

KAKO UČITI - LAKO UČITI



Razmisli! Voliš li učiti? Je li učenje za tebe mučenje ili učiš s lakoćom?

Što misliš, o čemu to ovisi? Zašto ti učiš?

Različiti učenici uče iz različitih razloga, da bi dobili dobru ocjenu, izbjegli neuspjeh, pokazali da su bolji od drugih u razredu, razumjeli i savladali gradivo, naučili nešto novo i korisno, zadovoljili svoje roditelje... Možda možeš smisliti još neki razlog...

Važno je znati kako učiti. Dobri načini učenja mogu ti pomoći da budeš uspješniji u učenju.

MJESTO ZA UČENJE:

1. Važno je da učiš uvijek na istom mjestu. Čim sjedneš na uobičajeno mjesto za učenje «program za učenje» se automatski uključuje.
2. Prostorija u kojoj učiš treba biti mirna i dovoljno osvijetljena, dobro provjetrena. Isključi TV i mobitel. Možeš slušati glazbu, ako ti godi dok učiš. (Neki smatraju da klasična glazba posebno pomaže u učenju.)
3. Uči sjedeći za stolom na stolici od tvrdog materijala. Krevet ili fotelja su mjesta za odmor, drijemanje, maštu. Na stolici mišići tijela su aktivniji, mozak se budi i spreman je za rad.
4. Na stolu drži samo knjige, bilježnice i pribor iz predmeta koji učiš. Igračke i druge stvari «stanuju» na drugim mjestima.

NAPOMENA: Sve više čujem od učenika kako ne mogu bez mobitela i interneta na kojem stalno provjeravaju je li im netko nešto pisao ili poslao. Dragi učenici, znam da to ne želite čuti, ali zbog toga postaje jako važno skloniti mobitel i isključiti internet vezu kada se želite dobro koncentrirati i uspješno učiti!

VRIJEME ZA UČENJE:

1. **Planiraj** kad ćeš i što učiti. Organiziraj svoj dan tako da se zna kad je vrijeme za učenje, a kad za igru i odmaranje.
2. 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".

3. Najpovoljnije vrijeme za učenje je ujutro od 9 do 11 sati, a popodne **od 16 do 18 sati**.
4. Neka prođe najmanje **1 sat između objeda i učenja**.

NACIN 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!
4. Zatim pročitaj **slijedeći dio lekcije**, pa ponovi i tako do kraja.
5. Dobro bi bilo još jednom pročitati svu lekciju i prepričati je cijelu. Već primjećuješ da je **ponavljanje i prepričavanje lekcije najvažniji** dio učenja.
6. Na kraju **odgovori na pitanja iz udžbenika**. Gradivo možeš **ponavljati šecuci po sobi**. Možeš zamisliti da odgovaraš pred nastavnikom. (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.

ŠTO JOŠ POMAŽE U UČENJU:

1. Najprije dok si odmoran i svjež uči najteži predmet. Kada naučiš, prijeđi nalakši. Između napravi malu pauzu od 5 minuta. Ustani i «protegni noge».
2. Između sličnih predmeta uči nešto sasvim različito ili napravi veću pauzu.
3. Ako imaš test nemoj učiti sve u zadnji tren pred ispit, jer će se sve pomiješati. Preporučljivo je prespavati između učenja i testa.
4. Nakon učenja nemoj gledati TV ili igrati na računalu bar 1 sat vremena. Novi sadržaji će izbrisati iz pamćenja dio tek naučenog gradiva.
5. 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.

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, naći dobre znakove za dosjećanje i učiniti besmisleno gradivo smislenim.

Evo nekih ideja i prijedloga:

Ako trebaš zapamtiti redoslijed nekih pojmova, napravi zanimljivu rečenicu od početnih slova tih riječi.

Na primjer, trebaš naučiti padeže u hrvatskom jeziku:

nominativ, genitiv, dativ, akuzativ, vokativ, lokativ, instrumental

NGDAVLI (prva slova svakog padeža) - "Netko govori **da** Ante voli lijepu **Ivanu**"

ILI

trebaš naučiti godinu u povijesti: 1389. (**j**edan, **t**ri, **o**sam, **d**evet) -
"Jedva **Turci** **O**svojiše **D**ržavu"

ILI

trebaš zapamtiti u kemiji da je opasno ulijevati vodu **u** kiselinu: VUK!

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

💡 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 i nauče upravo na školskom satu!

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

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

💡 Da bi se učenik dobro naspavao treba mu od **9 do 12 sati svake noći** (za one od 6 do 12 godina) ili **8 do 10 sati** (za one od 13 do 18 godina)! Spavanje preko dana ne može nadoknaditi noćni san...

💡 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.