



# VODIČ ZA PREŽIVLJAVANJE U ŠKOLI

Majda Rijavec i Dubravka Miljković

# “NAUČITI KAKO UČITI JE NAJVAŽNIJA ŽIVOTNA VJEŠTINA”

- ◉ PRIKUPLJANJE INFORMACIJA
- ◉ BILJEŽENJE INFORMACIJA (ako ih ne zabilježimo, isparit će nam)
- ◉ ORGANIZACIJA INFORMACIJA (tako da nam bude jasno o čemu se radi)
- ◉ RAZUMIJEVANJE INFORMACIJA (moramo razumjeti da bi nam imalo smisla)
- ◉ PAMĆENJE
- ◉ KORIŠTENJE

Da bismo postali uspješni u učenju, moramo:  
Željeli razviti vještine potrebne za uspješno učenje

Vježbati, vježbati, vježbati

TRUD + VRIJEME = USPJEH

# ŠTO ZNAJU VJEŠTI I USPJEŠNI UČENICI?

- ◉ Dobro se organizirati
- ◉ Koncentrirati se
- ◉ Aktivno učiti
- ◉ Voditi bilješke
- ◉ Dobro pisati sastavke
- ◉ Brzo i efikasno čitati
- ◉ Uspješno se suočavati sa strahom od ispitivanja

# NAPRAVI PLAN

## MJESEČNI PLAN

- ◉ Planiranje ti može pomoći da učiš manje, a naučiš više.
- ◉ Ako počneš učiti, čitati ili pisati u zadnji čas, vjerojatno je da nećeš biti uspješan.
- ◉ Na papirić napiši sve važnije ispite i mjesečne planove koje imaš taj mjesec.

# TJEDNI PLAN

- ◉ Tjedni plan je detaljniji od mjesečnog. Prvo napiši najvažnije obaveze u učenju koje te čekaju.
  
- ◉ četvrtak- povijest usmeni  
petak- matematika

# NAPRAVI TABLICU U KOJOJ ĆEŠ SVAKI DAN NAPISATI ŠTO ĆEŠ RADITI PRIJE I POSLIJE ŠKOLE

sat	P	U	S	Ć	P	S	N
15	lektira		lektira	zubar			
16							
17						pov	
18				mat			
19	mat	mat	mat	mat			rodenda n
20	zem	trening	šišanje				
20	ΣGW	ΔLGUJUB	ΣZGUB}E				u

# DNEVNI PLAN

- ◉ Svaki dan prije nego odeš spavati napravi popis stvari koje ćeš sutra učiniti
  - Sat vremena riješavati zadatke iz matematike
  - Šišanje
  - Lektira 1 sat
  - Nazovi Melitu i Ivanu
  - Vрати knjige u knjižnicu



# PLAN SE MOŽE MIJENJATI!!

HITNOST I VAŽNOST

- ⦿ Nagradi se kad ispuniš plan.
- ⦿ “Izbjegavanje učenja je najlakša stvar na svijetu.”

# KAKO POVEĆATI KONCENTRACIJU?

- Pronađi mjesto koje ćeš koristiti za učenje.
  - mirno mjesto, ako voliš glazbu, neka bude u pozadini da ne bude preglasno.
- To mjesto koristi SAMO za učenje.
  - ako tu ne radiš ništa drugo, tvoj mozak će biti spreman na učenje svaki put kad sjedneš na to mjesto.
- Koje su još stvari važne za tvoje mjesto za učenje?
  - dobro osvjetljenje, dobra prozračenost, udobna ali ne previše udobna stolica, dovoljno velik stol
- Što nebi trebalo imati tvoje mjesto za učenje?
  - pogled na mjesto ili nešto gdje bi volio biti
  - telefon
  - hladnjak
  - TV, glasnu glazbu
  - prijatelja ili brata/sestru koji stalno želi razgovarati s tobom

# KAKO POVEĆATI KONCENTRACIJU?

- ⊙ Nemoj učiti ako si gladan ili umoran.
- ⊙ Još neke vježbe
  - Budi tu
  - Učiti od pauka
  - Vrijeme za brigu- *Moja knjiga briga*- zapiši sve što te brine. S vremenom će se intenzitet briga malo smanjiti. Opisivanje problema ti može pomoći da ih lakše riješiš.
- ⊙ Jutarnji ili večernji tip

# STIL UČENJA

- vizualni tip- najbolje uče gledanjem. Da bi razumjeli što profesor govori, moraju ga vidjeti. Vole voditi detaljne bilješke. 65% učenika spada u ovaj tip.
- auditivni tip- najbolje uče slušajući predavanje. Vole razgovarati o onom su učili. Čitaju na glas, 30% učenika spade u ovaj tip.
- tjelesni tip- pokret dodir i aktivnost. Vole kad nešto mogu napraviti i aktivno istražiti. Najbrže nauče imitirajući profesora. Ovdje spade 5% učenika.

# KAKO PRISTUPITI TEKSTU?

- ◉ pregledaj tekst- vidi što znaš o temi, pročitaj prvi i zadnji odlomak, pogledaj ilustracije, preleti kroz tekst
- ◉ postavi pitanja sam sebi pa kad pročitaš odgovori na njih
- ◉ pročitaj- vodi bilješke, zapisuj glavne pojmove
- ◉ ponovi svojim riječima
- ◉ ponovno pročitaj

# KAKO PRAVITI BILJEŠKE?

- ◉ Podvlačenje
- ◉ komentari na marginama
- ◉ Sažetak
- ◉ metoda dva stupca
  - ključni pojam
  - objašnjenje, svojstva
- ◉ metoda mape

# KAKO SLUŠATI NA SATU?

- ◉ Reci sebi “Sad ću slušati!”. To će ti pomoći da se usmjeriš na ono što profesor govori.
- ◉ Poveži ono što čuješ s onim što već znaš.
- ◉ Pokušaj otkriti koja je glavna ideja onog što profesor govori.
- ◉ Misli što bi od onog što prof govori moglo biti u tekstu.
- ◉ Zapiši zadaću odmah.
- ◉ Posebno obrati pozornost kad prof kaže “Ovo je bitno, ovo će biti u ispitu”.
- ◉ Dok slušaš, nemoj raditi nešto drugo (npr. čitati časopis).
- ◉ Ako ti nešto nije jasno, pitaj nekog da ti pojasni.

# KAKO POBOLJŠATI PAMĆENJE

- Ponavljanje
- Organizacija- hijerarhijska struktura teksta, kognitivne sheme
- Povezivanje

MUDROST PAMĆENJA



# MOTIVACIJA

- ◉ ne čekaj inspiraciju- počni učiti iako ti se ne uči- ako je budeš čekati, možda nikad ne dođe. No, kad jednom počneš učiti, može se dogoditi da to ne bude tako teško, možda nađeš i nešto zanimljivo.
- ◉ podijeli gradivo na manje dijelove
- ◉ nagradi se za svaki uspjeh
- ◉ bitan je optimizam
- ◉ pronadi partnera za učenje
- ◉ nikad ne znaš za što će ti trebati neko znanje i informacije
- ◉ napravi ugovor sa samim sobom

# KAKO SMANJITI STRAH OD ISPITIVANJA?

Pripremi se- napravi plan, razgovaraj sa samim sobom.

- ◉ Trud je važniji od pameti
- ◉ Budi uporan- odustati je lako
- ◉ Znanje je važnije od ocjena
- ◉ Uspoređuj se sa samim sobom, a ne s drugima
- ◉ Optimisti su u prednosti

# KAKO SMANJITI STRAH OD ISPITIVANJA?

Kako izbjeći neuspjeh i pritom sam sebe pokopati?

- ⦿ ne budi aktivan na satu- ako ništa ne kažeš, nećeš ni pogriješiti. “Nema veze” što ništa nećeš naučiti i prof misli da ti nije stalo;
- ⦿ postavi previsoke ciljeve- kad ne stigneš, odustani;
- ⦿ postavi preniske ciljeve;
- ⦿ uči u zadnji čas;
- ⦿ nemoj uopće učiti;

# KAKO RIJEŠITI PROBLEME S PROFESORIMA

- ◉ Iskreno analiziraj problem.
- ◉ Želiš li zaista riješiti taj problem?
- ◉ Razgovaraj s nekim o problemu.
- ◉ Koja rješenja ti stoje na raspolaganju?
- ◉ Razgovaraj s profesorom. Određeno reci što te muči. Razgovaraj s poštovanjem. Koristi ja-poruke. Ne očekuj odmah spektakularne rezultate. Nemoj dugo čekati na razgovor.

# RODITELJI

- ◉ Pristojno razgovaraj s njima.
- ◉ Ponudi im pomoč.
- ◉ Poštuj dogovore.
- ◉ Javi im ako ćeš kasniti.
- ◉ Ne zaboravi obaviti zadatke.
- ◉ Obrazloži za što ti trebaju novci.

# ŠTO ĆEŠ BITI KAD ODRASTEŠ?

- ◉ Odluke inspiracije za zanimanje.
- ◉ Utjecaj obitelji, prijatelja.
- ◉ Čitanje i učenje.
- ◉ Poistovjećivanje s nekim uzorom.
- ◉ Profesionalno informiranje i orijentacija.

→ Nauči učití

→ Komunikacijske vještine

→ Strani jezici

→ Informatika

→ Opća kultura