

# TAJNA USPJEŠNOG UČENJA



...Želiš popraviti ocjene, a ne

znaš od kuda krenuti?

...Sjediš nad knjigom satima i

misliš na mnoštvo drugih

stvari koje bi mogao raditi?

...Ne uspijevaš pronaći

efikasan način učenja?

**Možda ti sljedeće smjernice mogu pomoći?**

- Odredi i uredi stalno **mjesto za učenje** jer ćeš se tako lakše koncentrirati.
- Nastoj početi s učenjem u **isto vrijeme** u danu i ne odlaži početak učenja. Utvrdi **najbolje vrijeme** za učenje i u to vrijeme uči najteže gradivo.
- **Makni sve što te može ometati** → očisti stol, ugasi televizor i isključi mobitel, jer ćeš se na taj način lakše koncentrirati.
- Postavi si ostvariv **plan**, svakog dana odredi prioritete i strogo ih se drži.



- **Počni učiti ranije** tijekom dana da ti ostane vremena za ponavljanje i vježbanje sadržaja.
- Unaprijed **planiraj** dnevno i tjedno **učenje** prema rasporedu predmeta u školi.
- **Uzimaj pauze** poslije određenih etapa u učenju (nakon 60 minuta učenja uzmi 5 do 10 minuta odmora te ga iskoristi za opuštanje i razgibavanje).
- Redovito prisustvuj na nastavi i **aktivno prati rad na satu**, **bilježi** ono što smatraš najvažnijim.



- Najprije **pročitaj** cijeli sadržaj koji trebaš naučiti da bi uhvatio smisao gradiva.
- **Podcrtaj** ono najvažnije.
- **Pravi bilješke**. Pokušaj razmisliti što je najvažnije u svakom odlomku i zabilježi si najvažnije riječi, pojmove i godine na jedan papir. Tako ćeš na jednom mjestu imati sve najvažnije iz lekcije koju trebaš naučiti.
- **Čitaj tekst s razumijevanjem**, razmišljaj o pročitanom i **povezuj gradivo** s već poznatim. Učenje napamet i bez razumijevanja nema smisla, jer ćeš ga brzo zaboraviti i ponovno izgubiti vrijeme da ga opet naučiš kada opet bude potrebno.

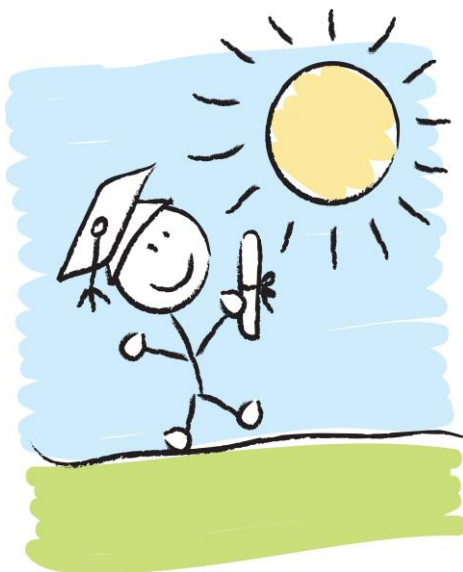


- **Prepričaj gradivo svojim riječima** → Postavi si pitanje „Zašto?“ – tako bolje razumiješ i povezuješ činjenice. Kada shvatiš ono što učiš, već si na pola puta da to i zapamtiš.
- **Ispituj samu/og sebe stalno:** Naime, dok učiš, sve ti se čini poznato, ali kada to treba ponoviti, ispada da se ničega ne možeš sjetiti. Pokušaj zatvoriti bilježnicu i na glas ponoviti ono što si naučio/la. Učenjem na glas vježbaš odgovaranje pred profesorom, pa ćeš imati manju tremu i manje ćeš zamuckivati i zastajati.



- Kad u jednom danu učiš više predmeta neka oni predmeti koje učiš jedan za drugim budu što **različitiji**.
- Naučeni sadržaj moraš, u sažetom obliku, **ponavljati** i slijedećih dana kako ne bi došlo do zaboravljanja.
- **Nagradi se** kad nešto naučiš: Priušti si mala zadovoljstva: kratak odmor i gledanje omiljene serije, druženje s prijateljima, igranje omiljene igrice.

- Ako voliš učiti u grupi organiziraj **grupno učenje:** Tako si možete međusobno objašnjavati ono što vam nije jasno i poticati na rad. Učenje u grupi je jako korisno za ponavljanje gradiva prije ispita.
- **Prije spavanja samo pročitaj!**
- Opusti se prije sna



**I ZAPAMTI...**

...“ *Naučiti kako učiti je najvažnija životna vještina*“  
*Tony Buzan*

**...UKOLIKO I NAKON OVIH SMJERNICA IMAŠ PROBLEMA S UČENJEM I POTREBNA TI JE DODATNA POMOĆ I RAZGOVOR, JAVI SE SVOM ŠKOLSKOM PSIHOLOGU ili PEDAGOGU KOJI ĆE TI RADO POMOĆI!**



**UČENJE NE MORA BITI MUČENJE**