

Savjeti učenika za uspješnije učenje

Dragi prijatelju,

tvoj problem s koncentracijom, odnosno tvoja situacija je vrlo uobičajena kod nas učenika, također i kod mene. Mogu ti dati nekoliko savjeta. Možeš probat ići na neka od ovih mjesta: u knjižnicu, prirodu, sobu ili možda kafić. Probaj čitati na glas, ispitivati se ili možda učiti s nekim. Moj savjet ti je da je najbolje da ti soba bude mjesto za učenje. Zatvoriš prozore i probaš na taj način, a ako ne ide onda probaj staviti laganu glazbu i slušalice u uši i tada pokušat učiti. Ako ne uspiješ ni tako onda možeš probat učiti ne popodne nego kasnije ili predvečer. Eto to je sve od mene nadam se da sam ti bar malo pomogla :)

-K.

Dragi "učeniče",

gradivo ti je ne zanimljivo? Hmm... poznato mi je to od nekud. Pa da to se događa i meni i još 90% osoba! Ako si među ovih 10% (izmislila sam postotke) onda te stvarno sve zanima i sve ti je zanimljivo. Ali svima se barem nekoliko puta dogodilo da im gradivo baš i nije zanimljivo ili ih ne zanima toliko. Prijedlog kako da ti gradivo postane zanimljivije je da si sam učiniš to isto dosadno gradivo zanimljivijim. Napravi si bilješke koje će sadržavati sve važne informacije, i ukrasi ih kako bi bilo preglednije. Također pokušaj si asociirati te informacije s nečim iz svog svakodnevnog života. Zacrtaaj si cilj koji želiš postići s time i sve će biti lakše!

Pozdrav

~D.

Dragi kolega,

previše gradiva a premalo vremena kažeš? Hej, pa mi imamo dosta toga zajedničkog haha. Otprilike svaki put mi se dogodi da je ostalo još malo vremena do nekog ispita ili ispitivanja, a gradiva je preko glave. Ali sve će biti bolje ako pokušaš ovih par načina koje ću ti otkriti, a osobno su i pomogli u lakšem i boljem učenju.

1. Organiziraj se i odredi si što ćeš i kada učiti.
2. Predlažem ti da svaki dan nakon nastave ponoviš ili pročitaš gradivo koje si tog dana obrađivao/a u školi. Ukoliko to budeš radio/la gradivo će ti postat razumljivije i neće ti se pomiješati kada budeš išao/a učiti u zadnji tren (to smo rekli: nemoj!).
3. Postavljaljaj si pitanja vezana uz gradivo koje će ti također pomoći.

Znam da ovo zvuči prekomplikirano. Vjeruj mi, i meni je. Ali kada jednom to kreneš primjenjivati vidjet ćeš da je tako lakše i naviknuti ćeš se. Ako si došao/la do ovog dijela svaka ti čast, sada jednostavno moraš probati ove savjete, pa nisam ih valjda bezveze pisala. Sretno u daljnjem učenju i snalaženju.

Pozdrav

~D.

Uči!

Dragi prijatelju,

kada ti gradivo nije zanimljivo, probaj ga povezati sa stvarima ili nekim osobama pomoću kojih će ti biti lakše upamtiti gradivo. Kad imaš previše gradiva, podijeli ga na više cjelina i svaki dan uči jednu po jednu. Nemoj učiti sve odjednom jer tako će ti biti teže naučiti. Uči 40 minuta i onda napravi stanku od 10 - 20 minuta pa ponovno kreni učiti. Pokušaj si pisati bilješke dok čitaš jer ćeš na taj način pamtiti i razmišljati o onome što čitaš ili čitaj na glas tako da čuješ što čitaš.

~R.

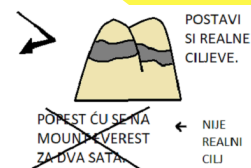


SLUŠAJ MUZIKU.

Uči!



NEMOJ KRENUTI UČITI KASNO NAVEČER, A POGOTOVO NE TEK DAN PRIJE.



USREDOTOČI SE NA ONO ŠTO UČIŠ.

Draga #Ribical!

Kada imaš puno gradiva, pokušaj si to odvojiti na više dijelova i onda učiti dio po dio.

Probaj zapisivati ono što misliš da je važno, postavljaš si pitanja i odgovore na njih.

Što se tiče koncentracije, makni mobitel i sve što bi te moglo ometati, radi stanke tijekom učenja ili probaj otići učiti u prirodu gdje je tiho i mirno.

Također možeš probati slušati muziku!

Sretno!

~L.



ZAPISUJ BILJEŠKE.



OSLOBODI SI DOVOLJNO VREMENA ZA UČENJE.

“Prepreke su one strašne stvari koje ugledaš u trenutku kada skineš oči sa svog cilja.”

-Henry Ford

Odredi si cilj i daj sve od sebe da ga ostvariš. Ako ti je gradivo dosadno i misliš da jednostavno ne možeš, daj 100% da sam sebi dokažeš da možeš, uči ga još više, istražuj, bori se, čupaj jer na kraju ćeš vidjeti rezultate, shvatit ćeš da se isplatilo i bit ćeš ponosan na sebe. Ako se ne možeš fokusirati, uzmi si pauzu, prošeći, odspavaj, pojedni nešto i onda zagrizi. Riješi se svega što ti odvlači pažnju i potrudi se.

I samo još jedna stvar: pazi da jednog dana ne bi žalio što nisi dao sve od sebe kada si mogao.

“Onaj koji odustaje nikad ne pobjeđuje, onaj koji pobjeđuje nikad ne odustaje.”

-Norman Vincent Peale

~D.

Uči!

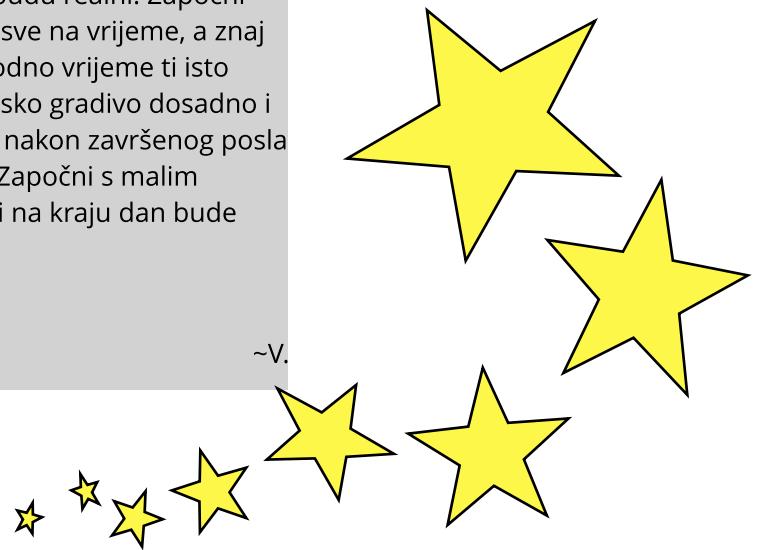
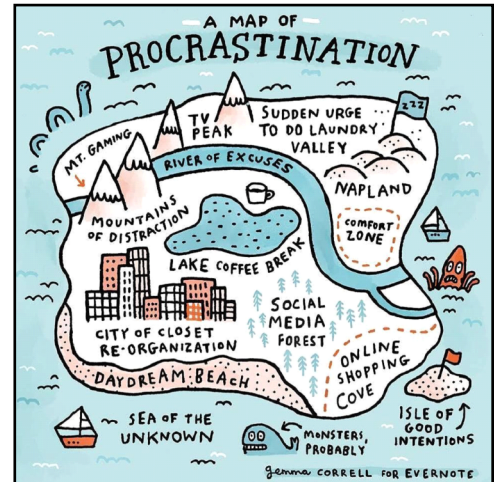
Draga moja xy osobo,

ti i ja stvarno imamo isti problem. Da, da... baš isti, a on se zove prokrastinacija. Ne brini, ni ja ne znam pročitati... Uglavnom znam da zvuči jako stručno, ali može se reći da je to odugovlačenje, odgađanje obaveza, odlaganje... kako god želiš (i ovu zadaću radim zadnji čas). Kako bih ti pomogla pomoći, moram malo proguglat što to sve znači jer kao što sam ti prije rekla imam isti problem pa najprije moram "pomoći" sebi pa ti se javim.

Evo našla sam malo statistike. Ako te tješi, 95% ljudi odgađa svoje obaveze (ali samo kratko), ali mislim da smo mi na granici one skupine od 15% do 20% koji to dosta često rade... bar smo u manjini.

Za početak moraš biti svjestan da stalno nešto odgađaš. Trebaš si zacrtati cilj koji želiš ostvariti. Za početak uzmi neku bilježnicu ili planer, uredi ga po želji i počni zapisivati. Zapisuj si ciljeve i nastoj sve što si isplaniraš za jedan dan i ostvariti. Neka ti ciljevi budu realni. Započni što prije jer ćeš sa manje stresa uspijeti odraditi sve na vrijeme, a znaj da ćeš na kraju imati vremena za sebe. Da, slobodno vrijeme ti isto može biti cilj. Ignoriraj činjenicu da je škola i školsko gradivo dosadno i kreni jer čim se riješiš toga, uživancija... uživanje nakon završenog posla bez razmišljanja "joj moram ovo, moram ono..." Započni s malim stvarima i svaki dan dodaj još, ali ne dozvoli da ti na kraju dan bude pretrpan.

"Sve što možeš danas ne ostavi za sutra."



Dragi prijatelju,

Kada imaš previše podataka za upamtiti probaj se motivirati tako što si postaviš neki cilj, u ovom slučaju kada naučiš hrvatski; godine i događaje, i kada ga ostvariš da se nagradiš s nekom poslasticom, druženjem s prijateljima, vremenom na mobitelu...

Pokušaj pregledno organizirati podatke. Ja učim tako što si napravim tablicu i ispišem godinu i događaj vezan uz tu godinu te neke važne osobe, stvari, mjesto gdje se dogodilo...

npr.

Godina	događaj	značajna osoba
1501.	napisana Judita	Marko Marulić

Meni je tako najlakše, ali ovisi kakav si tip učenika, možda tebi ovaj način ne odgovara, ali možeš pronaći neki svoj način -npr. Izrađuj umne mape, u tekstu potcrtaj godine i događaj vezan za nju, ili tako da na neku godinu i događaj stvoriš neku svoju asocijaciju, povežeš s nečim što te podsjeća na to.

Tvoja, XY

Dragi kolega,

mislim da ćeš se lakše koncentrirati ako isključiš mobitel i ostaviš ga sa strane. Makni sve sa stola ili kreveta što ti odvlači pažnju.

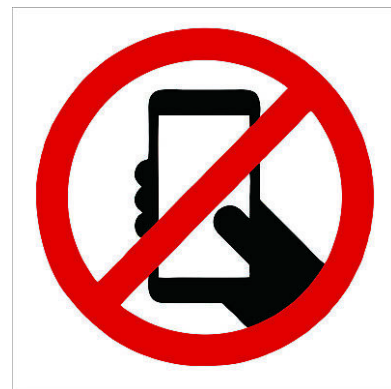
Uči sa prijateljem kako bi te i on motivirao.

Kada učiš razmišljaj pozitivno i gledaj u budućnost.

Slušaj na satu pa će ti doma biti lakše učiti jer će ti trebati manje vremena.

Napravi ugovor, složi si dogovor u glavi sa samim sobom.

I zadnje i ja mislim najvažnije: Ohrabri sam sebe!



Uči!
Uči!
Uči!

Poštovani neznani,

predlažem da osobne probleme koje imaš ostaviš sa strane barem kada učiš, jer učenje je budućnost i bez njega nema budućnosti, a pod tim mislim posao, novac, obitelj - normalan život. Čim svoje trenutne probleme ostaviš sa strane barem na sat vremena, osjećat ćeš se lakše. Tako ćeš se kroz okupiranost drugim stvarima (gradivom) i radom na svom napretku odmaknuti od problema. A kad završiš s učenjem, slobodno se brini. Recimo pola sata, pa kreni raditi nešto za dušu.

Anonimus friendus

Ne da ti se učiti?

Trebaš savjet? Evo, ovako:

Ako ne nađeš motivaciju -> imaš -> ćeš puno jedinica,

Ako imaš puno jedinica -> past ćeš godinu,

ako ni tada ne počneš učiti -> nećeš završiti školu,

ako ne završiš školu -> nećeš imati posao,

ako nemaš posao -> spavat ćeš na ulici, prositi ili umrijeti od gladi.

Kužiš?

Savjet: Nađi motivaciju!

A sad nešto konstruktivno: pokušaj s nekim nagradama, npr. izađi sa društvom, visi na mobitelu - ali samo ako si naučio što si planirao za taj dan!

Tvoja A.

Tekst sastavili učenici SŠ Ambroza Haračića Mali Lošinj na nastavi psihologije.

Grafički uredio: David Plevnik, 2.h.