



KAKO USPJEŠNIJE UČITI

(Kratki vodič za učenike)

Pripremila: Renata Domijan, prof., školska psihologinja

A silver metal spiral binding is visible on the left side of the page, looping through a series of holes in the paper.

“NAUČITI KAKO UČITI NAJVAŽNIJA JE
ŽIVOTNA VJEŠTINA.”

(T. Buzan)

ŠTO JE UČENJE?

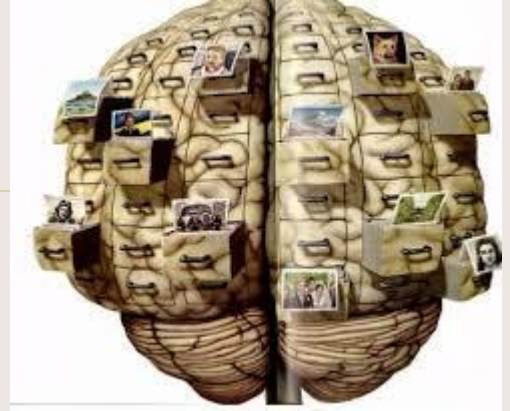
- Učenje utječe na sve osobine čovjeka i izaziva relativno trajne promjene ličnosti. Učenjem čovjek razvija, mijenja i formira svoje stavove, što utječe na njegovo ponašanje.
- Neposredan efekt učenja su određene vještine, navike i znanja.



- VJEŠTINE predstavljaju sposobnost vršenja neke aktivnosti.
- NAVIKE su krajnji rezultat dužeg treniranja i vježbanja; to su automatizirane reakcije.
- ZNANJA predstavljaju usvajanje i zadržavanje činjenica, principa, pojmova, zakona.

- 
- Čovjek uči tijekom cijelog života.
 - Učenje tijekom školovanja osnovna je pretpostavka za formiranje radnih navika i određenih stavova i znanja potrebnih za uspjeh u kasnijem radu.

PAMĆENJE



- Pamćenje je zadržavanje onoga što je naučeno.
- Principi uspješnog pamćenja:
 - Što je neko gradivo bolje naučeno, bolje se pamti,
 - Što je metoda učenja bolja, bolje je i zadržavanje,
 - Stupanj osobne angažiranosti i organiziranosti kod početnog učenja može utjecati na stupanj zadržavanja gradiva.

- U pamćenju se zadržava:
- - 10% onoga što se pročita
- - 20% onoga što se čuje
- - 50% onoga što se vidi i čuje
- - 85% onoga o čemu govorimo
- - 90% onoga što osobno isprobamo ili poučavamo druge

Piramida učenja

Nakon 2 tjedna sjećat ćemo se:

10% onoga što PROČITAMO
20% onoga što ČUJEMO
30% onoga što VIDIMO
50% onoga što VIDIMO I ČUJEMO
70% onoga o čemu DISKUTIRAMO ili GOVORIMO
90% onoga što OSOBNO ISPROBAMO



ZABORAVLJANJE

- Brže zaboravljamo u prvim trenucima nakon učenja, a s vremenom sve sporije
- Zaboravljanje je brže za vrijeme budne aktivnosti nego za vrijeme spavanja
- Uzroci zaboravljanja su:
 - prestanak učenja,
 - neupotrebljavanje stečenog znanja,
 - nevježbanje.

AKTIVNOSTI UKLJUČENE U UČENJE

1. Prikupljanje informacija
2. Bilježenje informacija
3. Organizacija informacija
4. Razumijevanje informacija
5. Pamćenje
6. Korišćenje



A silver metal spiral binding is visible on the left side of the page, looping through a series of holes.

Da bismo postali uspješni u učenju, moramo:

- željeti razviti vještine koje su potrebne za uspješno učenje
- uvježbavati nove vještine ili znanja

Učenci koji imaju dobro razvijene vještine učenja znaju:

- dobro se organizirati
- koncentrirati se
- aktivno učiti
- voditi bilješke
- dobro pisati sastavke
- brzo i efikasno čitati
- uspješno se suočiti sa strahom od ispitivanja

PRIPREMA ZA UČENJE

obuhvaća:

- Mjesto učenja
- Vrijeme učenja
- Koncentracija (pozornost)

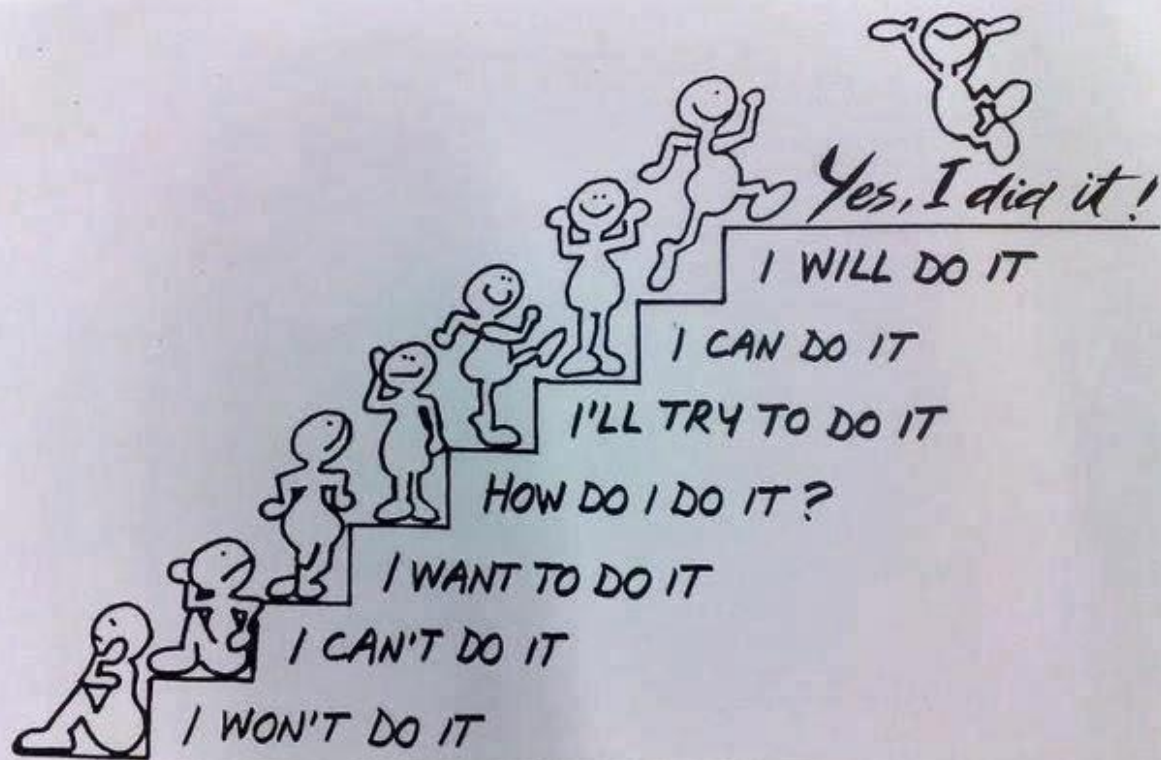
MJESTO UČENJA

- Soba ili odvojeni kutak u stanu sa radnim stolom – koristi to mjesto SAMO za učenje
- Osigurati mir i tišinu
- Pripremiti knjige i pribor
- Potrebno je dobro osvjetljenje i prozračenost
- Bez TV-a, mobitela, glasne glazbe

MOTIVACIJA

- *Intrinzična (unutarnja) motivacija* → ono što nas iznutra navodi na aktivnost i određuje njezin smjer, intenzitet i trajanje (znatiželja, interes)
- *Ekstrinzična (vanjska) motivacija* → sve ono što nas izvana navodi na aktivnost, vanjski poticaji (novac, ocjene)





WHICH STEP HAVE YOU REACHED TODAY?

VRIJEME UČENJA

- Učenje treba PLANIRATI (ne valja učiti u zadnji čas ili čekati neku posebnu inspiraciju za učenje)
 - mjesečni plan
 - tjedni plan
 - dnevni plan



Kod planiranja je potrebno obratiti pažnju na HITNOST i VAŽNOST.

MUDRO postavljanje ciljeva

- **M** – MJERLJIV – možemo procijeniti napredak u ostvarenju cilja
- **U** – U VREMENU – treba odrediti rok za ostvarenje cilja i predvidjeti koliko nam je vremena potrebno za njegovo ostvarivanje
- **D** – DOSTIŽAN – pitati se je li cilj ostvariv
- **R** – RELEVANTAN – procijeniti je li cilj bitan za ono što želimo postići
- **O** – ODREĐEN – moramo znati što neki cilj uključuje (točno određena pitanja ili zadaci)

KONCENTRACIJA / POZORNOST



- POZORNOST je sposobnost da se usredotočimo na sadržaj koji želimo naučiti, a da možemo isključiti sve ostalo (razgovor, glazbu, šumove s ulice).
- Prepreke pozornosti su dosada, uznemirenost i sanjarenje.
- Postizanje pozornosti u učenju je teško – treba uložiti napor (zadubiti se u ono što piše, razmišljati o tome, nastojati razumjeti).

KAKO ODRŽATI POZORNOST?

1. Postani gospodar situacije – ako odustaneš kada počneš učiti, nisi gospodar situacije i osjećat ćeš se loše
2. Potrudi se da razviješ mentalnu kondiciju – to se postiže vježbom (ne odustaj dok ne ispuniš plan, misli na ono što učiš)
3. Nagradi se za uspješno održanu pozornost na planiranom gradivu

USVAJANJE NOVOGA ZNANJA

Usvajanje novoga znanja može biti:

1. Mehaničko – kada nešto naučimo napamet i možemo to ponoviti točno onako kako smo naučili;
2. S razumijevanjem – kada novo znanje povezujemo s onim što znamo otprije, te pomoću tih starih znanja razumijemo i možemo si objasniti nove podatke.

MEHANIČKO UČENJE

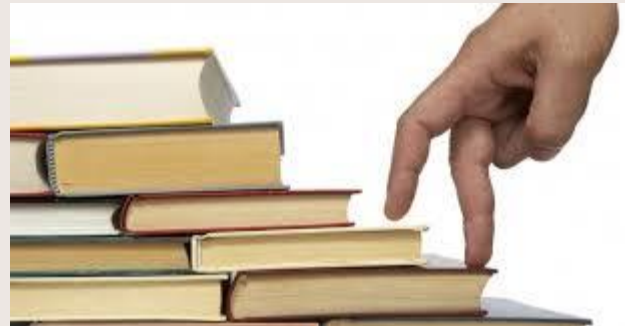
- Da bi učenje bilo uspješnije:
 1. rasporedi gradivo učenja (podijeliti u manje dijelove i svaki dio učiti zasebno),
 2. rasporedi vrijeme učenja (bolje je podijeliti učenje u nekoliko dana nego učiti sve zadnji dan),
 3. primijeni neke metode lakšeg zapamćivanja (grupiranje brojeva, metoda zamišljanja mjesta, pamćenje pomoću rime, metoda pomoćnih riječi → mnemotehnike).

UČENJE S RAZUMIJEVANJEM

- Sastoji se od 2 faze:
 1. Pronalaženje bitnih činjenica – u tekstu koji čitamo odvajamo važni dio (glavnu misao) od nevažnog;
 2. Povezivanje pronađenih bitnih činjenica sa znanjem koje već imamo otprije

KAKO UČITI?

- Metoda 6 koraka:
 1. Pregledaj
 2. Pitaj
 3. Pročitaj
 4. Promisli
 5. Sažmi i naglas ponovi sažetak
 6. Ponovi sve naglas



1. Pregledaj

- Pregledati cijeli materijal koji treba naučiti da bi se stekla slika o čemu se radi
- Pročitati naslov, podnaslove, pogledati crteže



2. Pitaj

- Postavi si pitanja (svaki naslov i podnaslov može se pretvoriti u pitanje) i traži u tekstu odgovore na ta pitanja



3. Pročitaj

Pri čitanju treba tražiti glavnu misao, a nju treba označiti:

- podvlačenjem (podvući samo bitne riječi i rečenice),
- zapisivanjem bitnoga na posebni papir

Ponekad je potrebno odlomak pročitati i nekoliko puta.

4. Promisli

- Dok čitaš tekst koji trebaš naučiti, pokušaj se sjetiti primjera, što si već prije čuo o tome, po čemu je to što čitaš slično ili se razlikuje od onoga što već znaš.

5. Sažmi i naglas ponovi sažetak

- Kad si pročitao tekst, zaklopi knjigu i pokušaj ponoviti što si pročitao; ako to ne možeš moraš ponovo pročitati i promisliti (koraci 3 i 4).
- Ako možeš ponoviti što si u tom odlomku pročitao, napiši sve važno na papir u obliku sažetka, nacrtaj shemu, ponovi svojim riječima. Kada to učiniš, prijeđi na čitanje sljedećeg odlomka.

6. Ponovi sve naglas

- Kada prođeš sve odlomke, ponovi naglas glavne misli i sažetke, a za svaku glavnu misao pokušaj pronaći primjer ili je povezati s onim što si znao od prije.
- Učenje je završeno kada možeš bez gledanja u knjigu sažeto ponoviti sve što je važno, a da bi gradivo dobro zapamtio potrebno ga je više puta ponoviti (2-3 puta).

I još...

- Ukloni sve što ti odvlači pozornost od učenja
- Prakticiraj laganu tjelovježbu prije učenja (kisik!)
- Jedi proteine
- Popij vode
- Žvači žvaku
- Prije učenja pogledaj kratki smiješni filmić
- Bilježi napredak (samoregulacija učenja)
- ...

KAKO SLUŠATI NA SATU?

- Obratiti pažnju na ono što nastavnik govori
- Povezati ono što čuješ sa onim što o toj temi već znaš
- Razmišljati o tome kako bi se to što nastavnik govori moglo pojaviti kao pitanje u testu
- Ako nastavnik zada nešto za zadaću, odmah to zapiši
- Obrati pažnju posebno kada nastavnik naglasi da je nešto važno

KAKO SE PRIPREMITI ZA ISPIT?

- Ponesi sav pribor koji ti treba (papir, olovka, pribor za crtanje...)
- Pažljivo slušaj upute nastavnika i pitaj ako ti nešto nije jasno
- Najprije odgovori na pitanja koja znaš, a poslije odgovaraj na ona koja su teža
- Nemoj trošiti previše vremena na pitanja koja možda ne razumiješ jer nećeš imati vremena za ona koja razumiješ
- Ako si ranije gotov, još jednom provjeri odgovore – važno je iskoristiti cijelo vrijeme.

