учење је много боље него учење сваког дана?

Страх од одговарања – неки од савета:

- Увек се сети да си учио/учила и да ћеш сигурно нешто знати;*
- Прочитај све задатке и прво уради оне које сигурно знаш;*
- Ако не знаш – прочитај неколико пута и присети се свега што си учио о томе;*
- Покушај да те не ухвати паника, „мирно диши“, да не изгубиш потребну енергију за размишљање...*

*„Потребно је пронаћи **МОТИВ ЗА УЧЕЊЕ**“*

**Немојте да вам мотив буде само одређена
оцена у школи.**

**Знања која стичете ће вам касније олакшати
студирање, сналажење у новим ситуацијама и
припрему за рад и живот ...**

Хвала за пажњу !!!

