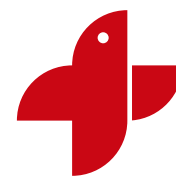


Autorica brošure: Berta Bacinger - Klobučarić, *prof. psihologije* (berta.bacinger-klobucaric@zzjz-ck.hr)

Izrada brošure temelji se na literaturi:

- Arar, Lj. i Milotić, B. (preuzeto 2011): <http://nastava.hfd.hr/simpozij/2001/2001-Arar,Milotic.pdf>
- Miljković, D., Rijavec, M. (2004): *Vodič za preživljavanje u školi*, Zagreb, IEP
- <http://sjedi5.hr/content/210-nauciti-uciti>
- i na višegodišnjem iskustvu u radu s djecom



zavod za javno zdravstvo  
međimurske županije

Djelatnost za zaštitu mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

# Učinkovito učenje



zavod za javno zdravstvo  
međimurske županije

Djelatnost za zaštitu mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

ul. I.G. Kovačića 1E, Čakovec

ŠTO GOD UČIŠ, ZA SEBE UČIŠ

(Petronije)



**Naučiti kako učinkovito učiti važna nam je životna vještina.**

**Postoje određeni načini koji su se pokazali uspješnima i koji doprinose efikasnom učenju.**

Ovdje iznosimo neke informacije koje ti mogu biti korisne.

Mnoge stvari koje ćeš pročitati na sljedećim stranicama već znaš.

Ali dobro ih je ponoviti i utvrditi.

Neke stvari će ti biti nove, oko njih se isplati potruditi.

Možda će to pomoći da uočiš neke svoje loše navike kod učenja i da ih ispraviš.



**Učenje je proces koji od osobe iziskuje samoorganizaciju i discipliniranost.**

Kako bismo kod sebe potaknuli te vrline, ujedno i olakšali cjelokupni pristup učenju, izuzetno je korisno **izraditi plan učenja...**

...znači učenje rasporediti u vremenu kako se ne bismo našli u vremenskom škripcu.

Planom učenja:

- isključujemo odugovlačenje učenja
- preveniramo kampanjsko učenje kojem se pribjegava u napetom ili premorenim stanju kada samo učenje više nema efekta
- plan učenja služi nam **samoorganizaciji** i **učenju discipliniranosti**
- služi kao obećanje samom sebi da ćemo to i učiniti
- tjera nas da planiramo svoje vrijeme

**Preporuča se izraditi tjedni i dnevni plan:**

Tjedni plan	Dnevni plan
u tjedni plan uvrsti glavne obaveze koje te čekaju, npr. odlazak na treninge, šišanje, zubar, posjeti rodbini, test iz nekog predmeta...	svaki dan navečer ispiši stvari koje sutradan moraš učiniti (od obaveza učenja, rješavanja zadataka (iz matematike, fizike...) do društvenih ili obiteljskih ili zdravstvenih obaveza)
izradom takvog plana se neće dogoditi da se za obavezu učenja pripremaš u zadnji čas	kad nešto iz plana odradiš to precrtaj, ili označi kvačicom; ta radnja djeluje motivirajuće

### Savjet...

- ▶ Drži se tog plana! Nisu dozvoljena velika odstupanja ni za mnoge omiljena rečenica "Ma, to ću sutra..."
- ▶ Nemoj si postavljati nedostižne ciljeve (npr. "Učiti ću cijelu nedjelju") i ciljeve koje u stvarnosti nećeš moći ispuniti jer su pretjerani. Pretežak plan poguban je za motivaciju. Pametnije je postaviti si više manjih i lakše ostvarivih ciljeva koje ispunjavaš malo po malo, a svaki postignuti i mali cilj je sam po sebi motivator.
- ▶ Nagradi se kad ispuniš plan, ili važan dio plana (slatkiš; odlazak van na igru ili kavu s prijateljicom; igra na kompjuteru...)

## Organiziraj prostor za učenje:

Treba imati **stalno mjesto za rad**: ako uvijek učiš na istom mjestu, s vremenom ćeš razmišljati o gradivu čim sjedneš na to mjesto (mozak će ti biti spremniji na učenje - time trošiš manje vremena na "zagrijavanje"). Stalni radni prostor je važan i za stjecanje radnih navika.

Uči za stolom: na krevetu ili fotelji može biti udobno, ali nije efikasno, jer vodi u pospanost. Pobrini se da ti stolica ne bude pseudobna (da ne zaspiš na njoj). Pobrini se da ti stolica ne bude neudobna da ti ne remeti koncentraciju.

Pobrini se da imaš dobro osvijetljenje (svjetlo sprijeda ili slijeva - ako si dešnjak). Pobrini se da temperatura bude ugodna: ne pretoplo jer djeluje uspavljujuće, ne prehladno jer ometa koncentraciju.

Prostorija mora biti prozračena: kisik je iznimno važan za koncentraciju.



## Priprema za početak učenja

- pripremi sve stvari koje će ti biti potrebne tijekom učenja (bilježnice, knjige, kalkulator, pisaći pribor, ravnalo...) - na taj način nećeš trebati prekidati učenje radi potrage za nečim

- pobrini se da imaš dovoljno velik stol na koji može stati sve što ti treba tijekom učenja

- prije učenja nemoj gledati TV ili sjediti za računalom, oni umaraju oči i otežavaju pogled na knjigu

- nemoj učiti gladan, žedan, umoran; prije učenja se najedi, ali s hranom ne treba pretjerivati jer previše hrane te uspori i uspava pa je nemoguće dobro se koncentrirati

*"Pun trbuh nerado uči!"*  
(narodna)

- preporučljivo je pri ruci imati vodu/sok; tekućina je važna za dobro i zdravo funkcioniranje našeg tijela, time i za rad mozga i koncentraciju

- prije učenja obavi sve važne poslove da se na njih ne misli tijekom učenja.

## Osiguraj uvjete za dobru koncentraciju

### • smanji mogućnost odvlačenja pažnje

- pripremi samo stvari potrebne za učenje, a časopise, mobitel... makni iz sobe kako ne bi nepotrebno privlačili pažnju

- osiguraj što mirnije uvjete za učenje: nema puštanja zanimljivog programa na TV, zanimljive muzike, isključi facebook...

- pobrini se da imaš tiho okruženje i smanjiš buku oko sebe (obavijesti roditelje da učiš kako te ne bi prekidali bez potrebe, kako bi osigurali da mali brat ili sestra ne ometaju...)

- ako imaš neke obaveze, obavi ih prije učenja (npr. telefoniranje; oprati posude...)

- ako imaš neke probleme koji ti se motaju po glavi i zbog kojih se ne možeš koncentrirati, uzmi si vremena za razmišljanje o tome, vremena za donošenje odluka i za rješavanje tog problema.

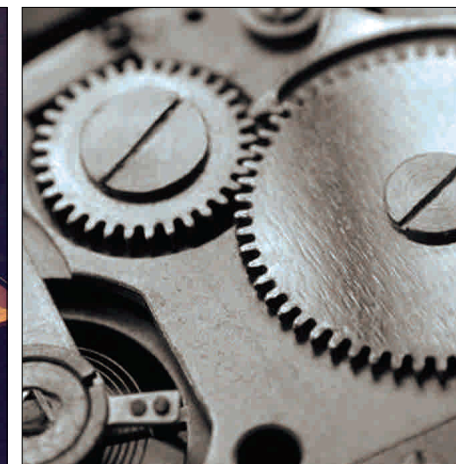
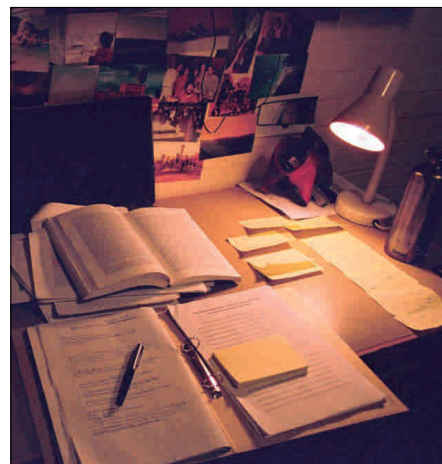
### • očuvaj koncentraciju tijekom učenja

- tvrda stolica (ne i neudobna) je dobra pomoć za koncentraciju

- nemoj dopustiti da te ometa svaki zvuk; ako te nešto prekine, nemoj si dopustiti uzrujanje, reci sebi: "Ok, idemo dalje sa zadatkom..."

- ponekad se događa da nam misli spontano odlutaju; nauči prepoznati taj trenutak, ako je potrebno zapiši o čemu razmišljaš pa to kasnije riješi, i sam sebi reci: "Usredotoči se!", ili nešto slično

- usredotoči se na jedan školski predmet za učenje; pažnja ne smije biti podijeljena na nekoliko predmeta paralelno (fokus pažnje je najbolji kad imaš jednu stvar na umu).



## Kako rasporediti učenje?

Prvo treba proći predmete koji su tog dana bili u školi: izraditi domaću zadaću od tog dana, i pročitati predavano gradivo, iako sutra nije u rasporedu sati: time utvrđujemo gradivo i sprečavamo zaboravljanje.

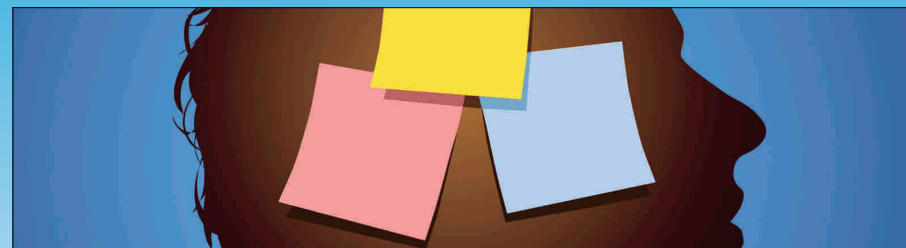
Zatim ponavljanje predmeta koji su idući dan u rasporedu.

Započni učenje s nekim **laganijim** gradivom radi "zagrijavanja"; zatim **teže** gradivo - još dok se osjećaš odmorno i svježije, a za kraj opet **lakše** gradivo kako bi osjećaj nakon učenja bio ugodan i ispunjavajući.



**VREMENSKI RASPOREDI UČENJE** - napravi PAUZE: bolje je od učenja bez odmora: pauze služe da naučeno gradivo "sjedne", da se utvrdi

- pauze se naprave između učenja različitih predmeta kako ne bi došlo do brkanja sa ranije naučenim
- nije korisno napraviti pauzu dok ti „dobro ide“, jer si tada zagrijan, poslije pauze opet će trebati vremena za "zagrijavanje"
- pauza ne treba biti dugačka; najbolje da traje oko 10-15 min jer to je dovoljno da se mozak odmori, a nije previše da bi se mozak "ohladio".

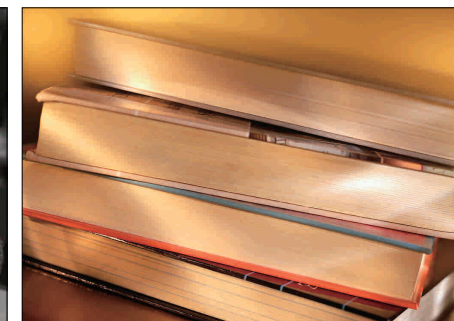
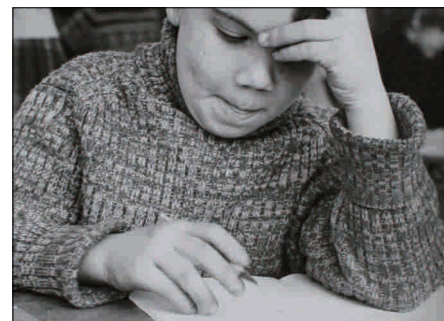


## Organizacija učenja

**Na početku** pregledaj gradivo kako bi dobio opću predodžbu i sliku o onome što se uči, o količini gradiva koje treba savladati, ideju o glavnim temama i pojmovima:

- pročitaj podnaslove i uoči masnije otisnuta slova koja daju brzu informaciju o najbitnijem
- pročitaj predgovor (koji govori o tome što se želi reći u nadolazećem tekstu), pročitaj također i sažetak
- uoči slike, grafikone, karte...
- poveži to što čitaš s onim što već znaš

Ako se gradivo na početku organizira u glavi, tijekom samog učenja lakše se snalaziš i bolje pamtiš, a znanje ćeš lakše pronaći u mozgu kad ti budu potrebno (npr. na ispitu).



**Nakon upoznavanja gradiva:**

- ▶ možeš ga organizirati na svoj način:
  - npr. podijeliti u manje cjeline (velika količina gradiva kojeg treba naučiti možda izgleda zastrašujuće, pomisliš: "nikad to neću naučiti"; naučiti manji dio ne izgleda teško, zato se uči dio po dio, a savladavanjem svakog dijela biti ćeš motiviraniji);
  - grupirati slične podatke, na taj način ih zabilježiti ili označiti
- ▶ isplaniraj koliko ćeš gradiva savladati za određeno/predviđeno vrijeme .

## Aktivno uči

- čitaj aktivno i budno, s razumijevanjem, nastojeći upamtiti pročitano
- tijekom čitanja razluči **bitne od nebitnih** podataka
- pravi bilješke sa strane: pisanjem utvrđujemo gradivo jer ga ponovo prolazimo u glavi, preporuča se pisati u neku bilježnicu koja poslije služi za podsjećanje i kao sažetak bitnih podataka
- bilježi **svoje komentare** - stvaranjem asocijacija s gradivom lakše ćeš se dosjetiti pri ispitivanju
- tijekom učenja pravi **vlastite slikovne prikaze** - stvaraj slike u glavi koje zorno prikazuju ono što se uči.

Treba pogledati **tablice i slike**:

- one su brze i sažete informacije
- često slika kazuje više no što se riječima može iskazati
- pri ispitu lako ih dozovemo u sjećanje
- treba pročitati i ono što piše ispod crteža.

**Podcrtaj** ili **markerom označi** bitno, naime znanstveno je dokazano da svaka riječ ili fraza koja se razlikuje od ostatka teksta, brže će biti zapamćena i duže ostaje u sjećanju;

- podcrtava se tek kad shvatimo smisao cjeline, kad možemo procijeniti koji su bitni dijelovi
- nije korisno ako se podcrtava veći dio teksta, tada ništa nije posebno istaknuto.

**Označava se:**

1. ono što je novo
2. što je jako bitno za upamtiti
3. ključna riječ koja je dovoljna, kad je se pogleda, da znaš o čemu se radi u tekstu
4. što pri ponavljanju želiš uočiti na prvi pogled



## Smisleno uči

- uči na isti način na koji se znanje provjerava na ispitu
- pokušaj se sjetiti što ti je već poznato u vezi s određenim gradivom, poveži s ranije naučenim, s gradivom iz nekog drugog predmeta
- traži veze među ključnim pojmovima u gradivu
- ako je nešto u lekciji nejasno, obavezno razjasni (pitaj roditelje, traži na netu, pregledaj enciklopedije...): ne ostavljaj nejasnoće u gradivu!

Kada se završi s proučavanjem lekcije, preporuča se strukturirati građu prema nekom pravilu:

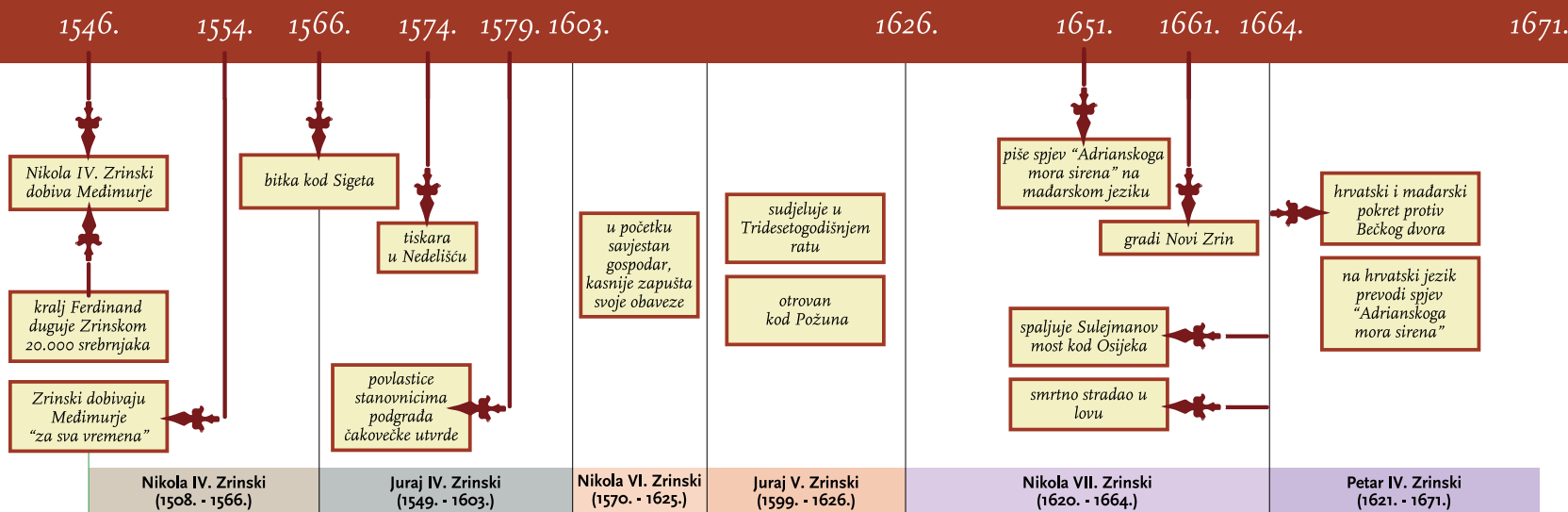
- npr. napraviti skicu
- ili napraviti sažetak (ukratko prepričana lekcija)
- ispisati bilješke
- izraditi neki oblik grafičkog prikaza
- praviti vlastiti slikovni prikaz - stvarati slike vezane uz građu i prenijeti ih na papir

Pravljenjem strukture ističemo najvažnije ideje, ujedno ponavljamo gradivo i uobličavamo za lakše pamćenje.

PRIMJERI GRAFIČKO-SLIKOVNIH PRIKAZA ORGANIZIRANJA LEKCIJA:

### Mentalne mape

ucrtavanje glavnog pojma koji se povezuje linijama na čijim su krajevima podpojmovi, odnosno asocijacije koje su najbliže glavnom, ključnom pojmu; iz svakog podpojma na isti način opet se granaju crte koje dovode do podpojmovi nižeg ranga; linije objašnjavaju vezu među pojmovima, dobije se grafički prikaz kojim uključujemo riječi i odnose. Pri izradi korisno je koristiti razne boje, linije raznih debljina, okvire raznih oblika...



### Vremeplov

linija s kronološki ispisanim godinama s važnim događajima; upisuju se i mjesta (država, ili grad, ili pr. Ličko polje...), osobe (umjetnici, kraljevi, vojskovođe, vođe pobune...). Može služiti kod povijesti, književnosti..

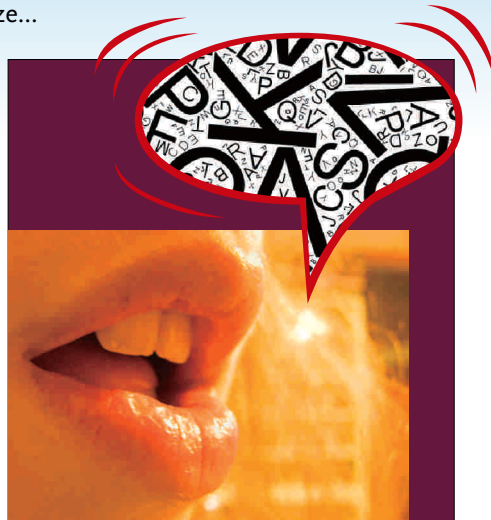
## Upamtiti gradivo

Kako bi što bolje upamtio gradivo i smanjio mogućnost zaboravljanja, lekciju **ispričaj svojim riječima**, naglas. Naime, ako samo čitaš, gradivo upoznaješ samo do stupnja prepoznavanja, ali nije upamćeno, pa ga ne možeš izložiti ili odgovoriti na pitanja tijekom ispitivanja.

Možeš planirati svoje izlaganje (prepričavanje) na osnovu istaknutih (podcrtanih) dijelova teksta ili bilješki (zato i služe).

### zašto prepričavanje pomaže?

- otkriva koje detalje još nisi upamtio, dakle, otkriva "praznine" u znanju, stoga poslije prepričavanja možeš ponovo čitati i proučavati lekciju
- bolje se organiziraju činjenice u glavi: povezuju se različite tematske cjeline, traže se uzročno-posljedične veze...



### Važno:

#### Ponavljati naučeno:

Gradivo se ne može usvojiti nakon samo jednog učenja, potrebna su daljnja ponavljanja (kao što se kod tjelesnog vježbanja mišići ne ojačaju odjednom). Češćim ponavljanjem umanjuje se mogućnost zaboravljanja i pri ispitivanju je prisjećanje znatno olakšano.

## Što će ti pomoći kod upamćivanja?



... ako tijekom ponavljanja podatke povezuješ s već postojećim znanjem, podaci ti duže i čvršće ostaju u pamćenju.

... važno je znati kako će se gradivo ispitivati - što?, koji detalji su bitni?, kako povezivati i s čime?, jel' se traže kratki ili opširni odgovori? - smišljaj odgovore već tijekom učenja; ... na taj način kvalitetnije se pripremaš za ispit.

... koristi **samoispitivanje** (postavljaš sam sebi pitanja iz teksta) ili neka te netko drugi ispita, tu se također otkrivaju praznine u znanju.

## Još nekoliko savjeta za aktivno učenje i bolje pamćenje:

- pri prepričavanju pokušaj glumiti nastavnika koji tumači to gradivo (možeš pred zrcalom)
- raspravljaj o gradivu - sam sa sobom, s prijateljem, roditeljem - kroz diskusiju upamti se više podataka
- razmisli - što je bilo najzanimljivije, najsmješnije, smisli anegdodu o tom gradivu, jel' nešto bilo besmisleno...
- svakako ne treba zanemariti činjenicu da aktivnim sudjelovanjem tijekom nastave i pažljivim slušanjem na satu upamtimo veliki dio gradiva već u školi, što itekako olakšava učenje kod kuće i smanjuje vrijeme potrebno za savladavanje lekcije!

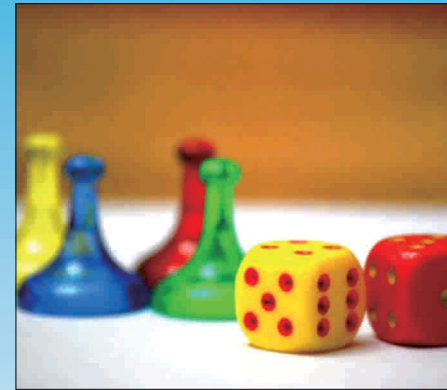
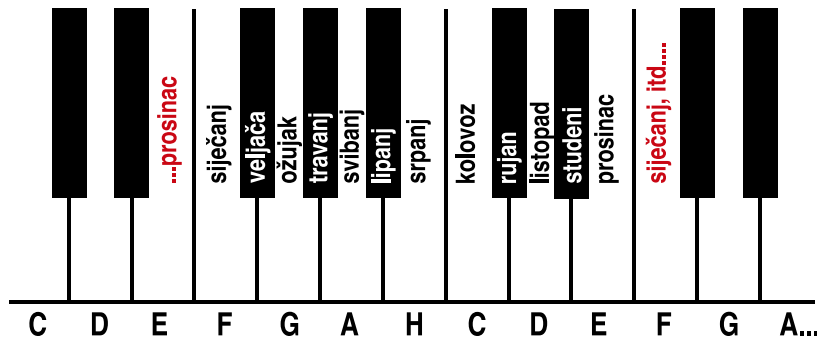


## Strategije pamćenja (mnemotehnike)...

... su određeni postupci koji služe za bolje pamćenje i dosjećanje podataka.

Navodimo neke primjere mnemotehnike

- **organizirati informacije** - grupiramo ih, organiziramo u kategorije, nekim grafičkim prikazom (pr. mentalne mape, vidi ranije)
- **metoda prostornog uređenja**: zabilješke razmjestimo na papir tako da dobijemo raspored koji nam je lagan za upamćivanje, potrebno je samo pri dosjećanju se prisjetiti mjesta na kojem su raspoređene informacije. Dosjećanje tih samih informacija je olakšano upravo zato jer su raspoređene na nama prihvatljiv i razumljiv način i jer ih možemo vizualno predočiti
- **varijanta prostornog uređenja** uz asocijaciju - smjestimo informaciju na neko mjesto kod kuće koje nas podsjeća na podatak u informaciji koju trebamo upamtiti
- **skraćivanje nizova** - koristimo kad treba upamtiti neki niz riječi: od početnih slova riječi u nizu "stvorimo" novu riječ, npr. hrvatski književnici iz doba realizma: Vjenceslav Novak, Eugen Kumičić, Silvije Strahimir Kranjčević, Ante Kovačić, Josip Kozarac, Ksaver Šandor Gjalski, upamtimo imena prema njihovim počenim slovima: VjEuSilAnJoKsa, pomoću kojih smo stvorili novu riječ: **vjeusilanjoksa**; možemo je i rastaviti: **Vjeusilan Joksa**
- **pamćenje informacija koje se donose u neobičnom obliku**: lakše se upamte, primjerice u rimi i pjesmici; poznati je primjer: "Kad je ispred zgrade više, zgrada se briše, kad je ispred zgrade manje, u zgradi se mijenja stanje". Svatko sam može smisliti pjesmicu koja će se rimovati, bitno je da su u pjesmici skladno navedeni podaci koji se moraju upamtiti. (Postoji knjiga: **Gramatika u stihu**, autora Jure Karakaša).



**I u vrijeme najvećeg učenja treba predvidjeti vrijeme za zabavu i odmor  
jer to osigurava da se dobro osjećaš i da učiš s više poleta.**

**Ne zapostavi tjelesnu aktivnost - rad na zdravom tijelu.  
Zdravo tijelo dovodi do oštrije koncentracije i efikasnijeg pamćenja.**

**Ne zaboravi na SPAVANJE i ZDRAVU PREHRANU koji nam osiguravaju dobro psihofizičko stanje.**

