

# Kako

# POSTATI STRUČNJAK U UČENJU?

Stalno sjediš za knjigom, a čini ti se da svi dobivaju bolje ocjene od tebe? Sam napišeš svu zadaću, pročitaš lekturu i prođeš cijelo gradivo za najavljeni test, a ipak ne dobiješ ocjenu kojoj si se nadao? Možda je problem u tome što još nisi postao ekspert u učenju. Da, da, i to je važno: naučiti dobro učiti, kako bi istinu shvatio gradivo, zapamti ga i znao odgovore na pitanja koja ti profesor postavi. OK, kažeš, ako je tako, prihvaćam izazov – želim postati ekspert u učenju. Super, kažemo mi, jer će ti tako učenje postati uživancija i ubrzo ćeš se naći na putu do petica iz svih predmeta. No kako početi? Kako bismo ti olakšali, proces postajanja stručnjakom za učenje podijelili smo u 10 jednostavnih koraka.



Matematika, gramatika... ah, što ću prije?



## 1. ODREDI KOJEM TIPU UČENIKA PRIPADAŠ

Najprije moraš znati da ne učimo svi na isti način. Nekim je sretnicima dovoljno da pažljivo slušaju na satu, neki gradivo upijaju čitajući lekcije iz udžbenika, a neki nakon svake pročitane lekcije moraju otrčati tri kruga oko zgrade. Ovisno o tome u kojem si se opisu našao, pripadaš u auditivni, vizualni ili kinestetički tip. Stoga je prvi korak prema uspješnom učenju odrediti kojem tipu pripadaš. Vizualni tipovi moraju vidjeti da bi razumjeli. Auditivni tipovi moraju čuti da bi razumjeli. Kinestetički tipovi moraju dotaknuti ili doživjeti da bi razumjeli, kaže psihologinja Ana Kandare Šoljaga, koja nam je dala i savjete za učenje za svaki od tri tipa. Kako bi ti savjeti uvijek bili nadohvat ruke, stavili smo ih u okvir - izreži ga i stavi na radni stol ili blizu nekoga drugog mjesta na kojem učiš.



Tko kaže da se u društvu ne možemo koncentrirati?



Salica toploga voćnog čaja pomoći će koncentraciji

## 2. KONCENTRACIJA I ENERGIJA – GDJE STE?

Bez obzira na to kojem tipu pripadaš, da bi postao ekspert u učenju, trebaju ti koncentracija i energija. Stoga za radnog tjedna nemoj visiti na društvenim mrežama u vrijeme kad treba spavati jer ćeš idućeg dana biti premoren. Ako se baviš nekim sportom, super, jer to će ti dati dovoljno energije za sve školske izazove. A ako ne, odi s mamom prošetati psa ili se dogovori s najboljom frendicom da, umjesto da si tipkate poruke preko Vibera, odete na rolanje. Nakon boravka na svježem zraku lakše ćeš pamtit i gradivo.

## 3. DEFINIRAJ VRIJEME ZA UČENJE

Odvoji vrijeme za učenje i tad se posveti isključivo učenju. Makni od sebe sve što te može dekoncentrirati: mobilni, supernapetu knjigu o vampirima, tablet... Odredi da ćeš se sljedećih jedan ili dva sata posvetiti učenju, a zabava dolazi poslije.



Tik-tak, tik-tak... pazite da vas sat ne uspava!

## SAVJETI ZA UČENJE OVISNO O TIPU UČENJA

Ako ste vizualni tip, pišite bilješke, skripte, popise, izradite pano ili prezentaciju te gledajte videosjčke. Vizualni tipovi profitirat će i od izrađivanja grafikona, tablica i slikovnih prikaza. Upotrijebite boje da podcrtate dijelove teksta ili ključne pojmove.

Ako ste auditivni ili slušni tip, postavljajte pitanja naglas i naglas na njih odgovarajte. Slušni tipovi sve što uče, neka uče naglas, tako da se mogu čuti. Također se možete snimiti i slušati gradivo, umjesto da ga čitate ili pišete. Učite s pomoću pjesama, upotrijebite glazbu i rimu gdje god možete.

Ako ste kinestetički ili taktični tip, učite u kratkim blokovima od 10 do 15 minuta, zatim ubacite neku fizičku aktivnost. Hodajte po sobi dok učite ili stojite umjesto da sjedite, ili ponavljajte naučeno u šetnji ili za vrijeme neke tjeleovježbe. Također, sve što možete, odglumite, odigrajte, izradite makete ili modele onoga što učite te upotrijebite konkretne stvari kako biste si dočarali neke koncepte, savjetuje psihologinja Ana Kandare Šoljaga.

## 4. NEMOJ ŠTREBATI

Nemoj učiti stvari napamet – od hrpetine činjenica koje naučiš napamet nećeš imati previše koristi. Radije pokušaj povezivati gradivo i stvarati si smislene cjeline. Istraži kako su lekcije u udžbeniku međusobno povezane i mnogo ćeš bolje i brže pamtit i shvaćati.



Nakratko „ubiti oko“ nije loša ideja!!!

## 5. UČI PAMETNO!

Iskoristi svaki dio udžbenika: u većini udžbenika nakon svake lekcije postoji dio s pitanjima. Iskoristi to: naglas odgovori na pitanja kako bi provjerio jesi li shvatio pročitano.

## 6. SVE JE – UČENJE!

Učenje je svuda oko nas: nemoj činiti razliku između lekcije iz povijesti koju ne voliš ili iz sastavljanja makete ratnog broda koju si dobio za rođendan. Sve je to učenje, samo na drukčiji način. Kako bismo trenirali mozak za učenje, potrebno je stalno učiti i raditi nove stvari. Dakle, ono što voliš raditi zapravo ti pomaže pri učenju školskog gradiva – zakon, zar ne?



Učenje može biti i – zabavno!!!

## 10 koraka ukratko

- 1 Otkrij svoj tip
- 2 Naspavaj se
- 3 Bez ometanja
- 4 Uči s razumijevanjem
- 5 Odgovori na pitanja na kraju lekcije
- 6 Stalno uči nešto novo
- 7 Ono što učiš nauči nekog drugog
- 8 Test prije testa
- 9 Čokolada
- 10 Prvo uči ono najteže

OKRENI

## 8. ISPITAJ SE SAM/SAMA!

Napiši test prije testa – ispitaj sam/sama sebe. Tijekom učenja pokraj sebe imaju list papira na koji ćeš zapisivati pitanja. Zadaš si, primjerice, tri pitanja po lekciji. Kad prođeš sve lekcije za taj dan, odgovori na pitanja, kao da si u školi na testu. Potom provjeri odgovore i ocijeni se – ne varaj!



Potražite pomoć od roditelja. Dobro će doći...

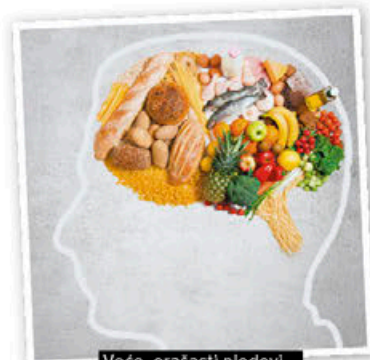
## RODITELJSKA POMOĆ UVIJEK DOBRO DOĐE

Većina nas ima mješavinu triju stilova učenja i katkad roditeljima nije lako prepoznati o kojem je stilu riječ kod njihova djeteta. Zato je važno dijete od rane dobi izlagati raznim načinima učenja kako bi samo prihvatilo one načine koji mu najbolje odgovaraju. Na primjer, pretvorite gradivo u pjesmu, po mogućnosti s rimom. Ili upotrijebite grašak, novčiće ili neke druge predmete kako biste objasnili gradivo matematike. Crtajte zajedno grafikone, izradite tablice ili prodiskutirajte o gradivu zajedno. Možete skupa na YouTubeu pogledati filmić povezan s gradivom. Kako bi roditeljima bilo lakše odrediti koji je dominantan stil učenja njihova djeteta, savjetujem i da ih promatraju u drugim situacijama, ne samo kad uče. Na primjer, kakve izvanškolske aktivnosti bira vaše dijete: zbor, crtanje ili sport? Kako vaše dijete krati vrijeme kada nešto čeka: gleda slike na tabletu, sluša glazbu ili igra videoigricu? Izlažući dijete raznim podražajima i pratite njegove aktivnosti, moći ćete zaključiti kako vaše dijete najlakše uči, ali ćete i izbjeći onu glavnu pogrešku koju možete počinuti, a to je da pretpostavite da vaše dijete ima isti stil učenja kao i vi ili da je stil koji je vama donio dobre rezultate najbolji stil učenja, savjetuje psihologinja Ana Kandare Šoljaga.



## 9. KVALITETNO NAHRANI MOZAK

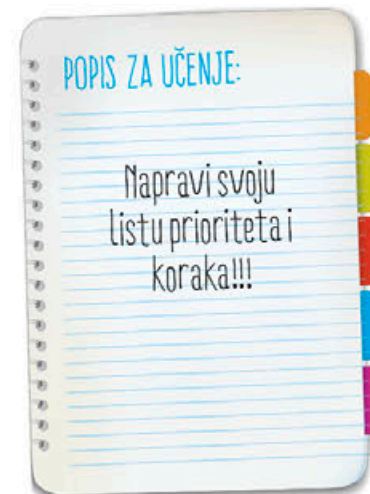
Ono si što jedeš, odnosno učiš onako kako jedeš: kako bi dobro učio, potrebna ti je i kvalitetna hrana. Stoga reci ne nezdravim grickalicama (bye, bye čips i keksi) te tijekom učenja tijelo i mozak nahrani svježim ili sušenim voćem, orašastim plodovima i tamnom čokoladom (mmmmmljac).



Voće, orašasti plodovi... gorivo za naš mozak!

## 10. SASTAVI POPIS PRIORITETA

Popis prioriteta: ako te sutra čeka test iz matematike, moguće odgovaranje iz biologije i diktat iz engleskoga, počni učiti ono što ti je najteže jer ćeš tako za to imati najviše koncentracije. Nakon toga uči ono što ti je manje teško, a na kraju ono što ti ide najbolje. I ne zaboravi uzeti stanku između gradiva.



## 7. NAĐI DOBRO DRUŠTVO

Pokušaj naučiti nekoga drugoga ono što trenutačno učiš – imaš mlađeg brata? Super. Ispričaj mu sve što znaš o najnaseljenijoj zemlji na svijetu ili o tajnama egipatskih faraona. Osim što će njemu biti zanimljivo, ti nećeš imati tremu kad isto to gradivo budeš odgovarao pred profesoricom.



U dobrom društvu, učenje može biti zabavno!

JESI LI EKSPERT U UČENJU?

### 1. KAD MISLIM DA ĆU IZ TESTA DOBITI PET, ONDA:

- a) Dobijem pet.
- b) Dobijem tri.
- c) Moram ponovno pisati test.

### 2. SUTRA JE ŠKOLA UJUTRO, A PRVI SAT PIŠEMO TEST IZ ENGLSKOGA. JA:

- a) Ponovim gradivo, napišem zadaću i odem spavati pola sata ranije kako bih na test došao odmoran.
- b) Napišem zadaću, ali ne ponovim gradivo. Mislim da znam dovoljno.
- c) Cijelo popodne odgađam pisanje zadaće i onda je pišem u 10 navečer, što znači da idem spavati kasnije nego inače, ujutro ne čujem alarm, trčim u školu da ne propustim test i sve mi se zbrčka u glavi.

### 3. OVAJ TJEDAN IMAM TEST IZ MATEMATIKE, KOJU NE SHVAĆAM, I ODGOVARAM BIOLOGIJU, KOJU OBOŽAVAM.

- a) Najprije se primim matematičkih zadataka jer mi za to treba više koncentracije.
- b) Najprije učim biologiju jer mi je draža.
- c) Učim samo biologiju, matematiku ionako ne kužim.

### 4. KAD IDEM UČITI, JA:

- a) Stišam mobitel, ostavim ga na drugom kraju sobe i koncentriram se na gradivo.
- b) Mobitel ostavim na drugom kraju sobe, ali sa zvukom – možda će me netko nešto hitno trebati.
- c) Mobitel je pokraj mene cijelo vrijeme – ne smijem propustiti nove objave na društvenim mrežama.

### 5. MOJE JE MJESTO ZA UČENJE:

- a) Moj radni stol.
- b) Nemam neko određeno mjesto, nekad učim za radnim stolom, a nekad ležeći u krevetu.
- c) Mjesto za učenje?

**Najviše odgovora a):** Čestitamo, ti si ekspert u učenju. Voliš učiti, voliš pomagati drugima da nauče i super ti to ide. Bravo, samo nastavi tako!

**Najviše odgovora b):** Ti imaš predmete u kojima uživaš i predmete koje ne voliš. Znaš kako učiti ako ti je tema zanimljiva, ali za ono što nije tvoje područje interesa, nemaš strpljenja. Pokušaj dati priliku i tim drugim predmetima s pomoću naših savjeta za učenje. Malo ti nedostaje da budeš stručnjak za učenje.

**Najviše odgovora c):** Tebi je učenje noćna mora. Ali dobra je vijest da ne mora biti tako: pokušaj se malo bolje organizirati, traži savjete od frendice koja je na sva pitanja odgovorila odgovorom a) i slijedi naših 10 koraka. I ti možeš postati stručnjak za učenje.

### 6. KAD TIJEKOM UČENJA OGLADNIM, JA:

- a) Uzmem šaku badema, oraha ili bananu – to je hrana za mozak.
- b) Pojedem malo čokolade, ali ne tamne, ona mi nije ukusna.
- c) Prekinem učenje i jedem sve što mi padne pod ruku. Poslije mi je zlo pa ne mogu dalje učiti.

### 7. PITANJA NA KRAJU LEKCIJE DOŽIVLJAVAM KAO:

- a) Super pomoć jer mogu provjeriti koliko sam shvatio i zapamtio. Idem na sljedeću lekciju tek kad mogu odgovoriti na sva pitanja.
- b) Pokušam odgovoriti na njih, ali ako ne znam neki odgovor, ne da mi se baš uvijek ponoviti lekciju.
- c) Glupost, preskočim tu stranicu.

### 8. ZADAĆU:

- a) Uvijek napišem.
- b) Napišem u većini slučajeva.
- c) Prepišem pod velikim odmorom.

### 9. FRENĐICA TE PITALA DA JOJ POMOGNEŠ SA ZADATKOM IZ KEMIJE. TI:

- a) Odmah joj sve objasniš.
- b) Objasniš joj da ti kemija nije baš jača strana.
- c) Pobjegneš glavom bez obzira, kemija je na rasporedu tek za tri dana.

### 10. UČENJE MI JE:

- a) Zabavno.
- b) Zabavno ako učim predmet koji volim.
- c) Najgora noćna mora.