

## SAVJETI ZA BOLJE UČENJE

*Krenete li hrabro stazom svojih snova i pokušate živjeti život koji ste zamislili, doživjet ćete uspjeh... Rođeni ste za uspjeh, a ne za neuspjeh.*

*Thoreau*



### I. MOTIVACIJA : donesi odluku da ćeš učiti

- jedan od odlučujućih uvjeta učenja uopće; ako nema motivacije, ne pomaže ni najbolji postupci
- učenje je uspješno kad osjećaji kažu DA, kad se uči s veseljem; mozak prvo obraća pažnju na informacije nabijene emocijama; budi otvoren i znatiželjan: znanje je bogatstvo i pomagač u svim situacijama, a stvara i ugodan osjećaj
- učiti i povećavati inteligenciju možemo bez ograničenja, na pravi način; struktura mozga može se promijeniti za tјedan dana uz obogaćujuća iskustva: dakle, potakni mu rad zdravim životom i stalnim korištenjem (neupotreboom i motor «zahrđa»)

### STVORI POZITIVNO PSIHIČKO STANJE I OBJEKTIVNE OKOLNOSTI

#### a) objektivne okolnosti:

- uredi prostor za učenje - UREDNOST je pola učenja (od plana, torbe, stola, utvrđenog vremena)
- optimalna temperatura, svjetlo; važnost stalnog mjesta (ista situacija stvara pozitivne asocijacije za učenje)
- GLAZBA – djeluje fizički, emotivno, duhovno; jača um, oslobađa kreativne sposobnosti, ozdravlja tijelo, i do 5x olakšava učenje (knjiga Don Campbell, Mozartov efekt); važno da bude ugodna, nemetljiva i tiha, za dobro raspoloženje: najbolje barokna glazba ☺

#### b) subjektivne okolnosti:

- vježbaj svakodnevno, rad stvara naviku uspjeha, navika umanjuje napor
- odmori se (važno dovoljno sna), pravilnom prehranom unosi dovoljno energije i vitamina; na početku, ali i češće tijekom učenja, POPIJ nekoliko gutljaja VODE jer je ona elektrolit koji omogućuje rad mozga

### ☺ ☺ ŠTO VIŠE UŽIVAM BOLJE UČIM – stvorи pozitivno psihičko stanje i objektivne okolnosti

*Odluka da ćemo uspjeti važnija je od svih ostalih stvari.*

*A. Linkoln*

- glavni poticaj učenju – pozitivan stav i volja, ugodne misli, pozitivna očekivanja (Turner, Rođeni za uspjeh: gotovo 50% uspjeha ovisi o tome koliko imamo pozitivno stajalište, ishod često odgovara očekivanjima; visoka očekivanja, bolji uspjeh – što mislimo o sebi, utječe na nas)

- kad se osjećamo ugodno imamo pristup svim čulima; ono što mislimo, raste; (*dokazano je aerodinamički da bumbar ne može letjeti, samo to nitko nije rekao bumbaru*)
- uspjeh više ovisi o trenutnom stanju nego sposobnostima
- ***najveća zapreka učenju – STRAH*** (izbjegavamo čega se bojimo); ***80% poteškoća*** s učenjem povezano sa ***stresom*** (uzrokuje prekid u prijenosu električnih i kemijskih impulsa informacija, kao u kratkom spoju, umanjuje energiju za učenje); smanjuje inteligenciju; loša klima na nastavi znatno otežava učenje, zato – *ojačavaj samopouzdanje* i otpornost na stres!

## II. TIJEK UČENJA

- *ne možeš znati za što si sposoban ako ne počneš, ili, ljepše:*  
*Ako se ne odvažiš, nećeš znati možeš li.*

### 0. BUDI AKTIVAN I PAŽLJIV NA NASTAVI

- aktivno slušanje; za koncentraciju i obraćanje pažnje - na početku si reci: sad pažljivo slušam i pamtim; profesora prati, gledaj i neverbalno komuniciraj s njim; pravi vlastite bilješke; ako profesor i ne pita, brzo se sjeti što je s tim povezano; traži glavne ideje govora; pomisli što bi mogao profesor iz toga pitati, što sljedeće reći; čim zada zadaču – zapiši, posebno označi kad kaže: ovo je važno, ovo će pitati, trebati; stvaraj slike, nacrtaj veze; kad ti je nejasno – pitaj

### 1. ČVRSTO ODLUČI STVARNO UČITI

- odredi cilj; napravi **UGOVOR** sa samim sobom – većina ljudi održava riječ; u nekim školama učenici prave ugovor i s roditeljima i razrednikom – bolje uče, zadovoljniji su

### 2. ČEMU SLUŽI PLANIRANJE

- sve je prvo bilo u umu, priprema je 90% uspjeha, preduvjet svega
- učiti možeš stihjski, bez plana, ali za dobre rezultate moraš naučiti planirati
- pomaže da naučiš više u kraćem vremenu: započni s težim gradivom dok si odmoran, pravi pauze od 5 minuta svakih 45 minuta, izmjenjuj aktivnosti i predmete
- plan treba **NAPISATI**, dobro je izvjesiti ga na zidnu ploču te na ploču dodati i pozitivne afirmacije, sugestije, želje, blagoslove (npr. učim lako, učim brzo, mogu učiti, ja sam uspešan... moj rad je moja molitva za dobro mene i mojih bližnjih, zahvalujem za sve blagoslove i darove...)
- **mjesečni** plan – važniji ispiti i obaveze
- **tjedni** – malo detaljniji, tablica s obavezama – rasporedom provjeravanja znanja
- **dnevni** – plan vremena kao obaveza sebi; **izvršeno označi**, prekriži, zbog osjećaja zadovoljstva

*Što god možete učiniti ili sanjate da možete, započnite. Odvažnost posjeduje genij, moći i čaroliju. Počnite odmah.*

*Goethe*

### 3. NE ĆEKAJ INSPIRACIJU

- započni odmah; možda i u dosadnom nađeš nešto zanimljivo
- budi uporan – ***odustati je lako***
- **GREŠKE** – važan dio napretka, ako ne grijesiš, ne razvijaš se, ne učiš niti napreduješ; nauči se **SMIJATI** vlastitim pogreškama

*Nema tajne uspjeha. Uspjeh je rezultat pripreme, teškog rada i učenja iz pogrešaka.*

*Kolin Powell*

*Ako želite uspjeti, dopustite si dvostruko više neuspjeha. Thomas Watson, utemeljitelj IBM-a*

**- uvijek imaj na umu: proces je vredniji od rezultata**

#### 4. NAGRADI SE ZA SVAKI USPJEH, IZVRŠENJE

- povećat će želju, ona uspjeh; glavno je da nagrada bude lično važna; osjeti radost postizanja cilja; malo slavlje uz tvoj ritual
- unaprijed odredi što je nagrada (npr. slatkiš, čitanje 1-2 stranice omiljenog romana, telefonski razgovor s prijateljicom...), nakon čega će slijediti; osjeti okus, dodir, užitak, opuštenost, vidi to i prije i u toku učenja; nagradi se nakon napornog rada bez obzira na rezultat jer stvaraš pozitivne asocijacije

### III. POSTIZANJE OPTIMALNOG STANJA ZA UČENJE

- nakon odluke o početku učenja, izmisli svoj mali ritual (npr. zapali mirisnu svijeću, pusti tihu glazbu, istegni se, popij sok ili pojedi slatkiš, sredi radni prostor i reci si: sada učim) jer će te ovi «koraci» uvoditi u optimalno stanje za učenje

**... a onda:**

1. Nađi tiho mjesto, ugodno sjedi ravne kralježnice
  1. Desnu ruku stavi iznad pupka, lijevu iznad nje
  2. Lagano udahni
  3. Izdahni
  4. Vježbaj nekoliko minuta dok ne osjetiš da si počeo disati ugodno, prirodno, lako
  5. Udiši polako na nos brojeći do 4, zamisli kako ti kisik putuje direktno iz pluća u mozak
  6. Zadrži dah brojeći do 4, zamisli kako ti kisik hlađi mozak
  7. Izdahni brojeći do 4, zamisli kako s izdahnutim zrakom nestaju sve napetosti u tvom umu i tijelu; ovaj ciklus (brojenja do 4) ponovi još 5 puta
  8. Vrati se normalnom disanju (sad već trebaš osjećati pomak od obične svjesnosti prema alfa stanju – stanju mozga najprijećivijem za učenje)
- usredotoči se na zrak koji polagano struji u tebe i iz tebe
  - ako izgubiš pažnju i nešto te omete, jednostavno se ponovo koncentriraj i promatraj disanje
  - do sada bi trebao biti u stanju duboke relaksacije, mentalno smiren i u opuštenom stanju

Polako i smireno ponovi u sebi jednu po jednu IZJAVU, te 1 – 2 minute razmisli o njenom značenju; PONOVI je NAGLAS tihim, sigurnim glasom:

- **ja sam izvrstan učenik**
- **ulazim u optimalno stanje za učenje**
- **učim lako i temeljito**
- **gradivo me zanima i ushićuje**

Sada si pospješio umni rad i možeš u potpunosti iskoristiti učenje. Svakako, dobrodošao je i svaki drugi način postizanja mira i opuštenosti (vježbe disanja, meditacije, molitva i sl.).

- **ZABORAVLJANJE JE NAJVEĆE U POČETKU**, stoga, za početak, ponovi sve današnje s nastave, napiši zadaću; pregledaj bilježnicu i dopuni iz udžbenika; ako je nešto nejasno, odgovori usmeno na pitanja; ujutro prelistaj
  - **ODREDI DUBINU I RAZINU ONOGA ŠTO ŽELIŠ NAUČITI**

*Čovjeka ne možeš ničemu poučiti, samo mu možeš pomoći da to znanje pronađe u sebi. Gallileo*

## IV. UČENJE SMISLENOG GRADIVA I PPRISTUP TEKSTU

*ŠTO SMO AKTIVNIJI, USPJEŠNIJI SMO*

**1. Pregledaj cijeli sadržaj** da dobiješ opći uvid

- pročitaj naslov, pregledaj ilustracije, pročitaj prvi, zadnji odlomak pa preleti kroz tekst
- što već znam; Š - T - I - Z - M - što tu ima za mene

**2. Podijeli gradivo na manje dijelove** (kako pojesti slona - odjednom nikako, no podijeljenog na malene dijelove jednom bi ga dokrajčio!, ili , u susretu s planinom - neki odmah odustanu, neki idu korak po korak, cilj po cilj) – naučiti manji dio ne izgleda jako teško, *uspjeh je najveći poticaj!*

**3. Postavi pitanja** - konkretna – odvajaju bitno i ne; pregledaj i podsjeti se svega poznatog što može koristiti; na temelju onog što si čuo i što znaš, **zapiši 10-20 pitanja** – najvažnijih područja koja bi se mogla obrađivati

**4. Pročitaj** – nađi glavne ideje u svakom odlomku (možeš dati naslov dijelovima) i podcrtaj ih

- napravi bilješke - sažeci dijelova – nađi odgovore, dodaj podatke o glavnoj ideji; važna korisna sugestija: čim usvojiš rečenicu – dvije, počni zapisivati pretpostavke o onom što slijedi, kad uočiš novi pojam, prepostavi čemu vodi; kad si u pravu, označi velikom kvačicom, ako si u krivu zapiši kakvo bi bilo pravo stanje
- ako je nešto u poruci nejasno, OBAVEZNO RAZJASNI (traži u literaturi, kod ukućana, prijatelja, pitaj profesora – NIPOŠTO NE OSTAVLJAJ NEJASNOĆE U GRADIVU)

**5. Izradi sažetak cijele lekcije** i izreci ga

PRAVLJENJE BILJEŽAKA

- a) podvlačenje – boje pridonose dosjećanju
- b) bilješke na margini, komentar, podsjetnik
- c) bilježi na nastavi, kod kuće dopuni: *lijeva, manja margina* – ključne riječi, naslovi, podnaslovi, bitni pojmovi, *desna šira* - za dopune, ispravke, napomene,
- d) sažetak
  - **2 stupca:** ključne riječi – lijevo, pa bilješke - desno
  - **«prepričavanje»** - skrati sadržaj što više, s tim da zadrži smisao
  - **hijerarhijska struktura** (kognitivne sheme): lakše pamtimo sheme nego skup pojedinačnih činjenica - grupiraj pojmove, daj im naslov, npr. kemija: tvari – plinovite, tekuće, krute, pa granaj dalje o svakoj ponešto; biologija: rod, stanište, građa, razmnožavanje; povijest – vrijeme (prostor) događaja, što je prethodilo – opis situacije (uzrok), povod i tijek događaja te sudionici, posljedice i sl... bitno da grupiraš, granaš, dijeliš kako ti je smisleno
- e) umne mape - najefikasniji način učenja primjereno radu mozga; individualna prerada gradiva prikazana simbolima, crtežima, rijećima, frazama, brojevima, bojom, granama, vezama (svatko prerađuje gradivo na svoj način); u središtu se nacrtava glavni pojam, a onda ga se razrađuje što više slikovito

### NAKON USKLAĐIVANJA BILJEŠKI I SAŽIMANJA

- samostalno **prepričaj** pazeći da sačuvaš smisao (tko, što, gdje, kada, kako, zašto, koliko), piši i izgovoraj definicije vlastitim rijećima
- **postavljam pitanja** kakva očekuješ
- **povezuj s poznatim;** nađi lastiti primjer, samostalno riješi problem,

raspravi, objasni **poučavanjem drugog, glumi** nastavnika, tj. onoga tko poučava, (*vježbaj pred zrcalom*)

- **zadaj problem** i grupiraj razloge ZA i PROTIV – *raspravljam i suprotstavljam, brani stav; otkrij pogrešku* – metoda bitna npr. za matematiku
- što više se pitaj, **stvaraj slikovite predodžbe, crtaj ih**, smisljav pjesmicu ili stih za lakše pamćenje, koristi sva osjetila, radi praktične aktivnosti i kreći se uz ponavljanje
- **oslobodi misli svih negativnih emocija** o naučenom; zamisli na što maštovitiji i nemogućiji način na koji bi ti način podaci mogli donijeti veliku **korist**; zapitaj se koja je stvar bila **najzanimljivija** i zašto; zapitaj je li ti nešto izgledalo **smiješno**; je li nešto bilo posebno glupo ili zapanjujuće; je li te nešto razljutilo ili razbjesnilo; jesli li se zbog nečeg, što si saznao, osjećao ugroženim
  - **važno je znati kako se gradivo OCJENJUJE** – što, kako; različito se uči za prepoznavanje, ili vrednovanje i dokazivanje, ako treba doslovno ponoviti - uči tako, ponovi više puta; kad treba primjena - vježbaj rješavanje različitih problema; kod prepričavanja - čuvaj smisao govoreći bitno; zamisli kako je izgledala stranica na kojoj je odgovor koji trebaš

## **...I NA KRAJU:**

6. **Ponovi svojim riječima**
7. **Ponovo pročitaj** i, ako očekuješ ispit, još ponovi prije spavanja
- pozitivnim mislima (zapovjedi svojoj podsvijesti da to upamti) i vjerom u sebe «otpusti» gradivo, očekuj najbolji ishod, «VIDI SE» KAO POBJEDNIKA, USPHEŠNOG I SRETNOG; nagradi se za urađeno i kratko odmori prije prelaska na drugi predmet; dobro se malo razgibati (možeš li pronaći informacije te koristiti vježbe BRAIN GYMA ??? Super jednostavno, a dokazano - djeluje)

## **SAVJETI PROTIV TREME** (proizlaze iz dosad rečenog)

- prenauči - ponovi još 2-3 puta
- uči na što raznovrsnije načine
- pobredi tremu dobrom pripremom (koristi pomoć za prisjećanje, pozitivne sugestije, zamisli što se može najgore dogoditi da shvatiš da nema katastrofe, NEUSPJESI su samo trenutne stepenice na našem putovanju prema cilju; vizualiziraj pozitivnu ispitnu situaciju u kojoj se pokazuješ u najboljem svjetlu, budi optimističan)
- postavljam si pitanja kakva očekuješ
- raspravi s drugima ili sam (tj. glumi raspravu); traži argumente za i protiv, pitaj: što ako..., što je tu dobro, a što loše i sl.
- veću obavezu planiraj na vrijeme;
- **za razvoj hrabrosti**, kod svega čega se bojiš: **jednostavno, učini to!**

**Zauvijek znaj: teškoće te uistinu jačaju. Vjeruj u sebe. Učenje je izazov koji možeš savladati. Uz to, osvijesti da spoznavanjem postaješ bogatija i vrednija osoba!**

*Iznad svega, tražite igru koju vrijedi igrati. Kad nadete igru, igrajte ju sa strašću – igrajte kao da vam život i zdravlje ovisi o tome. Čak i kad ništa nema nikakvo značenje i na svim putovima znak je «bez izlaza», krećite se kao da vaši pokreti imaju neku svrhu. Jer treba biti jasno, čak i*

*najpomućenijoj pameti, da je bilo koja igra bolja od nikakve.*

*Robert S. De Rop (1878)*

**Korištena LITERATURA:**

- Buzan, Tony, Koristite svoju glavu, Izvori, Zagreb, 1999.
- Birkenbihl, Vera F., Uključite svoj mozak; iskoristite svoje mentalne sposobnosti!, Naklada Slap, Jastrebarsko, 1998.
- Čudina-Obradović, Mira, Kako postati bolji učenik, Temposhop, Đakovo, 1995.
- Drandić, Boris, i dr. Nastavnički priručnik, Znamen, Zagreb, 1999. i Zagreb, 2001.
- Dryden, G.; Vos, J., Revolucija u učenju: kako promijeniti način na koji svijet uči, Educa, Zagreb, 2001.
- Itković, Zora, Opća metodika nastave, Književni krug, Split, 1997.
- Jensen, Eric, Super-nastava: nastavne strategije za kvalitetnu školu i uspješno učenje, Educa, Zagreb, 2003.
- Kleedorfer, Jutta; Mayer, Margit; Tumpold, Ernst, Čitati s voljom i razumom, Hrvatsko čitateljsko društvo, Koprivnica 1998.
- Miljković, Dubravka; Rijavec Majda, Vodič za preživljavanje u školi, IEP, Zagreb, 2003.
- Stine, Jean Marie, Udvostručite snagu svog uma, Publikum, Zagreb, 2000.
- Turner, Colin, Rođeni za uspjeh, Mozaik knjiga, Zagreb, 2001.