

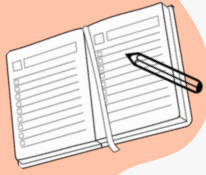


Smjernice za učenje

Drage učenice i dragi učenici,

pitajte se kako u ovakvim neobičnim vremenima pandemije COVID-19 pronaći motivaciju za učenje? Koje strategije učenja koristiti? U nastavku teksta ponudit ćemo vam odgovore na ova pitanja. Nadamo se da će vam naši savjeti pomoći da učite lakše i kvalitetnije ove školske godine, ali i ubuduće!

Ove smjernice za učenje namijenjene su učenicima 7. i 8. razreda osnovne škole i učenicima srednje škole.



Za početak, jeste li čuli da je dobro **planiranje** pola posla? Ako jeste i pritom ste mislili da je to samo jedna od mudrih misli koja „ne drži vodu“, mi vas uvjeravamo da to ipak nije tako. Dobro planiranje pomaže nam da odredimo gdje smo trenutno, kamo želimo stići i kako ćemo to ostvariti. Kada nemate dobar plan, učenje može izgledati poput utrke u kojoj se ne zna gdje je točno cilj pa se natjecatelji pogube putem i u konačnici odustanu od utrke.

Kako ne biste bili među tim natjecateljima, postavljajte ciljeve koji će biti **specifični**. To znači da ćete umjesto nespecifičnog cilja „Želim naučiti povijest.“, odrediti cilj „Pročitat ću gradivo iz povijesti do kraja tjedna, i to tako da ću od ponedjeljka do srijede čitati gradivo i raditi bilješke 45 minuta dnevno, a u četvrtak i petak ponavljat ću gradivo sat vremena dnevno.“).

Zahvaljujući ovakvim ciljevima, znat ćete što želite postići i u kojem roku pa je time i veća vjerojatnost da ćete biti **ustrajni** u učenju i da ga **nećete odgađati**. Pokušajte sami te se uvjerite u to :) Nakon što odredite svoje ciljeve za različite predmete, napravite raspored učenja i zabilježite ga. U tome vam mogu pomoći aplikacije poput Rescue Time, Remember the Milk, Togggl, a možete koristiti i papirnate planere ili napravite sami svoj planer.



Nakon što ste isplanirali i organizirali svoje obaveze, gledate u plan i pada vam na pamet: „Ne da mi se, može ovo još malo pričekati.“? Odgađanjem osjećate olakšanje tog trena, ali s vremenom neugoda oko obavljanja zadatka raste. **Najteže je započeti**, ali kada počnemo s radom, vidimo da zadatak pred nama nije tako strašan. Da bi početak bio što lakši, krenite s **lakšim i kraćim** zadacima kako biste vidjeti svoj napredak (da vidite da vi to možete!). Tako ćete dobiti samopouzdanje da nastavite s težim zadacima. Ako je zadatak pretežak ili gradivo opširno, **razlomite** ga na manje dijelove jer ćete tako lakše započeti učenje.



Sada dolazimo do faze u kojoj ste krenuli učiti i u sljedećih nekoliko natuknica navest ćemo što možete učiniti tijekom učenja kako bi vaše učenje bilo što kvalitetnije.

1. Uklonite distraktore (= različite stvari koje ometaju učenje):

Uklonite iz svoje radne okoline sve stvari koje vam ne trebaju za učenje, a narušavaju koncentraciju (npr. gasite TV i internet tijekom učenja). Ako vam je mobitel potreban za rad, možete koristiti aplikacije koje onemogućavaju pristup onim aplikacijama koje vam "odvlače" pažnju (npr. Forest, AppDetox, AppBlock ili Stay Focused). Uz to, **organizirajte svoj radni prostor** (stol, sobu) i nemojte učiti na krevetu jer se on povezuje sa spavanjem i odmorom, što nije poticajno za koncentraciju.

2. Koristite različite strategije učenja:

- Prilikom učenja **podcrtavajte** tekst, ali samo ključne dijelove teksta!
- Za informacije koje trebate naučiti doslovno, mogu vam pomoći **mnemotehnike** (npr. napravite kraticu od prvih slova pojmova koje trebate upamtiti).
- Svakako koristite strategije **aktivnog učenja** jer su ključne za uspješno učenje:
 - Pišite **bilješke** iz teksta i **prepričavajte** gradivo svojim riječima.
 - **Organizirajte** gradivo: radite mentalne mape ili barem skice i dijagrame kako biste organizirali materijal u smislene cjeline.
 - **Označite** u tekstu koje **informacije** već znate, koje su vam nove, o čemu biste voljeli znati više, što ne razumijete.
 - **Povezujte** gradivo s već postojećim znanjem ili svakodnevnim životom. Tako ćete ga lako upamtiti i moći ćete ga se dosjetiti kada će za to doći vrijeme. Možete si postaviti pitanja poput: "Što znam o ovom gradivu iz sličnih predmeta ili iz lekcija koje smo radili ove ili prošlih godina?", "Kako da upotrijebim znanje iz škole u svojem životu?", "Gdje sve oko sebe mogu uočiti sadržaje o kojima govorimo u školi?".

3. Provjerite naučeno:

Za uspješno učenje ključno je da sami provjeravate koliko ste gradiva uistinu naučili. Kada samo čitamo tekst (jednom ili više puta) imamo osjećaj da smo informacije upamtili, ali je li to stvarno tako? Zapravo i nije. Najčešće većinu informacija zaboravimo i to brzo nakon učenja, a toga nismo ni svjesni, nego kada dođemo na ispit shvatimo da nam „zvoni“ da smo negdje nešto pročitali, ali ne možemo se sjetiti točno što. Stoga već tijekom učenja možete **napisati sami sebi pitanja** na koja ćete odgovarati nakon učenja (odmah nakon učenja, ali i kasnije, tijekom ponavljanja). Možete zamisliti da ste nastavnik iz tog predmeta i pokušajte napisati pitanja kako mislite da bi ih nastavnik postavio. U odgovaranju na pitanja o gradivu možete sastaviti i npr. Kahoot kviz te organizirati s prijateljima ispitivanje znanja.

4. Uzmite predah.

Učenje bez pauza nije dobra ideja jer kao i trčanje, rad mozga nas umara. Trajanje učenja i pauza prilagodite svojim potrebama. Jedna od mogućnosti je da učite 25 minuta pa uzmete 5 minuta pauze i tako nekoliko puta, nakon čega slijedi dulji odmor. Za vrijeme pauze poslušajte pjesmu, razgibajte se, prošećite... U mjerenju vremena učenja i pauza mogu vam pomoći aplikacije poput Be Focused – Focus Timer ili Pomodoro Timer Lite.

Na kraju, nakon što ste odradili svoj posao i ostvarili zadane ciljeve, **nagradite** se. Nagrada može biti neka aktivnost kao gledanje serije, YouTube videa, slušanje glazbe, ali i čokolada ili omiljeni slatkiš. Ne zaboravite - nagrade dolaze nakon što ste ispunili ciljeve, a ne prije :) Kao jedan oblik nagrade možete koristiti pohvale pa vam tako savjetujemo da pohvalite sami sebe za ispunjene ciljeve, vlastiti trud i uspjehe.



Načini uspješnog učenja uvježbavaju se pa nemojte odustati ako vam odmah neka tehnika koju smo vam savjetovali ne uspije. Dajte si šansu ponovno!

Puno sreće i uspjeha u učenju i utrkama prema vašim ciljevima žele vam studenti psihologije!

Smjernice za učenje pripremili su studenti 3. godine preddiplomskog i 1. godine diplomskog studija Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, pod mentorstvom asistentice, dr. sc. Vanje Putarek.

Popis studenta koji su sudjelovali u izradi smjernica nalazi se na poveznici: <https://bit.ly/2WF7Ane>

Ovaj dokument slobodno se može dijeliti s drugim osobama.