

## САДРЖАЈ

1. Увод.....	2
2. Стилони учења.....	7
3. ВАК тест за процену доминантног стила учења.....	9
4. Стратегије учења.....	10
5. Методе учења.....	15
6. Мотивација за учење.....	17
7. Управљање временом у учењу.....	20
8. Концентрација.....	21
9. Предавања – активно слушање.....	22
10.Тест: Умете ли да слушате?.....	24
11.Правила за ефикасније учење.....	26
12.Листа за проверу корака за ефикасно учење.....	29

## Увод

### Најбитније за учење

Да бисте постигли успех у учењу, потребно је да водите рачуна о четири битне ствари у учењу:

#### 1. Услови у којима учите

Пре почетка учења обавезно проветрите собу у којој учите. Чист ваздух помаже бољем раду мозга. У просторији не сме бити ни претопло ни прехладно (оптимална температуре треба да је између 18 степени и 22 степена).

Друга битна ствар је да учите, ако је могуће, увек у исто време. То је добра стратегија за развој радних навика.

Учите увек на истом месту, седећи за столом. Водите рачуна да сто не буде ни превисок ни пренизак. На столу припремите сав материјал за учење, а све остале ствари склоните. Рачунар и телевизор угасите.

#### 2. Планирање учења

Једна од најважнијих ствари у учењу је да направите стални распоред времена за учење, одмор и остале активности. Сваког дана одредите редослед учења. Учите у континуитету по 45-60 минута. Учење различитих тема и предмета прекидајте кратким одмором.

#### 3. Начин на који учите

Пре почетка учења потребно је да се саберете и усмерите мисли на оно што ћете учити.

**Учићете краће, а градиво боље научити ако оно што је било обрађивано у школи учите истог или следећег дана код куће. Што пре то боље.**

Пре почетка учења, прво треба да прелистате уџбеник и белешке да бисте се подсетили градива које сте учили прошлог пута.

Затим прочитајте пажљиво лекцију и забелешке у радној свесци. Ако је потребно, прочитајте и неколико пута. Затим проучите цртеже и табеле у уџбенику. Након читања размислите шта је важно и битно у лекцији и то подвуците или означите поред, са стране текста неким знаком. Користите уобичајене и најчешће знаке као што су стрелица или звездица.

Градиво ћете најбоље учити и понављати уколико део по део препричате гласно својим речима.

Градиво можете понављати тако да наслове из лекције претворите у питања, напишете их и покушате одговорити без гледања у књигу.

Замолите родитеље, пријатеље да вас преслишају, прегледају задатке или тестове и укажу на евентуалне грешке које треба да исправите.

Након учења „наградите” сами себе изласком, неком игрицом, гледањем телевизије и сл.

#### 4. Подстицаји за учење

Врло важна ствар у учењу јесте мотивација и подстицаји.

Битно је да кад год можете будете окружени и ведрим и позитивним особама које разумеју вас и ваше проблеме, које ће показивати интересовање за ваше резултате учења. Њихова подршка ће вам много значити у тренуцима када вам уопште не иде са учењем.

Добар начин мотивисања је и бодрене себе. Оно може бити значајан подстрек у процесу учења.

## Највећи проблеми у учењу

Приликом учења могу се појавити бројни проблеми. У наставку ће вам бити представљени они најчешћи:

**1. Стално одлагање почетка учења.** Нисте мотивисани. Никако да седнете, да „загрејете столицу“. Све друго вам је важније.

**2. Брзо одустајање од учења због других послова, активности, обавеза или провода.**

Пријатељи вас зову на рођендан, прославу, журку. Родитељи су вас замолили да одете до продавнице, да им помогнете у сређивању стана... Све су ово саставне активности живота, али могу да ометају процес учења ако нису добро распоређене у односу на учење.

**3. Нередовно учење (кампањско учење) ... Почетак је школске године, тек је септембар ... октобар,** мислите да имате довољно времена, одлажете почетак учења. Ово је обично велика варка. Време до првих испитивања брзо прође, а ви се нађете у „небраном грожђу“ јер имате мало времена да се квалитетно припремите за испитивање .

**4. Осећај брзог заборављања и помешаности наученог.** Често се дешава да се учи више од онога што је оптимално за тај дан, често не повезујете чињенице, информације и знања из претходних сличних предмета, нисте довољан број пута поновили градиво, нисте разјаснили најважније целине, извукли тезе за лекцију... Све то може да утиче на заборављање пређеног градива.

**5. Страх од испитивања је један од највећих ометача процеса учења.** Још на самом почетку учења крећете да размишљате о негативном исходу, слушате разне приче о овом или оном професору. Јавља се трема, нервоза, страх, а још нисте завршили процес учења.

**6. Учење без проверавања и понављања градива.** Прелазите градиво само читањем. Док читате све разумете, задовољни сте, мислите да ћете све запамтити. То је друга варка у учењу. Учење без понављања и проверавања је узалудно учење.

**7. Непостојање властите организације учења.** Нисте направили план активности за предмет који спремате. Не постоји дневни, али ни недељни ни месечни план. Не знате кад почињете тог дана, који део активности је предвиђен за учење, а који за слободно време...

**8. Постојање великих тешкоћа у разумевању градива.** Нисте били на предавању и нисте чули излагање професора. Или, били сте на предавању, али после предавања нисте разјаснили неразумљиве делове, нејасноће, нове речи и сл. Нисте разговарали са друговима о обрађеној теми... Резултат су велики проблеми у разумевању

## Фактори успешног учења

На учење утичу многи чиниоци. Сваки од њих, на свој начин, мање или више утиче на процес учења и усвајања знања. Најчешће се наводе:

### **1. Физиолошко стање**

За успешно учење изузетно је важно ваше здравствено стање, начин на који се храните, боравак на ваздуху, физичка активност, довољно сна...

### **2. Мотивација**

Одуговлачите почетак учења, досадно вам је док седите изнад књиге, читате, али памтите врло мало, говорите себи како морате да учите, а ипак не учите, кињите себе због тога... Ово све значи да нисте мотивисани за учење.

#### **Како да пробудите мотивацију?**

**Главни подстицај учењу јесу позитиван став и воља, угодне мисли, позитивна очекивања.** Готово 50% успеха зависи од тога колико имате позитивно гледиште на све око себе. Исход често зависи од очекивања.

Још једна добра техника је да уредите простор за учење. Уредност је пола учења (мисли се на план, радну торбу, сто...). Направите оптималну температуру, нека просторија у којој учите буде осветљена, не мењајте место за учење (иста ситуација ствара позитивне асоцијације за учење).

Слушање музике је такође добра стратегија. Музика јача ум, ослобађа креативне способности, чини тело здравим. У књизи „Моцартов ефект“ Дон Кампбел наводи да угодна, ненаметљива и тиха музика и до пет пута олакшава учење и мотивише ученика.

### **3. Рад на часу**

Ово подразумева активно присуство на часу (учешће у дискусијама, постављање питања...), записивање белешки, праћење наставе са пуном концентрацијом...

### **4. Планирање учења**

Планирање је јако важно јер повећава ефикасност учења. Врло је битно да направите план учења на дневном и недељном нивоу. Код креирања дневног плана водите рачуна колико предмета ћете учити данас, како ћете их распоредити, направите да план буде реалан и изводљив, да између сваког предмета постоји одмор, да одмор садржи и неку угодну активност (интернет, одлазак у биоскоп).

Прављење недељног плана учења је неопходно јер ви имате и свој приватни живот. Креирање недељног плана помоћи ће вам да стекнете радне навике и омогућити контролу над активностима.

Ево једног предлога како би требало да изгледа дневни и недељни план учења:

### Дневни план учења

Наставни предмет	Планирани сати за учење од-до	Реализовано да / не	Напомена

### Недељни план учења

	Пон.	Ут.	Сре.	Чет.	Пет.	Суб.	Нед.
Сати	Планирана активност						
7.00							
8.00							
...							
21.00							

#### 5. Сналажење у материји која се учи

Када учите, врло је важно да разликујете битно од небитнога, да сажимате градиво у облику властитих белешки, да уочите кључне речи и појмове, да садржај препричате својим речима тј. да избегнете дословно цитирање и учење напамет.

#### 6. Понављање и увежбавање градива

Веома је битно да понављате градиво које сте прешли као и да знате колико пута то треба учинити. Да би се градиво добро научило, треба да га понављате и након што сте га први пут тачно препричали. Овакав начин учења ће вам помоћи да превазиђете страх и да течно и разложно одговорите на постављено питање.

## Неопходна питања пре и за време учења

Пре него што почнете са учењем одређе лекције треба да погледате наслове, уочите кључне речи, а затим да одговорите на осам основних питања која ће вам помоћи да одредите вашу стратегију и неопходне кораке за успешно учење.

1. **Како гласи наслов области, лекције коју ћете учити?**
2. **Које кључне речи се помињу?**
3. **Да ли разумете све кључне речи?**
4. **Шта већ знате о тој теми? Можда сте већ читали нешто о томе.**
5. **Да ли имате знање из сличних предмета?**
6. **Које врсте информација и података ће вам помоћи у учењу (графикони, табеле, статистички подаци, истраживања...)?**
7. **Да ли ћете се ослонити на само један извор информација (нпр. уџбеник)?**
8. **Да ли ћете морати да потражите додатне изворе (нпр. Интернет, додатне књиге, часописи, публикације...)?**

### За време учења треба да одговорите на следећих осам питања:

1. **Да ли разумете градиво?** Ово је неопходно стално да радите јер нема сврхе учити без разумевања. Напапет научено градиво заборавите врло брзо.
2. **Зашто не разумете градиво?** Ово је врло важно питање. Узроци неразумевања могу бити лоша концентрација, лоше написан уџбеник, нисте удубљени у градиво, не разлажете градиво на мање целине...
3. **Да ли са учењем треба да идете брже или спорије?** Процените ваше способности током учења и у зависности од тога одредите сопствени темпо.
4. **Да ли током учења правите паузе како бисте кратко изложили претходно пређено градиво?** Нема сврхе учити све одједном. Градиво се мора понављати. Најбоље је материју разделити на логичне целине или поглавља и кад завршите одређено поглавље, извршите његово понављање.
5. **Да ли је градиво логично изложено?** Ако није, потражите помоћ у неким другим књигама, уџбеницима, на Интернету...
6. **Да ли се слажете или не са написаним?** Без обзира шта пише у уџбенику, имајте свој став о сваком питању. Тако ћете брже запамтити информације и научити лекцију.
7. **Да ли вам је неопходан разговор са другим ученицима како бисте усвојили градиво?** Ово може бити одлична стратегија да разјасните нејасно, да сазанте нове чињенице о лекцији, да поновите научено.
8. **Да ли вам је током учења потребна помоћ?** Одлазак на допунску наставу је добар начин да савладате тешкоће и разјасните могуће нејасноће.

## СТИЛОВИ УЧЕЊА

### Три стила учења која можете користити

Да бисте уклонили недостатке који се јављају приликом учења и да би тај процес био што квалитетнији и продуктивнији, важно је да знате свој стил учења.

Приликом учења можете користити више стилова, с тим да ће један вероватно бити доминантнији од других. Који стил учења ћете изабрати, зависи од ситуације, односно знања која усвајате? Постоје различити приступи и начини на који можете приступити учењу. Најраширенија и најједноставнија подела типова учења је она која подразумева три типа учења, а то су:

- ✓ визуелни
- ✓ аудитивни
- ✓ тактилни

**Визуелни тип учења** је карактеристичан за оне ученике који најлакше усвајају градиво када су информације презентоване визуелно, у облику текста и слика.

Ако имате изражен овај стил учења, онда вероватно често размишљате у сликама.

Најбоље учите када су садржаји презентовани визуелним техникама попут **Pouer Point** презентација, дијаграма и другог писаног материјала.

Карактерише вас и то да најчешће користите информације из уџбеника и бележака и да, углавном, преферирате самостално учење, док током предавања пратите професорову невербалну комуникацију.

**Аудитивни тип учења** карактерише оне ученике који најлакше уче слушањем предавања, учешћем у дискусијама и разменом идеја.

Ако имате изражен овај стил учења, значи да се добро сналазите у раду у групи или пару.

За вас је писана информација од мањег значаја. Садржаје лакше учите и памтите ако их чујете или читате наглас.

Своје учење унапређујете читајући текст наглас или користећи снимљени материјал.

**Тактилни тип учења** карактерише оне ученике који најлакше уче ако током процеса учења пишу белешке, цртају слике и дијаграме како би лакше запамтили информације.

Ако имате изражен овај стил учења најбоље учите кроз покрет, додир или конкретну радњу. Активно истражујете физички свет око себе.

Карактерише вас то да не можете мирно да седите дужи период времена. Вашу пажњу

омета потреба за активношћу и истраживањем.

## **Како да унапредите свој стил учења?**

Свој стил учења можете да унапредите коришћењем различитих стратегија које могу довести до још бољих резултата. Пред вама се налази листа корисних савета за сваки стил учења:

**1. Визуелни стил учења** можете унапредити тако што ћете:

- ✓ користити материјале попут фотографија, мапа, графикана, дијаграма
- ✓ користити различите боје да означите најважније делове у тексту
- ✓ користити мултимедијална средства (видео, компјутер, пројектор)
- ✓ визуализовати информације у облику слика да бисте их лакше меморисали
- ✓ обезбедити неометан и јасан поглед на предавача, тако да можете да пратите његову невербалну комуникацију
- ✓ писати белешке, ако предавач није обезбедио писани материјал
- ✓ илустровати своје идеје као слике пре него што их запишете
- ✓ учити на тихом месту, далеко од вербалних узнемиравања
- ✓ читати илустроване књиге

**2. Аудитивни стил учења** можете унапредити тако што ћете:

- ✓ написати говор и презентацију
- ✓ читати текст наглас
- ✓ учествовати у дискусијама и дебатама на часу
- ✓ користити уређаје за снимање звука уместо да пишете белешке током предавања
- ✓ дискутовати о својим идејама
- ✓ диктирати некоме своје мисли и идеје

**3. Тактилни стил учења** можете унапредити тако што ћете:

- ✓ се кретати док учите нове ствари
- ✓ користити редовне паузе током учења
- ✓ слушати музику док учите
- ✓ радити у стојећем положају
- ✓ користити боје да истакнете оно најважније у тексту
- ✓ прелетити преко материјала, пре него што почнете да га детаљно читате, како бисте добили општу слику
- ✓ оживети свој радни простор са сликама и постерима



## ВАК тест за процену доминантног стила учења

(Извор: Revell & Norman : "In your hands, Neuro-Lingvistic Programing in ELT", 1997.)  
Уколико не можете да процените који је од наведених стилова у вашем случају доминантан, решите следећи тест који се користи за процену доминантног стила. Прочитајте следеће исказе, један по један и оцените у којој мери успевате да их замислите.

**0 поена - уопште не успевате; 1 поен - тешко успевате;**

**2 поена - релативно лако успевате; 3 поена - веома лако успевате;**

**Упишите број поена поред сваког исказа.**

- \_\_\_ Видите кенгура
- \_\_\_ Видите своја улазна врата
- \_\_\_ Видите своју четкицу за зубе
- \_\_\_ Видите лице свога пријатеља
- \_\_\_ Видите тањир са храном
- \_\_\_ Видите телевизијску емисију
- \_\_\_ Гледајте телевизијски програм
- \_\_\_ Чујте песму
- \_\_\_ Чујте кишу
- \_\_\_ Чујте противпожарни аларм
- \_\_\_ Чујте глас свог пријатеља
- \_\_\_ Чујте свој властити глас
- \_\_\_ Чујте птичију песму
- \_\_\_ Чујте промену птичије песме у звук аларма
- \_\_\_ Осетите узбуђење
- \_\_\_ Осетите да пливате
- \_\_\_ Осетите траву испод ваших стопала
- \_\_\_ Осетите мачку на вашем крилу
- \_\_\_ Осетите топлину
- \_\_\_ Осетите своје прсте на диркама клавира
- \_\_\_ Осетите како ваши прсти свирају неколико нота

**Израчунајте за сваку групу посебно број поена.**

Видети (визуелни тип) \_\_\_\_\_ број поена.

Чути (аудитивни тип) \_\_\_\_\_ број поена.

Осетити (тактилни/кинестетички тип) \_\_\_\_\_ број поена.

Група у којој сте освојили највећи број поена представља ваш доминантни стил. Може се десити да имате подједнак број поена у одређеним групама што указује на комбинацију стилова.

## **СТРАТЕГИЈЕ УЧЕЊА**

Да бисте постигли успех у учењу, препоручљиво је да развијате и примењујете стратегије које могу да од вас направе успешног ученика.

### **8 стратегија које је добро да искористите у процесу учења:**

#### **1. Развијте навику учења**

Врло је битно да направите план за учење који укључује ваше време за учење као и градиво које сте планирали да учите у одређеним терминима. Препорука је да код прављења плана почнете са лакшим градивом јер ћете учењем оваквог градива изградити самопоуздање.

Понављање градива треба да вршите све док њиме у потпуности не овладате и док не постигнете ситуацију да га без проблема и са разумевањем можете репродуковати.

#### **2. Примењујте активно учење**

Учењу се морате посветити, а делове материје коју учите не треба да остављате неразјашњеним.

Треба да покушавате да пронађете објашњења, понекад учећи и на грешкама.

У покушајима разумевања градива добро је да пронађете примере из живота или потражите демонстрацију идеја које не разумете.

Од професора тражите информације о томе како да дођете до других извора истих или сличних информација.

#### **3. Користите све способности у учењу**

Конструисање или моделирање може бити од велике користи током учења. Кад год је могуће, користите стварне, конкретне објекте као средства за учење.

#### **4. Сажимајте градиво писањем**

Једна од добрих стратегија учења јесте да сажимате градиво писањем. У процесу савладавања градива разрађујте структуру материје тако што ћете, када правите тезе, наводити примере.

Кад год је могуће, користите слике и друге визуелне приказе за илустрацију одређених делова градива.

О својим забелешкама разговарајте са другим особама које спремају исто градиво.

### **5. Организујте и систематизујте информације кроз израду концепата**

Израда концепта или концепт мапе градива помоћи ће вам у активнијем укључивању у оно што желите да научите.

### **6. Употребљавајте технологије**

За ефикасно учење можете користити различите технологије. Мултимедијалне технологије можете успешно користити да прикупите и организујете информације из више извора. Рачунарске симулације, чак и игрице, могу вам помоћи у препознавању сложених слика или система или у опонашању ситуација и односа из стварног света.

### **7. Припремите питања**

Током учења и понављања градива треба да припремите претпостављена питања и да о њима расправљате са другим ученицима. На овако направљена питања увек треба да одговарајте писмено и усмено одговарање.

Корисно је да покушате да призовете атмосферу и ситуације са претходних писмених провера.

### **8. Обезбедите себи ментора**

Наставник вам може значајно помоћи у процесу учења на редовним часовима као и на допунској настави (помаже у развоју стратегија, помаже у стварању групе за учење, подсећа на ваше обавезе, мотивише, прати ваше напредовање и процењује вредност резултата учења).

## **Како да примените стратегију активног учења?**

**Најбоље резултате у учењу можете постићи коришћењем стратегије активног учења. То је учење кроз рад, извршавање задатака и личну акцију.**

Како да спроведете активно учење?

Тако што ћете процес учења поделити у пет фаза: **претходни преглед градива, постављање питања, читање, репродуковање и завршни преглед градива.**

### **1. Претходни преглед градива**

Претходним прегледом градива стичете увид у то шта ћете учити, тј. добијате увид у

списаону целину градива. Најпре прелиставањем и прегледањем садржаја књиге, њеног предговора, наслова, поднаслова, табела и дијаграма, можете закључити каква је општа концепција и структура књиге. На тај начин увиђате које су теоријске поставке аутора и како он наглашава поједине проблеме.

Затим, у овој фази је потребно да обратите пажњу на сва истакнута места у тексту наставне јединице или теме (области) коју ћете учити: речи које су болдиране, речи обележене косим словима, разна набрајања која су означена бројевима или словима. Треба и да прочитате првих неколико реченица поглавља јер се често у њима излаже основни концепт целог поглавља као и редослед којим ће материја бити излагана. У овој фази учења „прелећете” текст, површно га читате, тражите кључне речи и појмове у тексту.

На тај начин се упознајете са градивом, вршите његову селекцију, сазнајете на шта треба обратити пажњу, процењујете потребно време за учење. На основу свега тога - бићете у стању да креирате и испланирате ток учења.

## **2. Постављање питања**

Друга фаза јесте фаза постављања питања. Надовезује се на прву. У првој фази сте уочили наслове и поднаслове, значајне ствари у тексту.

На основу тога можете да почнете са постављањем питања, као што су, на пример: О чему се говори у овом тексту? Да ли вам је та тема већ позната? Са ког аспекта је писац књиге обрадио ову тематику? На које ствари је аутор обратио већу пажњу, а на које мању? Врло је важно да креирате што разноврснија питања да бисте могли да сагледате лекцију из различитих углова.

Добро је и да имате што веће предзнање из области коју учите. У том случају ћете моћи да поставите више бољих и конкретнијих питања.

## **3. Читање градива**

Ради се о трећем кораку у процесу успешног учења. У овој фази треба да настојите да током читања пронађете одговоре на питања из друге фазе.

Приликом читања градива налетећете ма мноштво непознатих и нејасних термина.

Овакве појмове треба да потражите и проверите у речницима и енциклопедијама.

Посебну пажњу треба да обратите на табеле, дијаграме, шеме, слике, скице. Сви ови прикази помажу у лакшем разумевању текста.

У овој фази треба да спроведете и процес подвлачења градива, али никако при првом читању. Подвлачење је корисно тек у другом читању, тј. када сте у стању да разликујете важно од неважног.

Користите маркер приликом означавања и подвлачења. Битно је да маркирате само

главне идеје, стручне термине и неке важније детаље јер ако подвучете цео текст, то ће бити прилично нејасно и непрегледно. Можете користити и више боја, с тим да свакој одредите одређено значење.

#### **4. Репродуковање градива**

Репродуковање подразумева понављање и преслишавање градива. Ово је често и најважнија фаза активног учења. Она нас штити од лажне слике да нешто знамо. Тек приликом фазе преслишавања, можемо закључити колико смо нешто схватили, разумели... Често се дешава да смо нешто са пажњом и разумевањем прешли, прочитали, да нам се чини јасним. Међутим, када треба да га препричамо, настаје проблем. Најбоље резултате у репродуковању градива постићи ћете ако понављате градиво својим речима. Добро је и да организација излагања буде другачија него што је то у уџбенику. Понављати градиво можете путем гласног преслишавања или у себи, можете цртати скицу структуре лекције или поновити па направити резиме тј. основне закључке које можете извући из текста.

Што вам је градиво које учите сложеније и теже, процес преслишавања треба почети касније, после неколико читања, када сте у потпуности схватили смисао.

Током ове фазе добро је и да замислите могуће ситуације, могућа питања професора и да покушате да одговорите на њих.

#### **5. Завршни преглед градива**

Пета фаза је фаза реповнављања. Значајна је да не бисте заборавили градиво. Састоји се углавном од поновног преслишавања мада је карактерише и поновно читање. У овој фази се може десити и да откријете неке ствари које у претхоном читању нисте успели да уочите.

Битно за фазу завршног прегледа је и то да се дуже задржите на теже схватљивим лекцијама, на оним тачкама са којима сте имали проблема у првом читању и да их у потпуности и до краја савладате.

### **Зашто да користите стратегију размишљања наглас?**

**Учење можете остварити читањем, цртањем табела, шема или дијаграма, слушањем, коришћењем покрета, слушањем аудио записа, разговором са другим особама, али и разговором са самим собом.**

Многи ученици воле да о неким стварима дискутују са другом особом или групом људи,

да би били сигурни да су их други разумели, али и са самим собом да би се уверили да су ствар разумели и запамтили.

**Гласно размишљање, тј. говор самом себи представља одраз ангажовања мозга на више нивоа.**

Тај стил учења може бити веома ефикасан. У учењу ћете користити више чула и искустава што отвара већи број могућности и одговара успешнијем учењу.

Гласно размишљање и говор код учења можете користити у следећим ситуацијама:

- ✓ **када треба да одржите усмену презентацију**
- ✓ **када треба да запамтите нове речи њиховим гласним понављањем**
- ✓ **када треба да уредите текст његовим гласним читањем**
- ✓ **када треба да решите неке математичке или техничке проблеме**
- ✓ **када желите да дате значај појединим деловима текста тако што ћете га звучније или драматичније изговарати**

Говор самом себи као и метода гласног размишљања је део учења који је веома користан и који не би требало да изоставите.

## **Учење у групи**

Једна од метода успешног учења јесте и учење у групи. **Радом у групи стичете вештине лидерства, учите тимско решавање проблема, изграђујете самопоуздање, развијате вештину решавања сукоба, боље комуницирате и преговарате, вежбате презентацију градива...** Све ово може бити од велике користи у процесу вашег даљег учења и за изградњу ваше личности.

**Да бисте са успехом учили у групи, потребно је да прихватите заједнички изграђене вредности и начине за ефикасно учење.**

**Друга битна ствар за успешно и ефикасно учење у групи је да сте спремни да прихватате и уважавате разлике које постоје међу различитим ученицима, да се узајамно поштујете и охрабрујете.**

Важан фактор успеха у групи је и креативност њених чланова. При том треба да водите рачуна о мери. Претерано и превише нападно засипање осталих чланова групе идејама не мора увек бити продуктивно. **Идеје треба да ставите у функцију успеха учења, а не истицања самог себе.**

Код рада у групи треба да имате у виду да су могући и сукоби мишљења. Они често настају из креативности. Решавање сукоба треба да усагласите са циљевима учења и да узајамно уважавате остале чланове групе.

## МЕТОДЕ УЧЕЊА

### А. Рационално проучавања градива

Једн од начина учења је рационално проучавање градива. Састоји се од пет фаза:

#### 1. Читајте површно пре потпуног концентрисања на градиво

Поента површног читања је да добијете најбољи могући преглед градива пре преласка на детаље. Прочитајте наслове и поднасловe и по неку реченицу. На крају сваког поглавља често је дат резиме. Тај сиже је корисно да прочитате у овој фази. Ако су присутни дијаграми, шеме, табеле или слике, добро их погледајте. Они често садрже важне и сажете информације.

#### 2. Питајте се који је део градива је важан

Овде користите питања типа: ко, како, где, шта, када, зашто. На овај начин ћете се много боље сећати информација и чињеница које сте научили када сте одговорили на неко питање.

#### 3. Читајте свесно и памтите

У трећој фази обављате следеће активности:

- ✓ Концентришете се. Обе ноге су вам на поду, користите тврду столицу, читате што брже можете.
- ✓ Проналазите главне идеје и мисли. То је први ниво вашег читања градива.
- ✓ Подвлачите и означаваате најбитније ствари у вези са лекцијом. Најчешће се користи маркер којим се текст једноставно истиче. Подвлачите следеће ствари: оно што је потребно да запамтите, тј. оно што је ново. Не подвлачите оно што већ знате, подвлачите оно што при понављању желите уочити на први поглед. Битно је да не подвлачите више од онога што је стварно потребно.
- ✓ Активно читајте. Размишљајте, разјашњавајте, разумите, памтите прочитано.
- ✓ Обраћајте пажњу на табеле, графичке приказе, слике. Поменути елементи често приказују много више од онога што речима можете исказати.

#### 4. Памтите прочитано препричавањем сопственим речима или бележењем

Овде можете да користите две стратегије памћења градива:

- ✓ Памћење понављањем сопственим речима. Када сте готови са читањем, подигните поглед са књиге и препричајте својим речима шта је аутор књиге желео рећи. Понављање сопственим речима побољшава степен памћења. Учењем напамет градиво се брзо заборавља.
- ✓ Памћење писањем забелешки са стране. Бележите сопствене утиске,

размишљања, примедбе о главним идејама на ивици странице. Гласно изговарајте те ваше мисли.

### **5. Понављајте запамћено након неколико сати или дана**

Када нешто научите, требало би то одмах проверити и утврдити. Тако ћете спречити да пређено градиво заборавите истог дана. Затим могу да уследе даља понављања. Једна од препорука да бисте спречили заборављање је да после првог понављања истог дана, следеће буде после два дана, па наредно после осам дана. И завршно након 30 дана. Тиме ћете у потпуности запамтити пређено градиво.

## **Б. Учење помоћу партитативне методе**

Често коришћена метода учења је партитативна метода. Састоји се од шест фаза:

- 1. Прегледајте текст који треба да учите у целини да бисте уочили која питања се у њему обрађују.** У свесци забележите поднасловe, погледајте слике, цртеже, графиконе, табеле, прочитајте закључке иза појединих делова текста. Текст у овој фази не треба да читате у целини.
- 2. Покушајте да формулишете поднасловe градива у виду питања.**
- 3. Поделите градиво у делове, логичке целине** (према поднасловима или другим критеријумима).
- 4. Прочитајте први део текста са намером да га научите.** Подвуците непознате речи и потражите њихово тумачење у речнику.
- 5. Затворите књигу и покушајте у себи да поновите градиво, тј. преслишајте се.** Одговорите на питања из друге фазе која се односе на овај део градива. Уколико не успете после првог читања да поновите пређено, прочитајте тај део поново са намером да га научите, а затим се преслишајте.  
Када сте савладао тај део, покушајте писмено, у виду теза, сижеа, резимеа да опишете суштину тог дела текста.  
Затим, креирајте листу питања која би могао питати професор или која вас занимају у вези са градивом, а на њих нема одговора у уџбенику или књизи. Затим, на исти начин, научите остале делове текста.
- 6. Када сте све делове добро научили, погледајте тезе још једном, склоните их, затворите књигу и у себи препричајте лекцију (градиво у целини).**  
Ако не можете то да урадите до краја са успехом, послужите се књигом или тезама да бисте се подсетили оног што нисте добро запамтили или разумели.



## **В. Учење помоћу комбиноване методе**

Такође, често коришћена метода учења је комбинована метода. Доста је слична партитативној. Кључна разлика је у другој фази. Састоји се од три корака:

**1. Пажљиво прочитајте текст у целини.** Затим, анализирајте цртеже, дијаграме, шеме, слике и табеле. Подвуците непознате речи и потражите њихово значење.

**2. Поделите текст на делове и логичке целине** (може као и код партитативне по поднасловима).

**Прочитајте први део текста са намером да га научите.** У том делу подвуците оно што је важно. У себи поновите научено.

Када сте научили овај део, његову суштину изразите у виду теза, а затим пређите на други део и обрадите га на исти начин. Када обрадите и други део, повежите га са првим. Поновите заједно први и други део као целину. Затим обрадите трећи део, поновите га заједно са првим и другим делом као целину. Тако наставите до краја, док не научите све делове лекције. **Број пређених лекција се увећава сваким даном, али не на уштрб заборављања претходно научених и обрађених лекција.**

**3. Погледајте своје тезе (за сваки део) и покушајте да још једном поновите читаво градиво.** Уџбеник користите само ако вам нешто није јасно и ако неке делове градива нисте добро запамтили.

Као и код партитативне методе, формулишите питања која би вам могао поставити професор и која вас посебно интересују у вези са градивом.

## **МОТИВАЦИЈА ЗА УЧЕЊЕ**

### **Зашто је важно да се мотивишете за учење?**

Не можете да се натерате да учите на време и да у томе истрајете. Немате концентрације да урадите све како треба. Градиво вам је обимно, фрустрирани сте резултатима учења, под стресом сте, немате ентузијазам. Размишљате да одустане од учења предмета који сте започели. Проблем је у мотивацији за учење. То није ништа чудно. За очекивати је да вам недостаје мотивација да се предано бавите тако тешким и дуготрајним послом као што је учење.

**Мотивација су сви они фактори унутар вас који подстичу, одржавају и каналишу ваше понашање у сврху постизања циља.** Мотивација у учењу су они чиниоци који покрећу, организују, усмеравају и одређују квалитет и трајање активности учења.

Када вас инспирише неки велики циљ све ваше мисли су усмерене ка томе. Ваша свест се шири и ви се нађете у новом и дивном свету. Неискоришћене снаге, знања и таленти оживљавају и ви откривате да сте много снажнија особа него што сте то икад и сањали. Како да све ово остварите, односно, како да се мотивишете за учење? Постоје 2 основна предуслова:

1. **Чврсто донесите одлуку да ћете стварно учити.** Ово је један од одлучујућих услова за учење уопште. Ако нема снаге и воље, јаке одлуке, нема ни мотивације. Тада не помажу ни најбољи поступци.
2. **Имајте позитиван став. Донесите одлуку да ћете успети.** Главни подстицај учењу јесу позитиван став и воља, позитивне мисли и очекивања. Готово 50% успеха зависи од тога колико имамо позитивна гледишта. Оно што мислите о себи у великој мери утиче на ваша очекивања, расположење.

### **Стратегије за развијање мотивације за учење**

1. **Направите уговор са самим собом.** Уговор је нешто што обавезује. Он је гаранција да ће се одржати реч. Предвидите санкције ако не учите. Као у сваком уговору.
2. **Не чекајте инспирацију за учење. Учење започните одмах.** Будите упорни, не дозволите да вас ишта поколеба. Најлакше је одустати.
3. **Испуните неопходне предуслове за учење:**
  - **Уредите простор за учење - уредност је пола учења** (од плана, торбе, стола, утврђеног времена...).
  - **Обезбедите оптималну температуру, светлост, стално место** (иста ситуација ствара позитивне асоцијације за учење).
  - **Пустите музику.** Она позитивно делује на емоције и опушта, јача ум, подстиче креативност, мотивише тело и до неколико пута олакшава учење. Важно је да музика буде угодна, ненаметљива и тиха, за добро расположење.
  - **Будите одморни** (врло важно за учење је да имате довољно сна).
4. **Планирајте ваше учење.** Припрема је 90% успеха, предуслов свега. Можете учити стихијски, без плана, али ће то знатно успорити ефекте учења. За добре и брзе резултате морате планирати. Направите план, ставите га на место где ће вам стално бити пред очима и држите га се. Направите дневни, али и месечни план. И придржавајте га се.
5. **Постигните мале успехе на самом почетку јер ништа не мотивише као успех.** Поделите учење на мање целине. Ако разложите процес учења на мање делове, градиво вам се неће чинити толико тешким и досадним. Када завршите један део, пре него што пређете на други, осетићете задовољство постигнутим и напредак, што све добро

психолошки делује и мотивише. То ће вас додатно мотивисати да се даље прихватите посла. Приметићете промену у расположењу. Бићете продуктивнији.

**6. Користите стратегију „грудва снега“.** Врло добар начин да се мотивишете за учење јесте стратегија „грудва снега“.

Како она изгледа?

Отворите ваш уџбеник и пронађите најзанимљивији део за учење. Започните одатле процес учења. На тај начин ћете једну лекцију, део књиге или поглавље савладати на лак и једноставан начин. То ће повећати ваше самопоуздање и мотивацију. Попут грудве снега која се котрља и повећава, тако ће се и ваше наредне активности у учењу везати за први успешно обављен задатак.

**7. Немојте преплитати неколико задатака.** Постоје разне сметње приликом процеса учења. Све оне се не могу елиминисати. Али оно што сигурно можете да урадите је да не задајете себи неколико ствари у исто време. Веома је битно да се усредсредите на један задатак и урадите га најбоље што можете. То ће повећати ваш ниво мотивације што ће значајно утицати да процес учења завршите много брже.

**8. Не гледајте негативно на грешке.** Оне су важан део вашег напретка у учењу. Ако не грешите, онда стагнирате, не развијате се, не напредујете. Успех је резултат припреме, тешког рада и учења из грешака.

**9. Размишљајте о будућности.** Врло важан фактор вашег мотивисања за учење јесте будућност коју сте пројектовали. Учење је корак ка том циљу.

Које будуће циљеве можете да зацртате?

- **Образовање.** Да будете образовани на пољима која вас занимају.
- **Вештине.** Да поседујете вештине које данас немате.
- **Независност.** Да будете независни, да живите од свог посла.
- **Запослење.** Учење може да вам омогући бољу могућност запошљавања.

**10. Учите са другом.** То се може испоставити као много лакше, ефикасније и подстицајније.

**11. Наградите се за сваки успех, извршење задатка.** Награда ствара позитивне асоцијације. То ће вам повећати жељу за успехом.

Нека награда буде лична, да осетите радост. Унапред одредите шта је награда (нпр. чоколада, омиљена књига, одлазак у биоскоп или позориште...). А највећа награда изнад свих је да будете поносни на своје учење.

## УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ У УЧЕЊУ

### Стратегије за добро коришћење времена у учењу

У процесу учења треба да будете свесни како користите своје време. Време је важно у организовању, одређивању приоритета и постизању циљева у учењу. Али и за друге активности – дружење, породицу, хоби ...

Пред вама су корисне стратегије за ефикасно управљање временом у учењу:

1. **Увек дефинишите сопствене циљеве што је јасније могуће.** Један од фактора који издваја успешне ученике је њихова способност да размисле шта желе да постигну и имају записане циљеве које константно обнављају. Ваши дугорочи циљеви треба да утичу на ваше дневне активности и да буду на вашој листи обавеза. Без циља људи одлутају на личном плану и плану учења.
2. **Анализирајте како трошите време.** „Која је најбитнија употреба мог времена сада?“ То је питање које би могло да вам помогне, ако га постављате себи често, да се фокусирате на важне задатке и престанете да гледате задатке који се чине хитним (или пријатним), али нису битни за ваше циљеве.
3. **Имајте план.** Како можете остварити циљеве без плана? Научите да састављате листу обавеза, користите дневне и недељне планере. У планер унесите све битне догађаје у вези са школом. Када су писмена и усмена испитивања, тестови, до када треба предати семинарски рад итд. Ваш годишњи план треба да се дневно ажурира и преуређује како постепено постижете зацртано. То вам омогућава да водите рачуна о приоритетима и да будете флексибилни на промену приоритета. Ово би требало радити и са личним и са плановима учења. Лекција коју треба да научите је да што више времена проведете планирајући своје време и активности, више ћете времена имати за те активности. Постављањем циљева и планирањем времена - и таквим поступањем сваког дана - схватићете да ћете имати додатно времена недељно да искористите на оне активности и људе који су вама најбитнији.
4. **Анализирајте планиране активности.** Добро управљање временом омогућава да видите колико сте близу циљева. Увек покушајте да делујете превентивно. Добра стратегија учења је да испланирате ревизију пређеног материјала једном недељно.
5. **Запишите шта све треба да урадите, затим одлучите шта ћете урадити одмах, а шта касније, шта ћете одложити за неки наредни период.**
6. **Потребно је да одредите на колико ћете правити паузе у учењу.** Да ли је то 45 минута, један сат? Колико ће временски износити паузе? Њихову динамику. Некад ће вам бити потребне чешће паузе, на пример ако је материја тежа.
7. **Седма битна ствар је да научите да задатке поређате по приоритету.** Гледајте да кад крећете са учењем, почнете од тежих ствари.
8. **Искористите време за учење до максимума.** Не морате учити само за радним столом.

Можете учити када путујете аутобусом, преслишавати се током трчања или шетње.

9. **Непосредно пре часа резимирајте оно што сте научили.** Такође, после часа, резимирајте испредавано градиво. Доказано је да се највише заборавља у року од 24 сата, уколико се не резимира.

## КОНЦЕНТРАЦИЈА

### Како да се концентришете?

Приметили сте да у неким ситуацијама, када учите, ваше мисли лутају од једне до друге теме, спољни догађаји вам скрећу пажњу, садржај је досадан, тежак и није вам интересантан.

**Једна од најважнијих ствари у учењу јесте способност концентрисања односно усмеравања мишљења. Оно представља способност фокусирања на одређену активност било да читате градиво, одговарате усмено или решавате тест. Поента концентрације у учењу је да успете да елиминисете све оно што одвраћа вашу пажњу у процесу учења.**

Како да постигнете концентрацију неопходну за успешно и ефикасно учење?

Постоји неколико начина:

1. **Нађите место на ком ћете учити. И не мењајте га.** Немојте мењати столицу, радни сто, осветљење и непосредно окружење.
2. **Умањите прекиде.** На пример: Избегавајте држање фиксног и мобилног телефона у близини места за учење. Научно је доказано да сваки прекид рада, захтева 15-20 минута времена за ново загревање и успостављање концентрације. На врата собе у којој учите ставите јасан натпис да вас не узнемиравају.
3. **Придржавајте се плана учења.** Испуните сваку планирану активност. Неиспуњење само једне планиране активности може променити читав ток реализације плана и може довести у питање читав процес учења.
4. **Фокусирајте се на учење.** Пре почетка учења узмите неколико минута да резимирате претходно научено, да размислите шта ће вам све бити потребно током процеса учења, да се подсетите успешних стратегија које сте користили у претходним учењима.
5. **Дајте себи неки подстицај. Мотивишите се.** Одредите награду коју ћете себи приуштити по завршетку учења (излазак са друштвом, омиљена ТВ серија, филм, храна коју волите).
6. **Ако осетите умор, након неког времена промените тему или предмет који учите.** Али и овде морате водити рачуна. Превише промена тема може проузроковати мало тога урађеног и запамћеног. Препоручује се да у току једног дана не идете на

више од три нове теме или предмета.

7. **Мењајте стилове учења.** Промените методу читања, технику мотивације за учење. Покушајте са групним учењем. Криерајте питања на која ћете учењем одговорати. Посаветујте се са професором око избора најбољег метода учења градива. Ако примените више различитих активности у учењу, имаћете боље резултате у учењу.
8. **Направите план садржаја за паузе и одмор и придржавајте га се.** Током паузе радите нешто потпуно другачије од учења: прошетајте, освежите се, идите на рекреацију ...

## ПРЕДАВАЊА – АКТИВНО СЛУШАЊЕ

### Зашто да активно слушате?

**Код активног слушања пажњу усмеравате према професору или другој особи која говори.** Активно слушање обично је праћено афирмативним климањем главе, одржањем контакта очима и избегавањем покрета који ометају.

**Да би се слушање могло назвати активним,** потребно је да користите следеће вештине: **парафразирање, постављање потпитања и сажимање.**

- **Парафразирање** изреченог користите током предавања у сврху разјашњавања изреченог, а састоји се од тога да поновите својим речима оно што сте од професора чули. Враћате оно што је речено ономе ко говори. Парафразирање изреченог обично почињете речима „Другим речима...” Или: „Дакле, Ви кажете...“, „Како сам вас ја разумео...” и слично. На тај начин професору дајете могућност да исправи или потврди оно што сте чули и разумели. ‘
- **Постављање потпитања.** У активног слушању веома важна су потпитања јер их постављате у сврху појашњавања онога о чему се говори. Потпитања треба да се тичу искључиво теме разговора.
- **Сажимање** се односи на то да укратко препричате оно што је професор рекао. Обично се користи на крају разговора. Циљ је да препричате и сажмете садржај предавања, оно што сте чули и видели у сврху појашњавања проблема и истицања кључних тачака.

**Ове три технике значе да сте разумели оно што је професор рекао.**

Приликом слушања треба да избегавате следеће ситуације:

- **Псеудослушање** – понашате се као да слушате, али ипак не слушате.
- **Једнослојно слушање** - значи да примате само један део поруке (нпр. вербални), док други део (нпр. невербални) потпуно занемарујете.
- **Селективно слушање** - подразумева слушање само онога што вас занима.
- **Селективно одбацивање** - значи да сте усресређени само на оно што не желите чути. Када се тема коју не желите чути појави у предавању, ви је потиснете и одбаците.
- **Отимање речи** - слушање је усмерено и на проналажење правог тренутка да поставите питање или исказете сопствено искуство.

## Савети за активно слушање

1. **Пажњу усмеравајте према теми и професору.** Избегавајте друге активности које воде паду концентрације. Игноришите шумове, отварања и затварања врата, оно што се види кроз прозор и сл. **Престаните са унутрашњим дијалогом. Концентришите се на оно што се говори.**
2. **Подсетите се шта о теми која се излаже већ знате.** Уколико знате шта ће бити тема излагања, нађите времена за њу и припремите се (књиге, ранија предавања, новински чланци, веб странице, подсећање на конкретна искуства, итд).
3. **Ставите се у улогу онога који говори.** Слушајте ушима, али и очима. Немојте бити нестрпљиви. Чак и када вам се чини да излагање или презентација иду погрешним током, саслушајте професора.
6. **Не узнемиравајте остале ученике коментарисањем или слањем различитих сигнала при неслагању или слагању са оним што професор каже.**
7. **Покажите да слушате. Реагујте на евентуална питања професора.** Тиме показујете заинтересованост и пажњу.
8. **Проверите детаље ако нисте сигурни да ли сте схватили. Код постављања питања треба да: укратко укажете на оно у вези са чим ћете нешто питати и јасно поставите питање.**
9. **Код учешћа у дискусији треба да се укратко осврнете на тачку о којој се дискутује и на начин како је она изложена, формулишете и изрекнете властиту идеју, предлог, сугестију, интерпретацију, затражите коментар или мишљење професора и осталих слушалаца.**
10. **Са другим ученицима продискутујте о ономе што се слушало.**
11. **Напишите сажетак онога шта сте слушали за накнадно разматрање.**

**Запамтите:****ДОБРИ УЧЕНИЦИ ПАЖЉИВО СЛУШАЈУ, ДОК НАЈБОЉИ НИШТА НЕ ПРОПУШТАЈУ.****13.5. Тест: Умете ли да слушате?**

Пред вама се налази тест помоћу кога ћете да утврдите да ли поседујете вештину активног слушања. Потребно је да од пет понуђених одговора одаберете један који највише одговара вама.

	Увек	Скоро увек	Углавном	Ретко	Никад
1. Да ли волите да слушате када други људи причају?					
2. Да ли подстичете друге на разговор?					
3. Да ли слушате и оне особе које вам се не свиђају?					
4. Да ли подједнако пажљиво слушате и младе и старе, мушкарце и жене?					
5. Да ли на ваше слушање утиче то да ли вам је саговорник пријатељ, познаник или странац?					
6. Да ли у саговорника директно гледате, повремено се смешите и климате главом?					
7. Да ли пуштате да ваш саговорник заврши реченицу, пре него што ви почнете да причате?					
8. Да ли за време неког предавања мислите о томе што је било речено, чак и кад предавање није најинтересантније?					
9. Да ли можете да игноришете различите ствари које вас ометају док нешто слушате?					
10. Да ли заборављате то што су					



вам рекли?					
11. Да ли покушавате да разумете поруке које стоје иза стварних речи и реченица?					
12. Да ли покушавате да откријете мотиве који се крију иза одређене поруке?					
13. Ако саговорник застане и оклева, да ли га охрабрујете да настави?					
14. Да ли поновите и резимирате нечију идеју и питате да ли сте оно што је речено, добро разумели?					
15. Да ли се уздржавате од закључака док не саслушате све?					
16. Да ли слушате без обзира на стил нечијег излагања (манир причања, тон, избор речи и сл.)?					
17. Да ли слушате и онда кад су вам ствари унапред познате?					
18. Да ли постављате питања да би вам ствари детаљније објаснили?					
19. Да ли тражите да вам се неке речи и појмови, који вам нису добро познати, разјасне?					
20. Да ли на особу са којом комуницирате обраћате пуну пажњу, чак и када за то време радите нешто друго?					

Своје одговоре избудујте на следећи начин:

<b>увек</b>	<b>= 5 поена</b>
<b>скоро увек</b>	<b>= 4 поена</b>
<b>обично/углавном</b>	<b>= 3 поена</b>
<b>скоро никад</b>	<b>= 2 поена</b>
<b>никад</b>	<b>= 1 поен</b>

## Решење:

- **I група - Неактивни слушач** (20-40 бодова): Не волите да слушате, не постављате питања да вам се разјасне непознате ствари, волите да упадате саговорнику у реч. Морате доста тога да урадите да бисте усвојили вештину активног слушања.
- **II група - Пасивни слушач** (40-70 бодова): Поседујете неке карактеристике „активног слушача”. Правите неке гестикулације, покрете тела. Климате главом на професорово излагање. Али не тражите да вам се неке речи и појмови, који вам нису добро познати, разјасне. Често имате замерке на професоров стил излагања. Не слушате особе које вам се не допадају. Не парафразирате изречено.
- **III група - Скоро активан слушач** (70-90 бодова): Близу сте достизања перфекције у активном слушању. Скоро увек парафразирате изречено, стрпљиви сте у слушању, пуштате саговорника да заврши. Али не покушавате да откривате мотиве коју носи порука саговорника и умете да не слушате пажљиво особу која вам се не свиђа. Поправите ове две ствари и ето вас у IV групи.
- **IV група - Савршени слушалац** (90-100 бодова): Ви сте савршени активни слушалац. Поседујете све карактеристике које треба да има једна оваква особа.

## Правила за ефикасније учење

Ко не би волео да учи брзо и ефикасно, а да му остане времена и за друге ствари? Али, нажалост, учење захтева пуно енергије, личног ангажовања и времена. Ипак добро је држати се одређених правила која у већини случајева помажу:

**1. Припремите се за учење.** Да би сте оптимално и ефикасно учили, прво треба да се припремите. Како ћете то урадити? Одредите период дана који ћете посветити учењу. На пример: “Учићу сутра од 07 до 13h.” Одређивање времена за учење је важна одлика. Ако знате да ћете у одређено време почети да учите, то ће пре ваш мозак почети припрему за одређену тему у смислу сортирања и слагања информација. Такође, постаћете одговорнији јер ћете гледати да до

тог времена испуните све предуслове за успешно учење: прикупићете литературу, направити план, одредити број страница или лекција које ћете прећи, направити одговарајућу атмосферу за рад...

Такође:

- ▣» Направите распоред дневних активности, испланирајте време за учење, одмор и разоноду.
- ▣» Учите сваког дана у планираном термину који вам највише одговара.
- ▣» Направите план учења: где ћете да учите, шта ћете да учите и којим редоследом.
- ▣» Најбоље је да учите за столом јер одржава будност.
- ▣» Поред себе имајте само предмете неопходне за учење.
- ▣» Имајте стални радни простор или кутак, добро осветљен и проветрен.
- ▣» Обезбедите што “мирније” услове за учење, без буке, галаме и телефонских позива.

**2. Слушајте добро шта се прича на часу, било да професор предаје или испитује.** Ако много времена проводите у школи искористите га корисно и ту сазнајте што више па ће вам код куће бити потребно мање времена за учење.

**3. Хватајте белешке на предавањима** на свој начин, размишљајући о ономе о чему професор говори. Водите белешке и код куће. Процес вођења белешки почните после првог читања. Када будете правили белешке, користите боје, слике, асоцијације, простор, машту. Добро организоване и одлично сређене белешке ће вам олакшати учење, понављање, помоћи да организујете мисли и презентирате садржај који учите.

**4. Код куће прочитајте нову лекцију из књиге истог дана када је предавана,** без оптерећења да је научите, упоредите је са вашим белешкама са часа и, по потреби, допуните.

**5. Када одлучите да учите,** не крећите одмах на читање и понављање. **Сагледајте, прво, лекцију у целини,** прочитајте наслове, поднаслове и оно што је писац уџбеника већ сам подвукао (масним словима), прегледајте слике, графиконе, уочите битне елементе у лекцији. Питајте се шта треба да научите, шта од постојећег знања можете да искористите (било да сте о томе читали, писали, слушали, гледали на телевизији) и чему то знање служи.

**6. Док сте одморни, прво треба да учите градиво које је теже.** Не учите сличне наставне предмете један за другим како не би дошло до мешања информација и чињеница.

**7. Распоредите учење.** Ако градиво садржи велики број података које треба да меморисете, не покушавајте да научите све одједном, већ распоредите учење на више дана. Учите део по део. Уколико је лекција дугачка и тешка, добро је да је поделите у смисаоне целине и учите сегмент по сегмент.

**8. Подвлачењем** кључних речи или реченица **истакните битне информације.**

Текст подвлачите на свој начин, може у разним бојама, а поред текста бележите своје коментаре и питања.

**9. Обавезно разјасните све термине и чињенице,** немојте да учите напамет оно што не разумете.

**10. Преслишавајте се** понављајући суштину лекције, тезе или тако што ћете постављати себи питања онако како то професор чини.

**11.** Уколико имате могућности, **прочитајте и из неког другог извора** о истој ствари (енциклопедије могу бити врло корисне и наравно Интернет).

**12. Користите технике памћења.** Да бисте запамтили што више информација, можете користити разне технике памћења: асоцијације, визуализације, акрониме, цртање менталних мапа. На тај начин ћете се, када будете понављали градиво, само летимичним погледом преко њих, сетити свих ствари које сте учили.

**13. Научено градиво редовно обнављајте.** Врло важна ствар у процесу учења јесте понављање пређеног градива. Већина људи заборави 70-80% информација већ после једног дана. Да бисте то спречили, треба да организујете правовремено понављање материје. Најбоље је да прво понављање буде 24 сата после учења и да траје до 10 минута.

Друго понављање се препоручује после три до четири дана након учења, следеће након недељу дана. Затим следи понављање после 30 дана. За веће и обимније предмете, чија припрема траје дужи, добро је извршити још једно понављање након 5,6 месеци. После овога ћете меморисати ваше знање за стално.

**14. Учите у интервалима.** Многобројна истраживања процеса учења су утврдила да је боље учити у интервалима, него одједном, без престанка. Научно је доказано да се најбоље учи у интервалима од 45 до 60 минута. Након тог времена, најпаметније је да направите кратку паузу од 10 до 15 минута и промените активност: протегнете ноге, урадите неку вежбу, скувате чај, попијете сок... Паузе су веома важне за ефикасно учење јер дају времена вашем мозгу да интегрише и сложи стечено знање и повеже га са претходно наученим.

**15. Немојте учити ноћу.** Човек има свој биолошки сат према коме је ноћ предвиђена за спавање, а не за учење. Ноћу ће вам бити много теже да запамтите градиво.

## Листа за проверу корака за ефикасно учење

Учење је процес који увек можете поделити на одређене кораке. Постоји пет основних на путу ка ефикасном учењу. Потребно је да упознате самог себе, свој капацитет за учење, процесе које сте раније успешно примењивали, да сазнате све о предмету или теми коју желите учити и да преиспитате своје резултате.

Због тога, пре него што почнете учење одређене области или предмета, извршите једну врсту самоанализе кроз одговоре на доле наведена питања. Када то урадите, моћи ћете да развијете властиту стратегију учења.

### 1. Преиспитајте себе

У првом кораку утврдите какво је ваше искуство са учењем.

- ☑» Да ли волите да читате, решавате проблеме, памтите, набрајате, тумачите?
- ☑» Да ли знате да резимираете?
- ☑» Да ли себи постављате питања о ономе шта сте учили?
- ☑» Да ли имате навику да понављате?
- ☑» Да ли имате приступ информацијама из различитих извора?
- ☑» Да ли волите самостално или групно учење?
- ☑» Да ли учите са прекидима или континуирано?
- ☑» Какве су ваше навике учења?
- ☑» Шта функционише најбоље, а шта најгоре у процесу учења?
- ☑» Како најбоље изражавате оно шта сте научили? Теститањем, писменим испитом или разговором?

### 2. Вратите се у садашњост

- ☑» Колико сте заинтересовани за учење?
- ☑» Колико времена желите провести у учењу?
- ☑» Шта привлачи вашу пажњу?
- ☑» Да ли су добре околности за успех?
- ☑» Шта можете контролисати, а шта је ван ваше контроле?
- ☑» Можете ли променити услове за постизање успеха?
- ☑» Шта утиче на вашу преданост према учењу?
- ☑» Имате ли план учења?
- ☑» Узима ли тај план у обзир ваша прошла искуства и начин учења?

### 3. Размотрите тему учења

- ☑» Који је наслов?
- ☑» Које кључне речи се истичу?
- ☑» Да ли их разумете?
- ☑» Шта већ знате о тој теми?
- ☑» Да ли познајете теме које су повезане са главном?

☒» Који извори и информације ће вам помоћи? Хоћете ли се ослонити само на један извор информација (нпр. књигу) или ћете тражити и додатне изворе?

#### **4. Анализирајте процес учења**

☒» Да ли се док учите питате да ли то разумете?

☒» Да ли треба да учите брже или спорије?

☒» Ако нешто не разумете, да ли се питате зашто је тако?

☒» Да ли станете са учењем у неком тренутку и направите резиме?

☒» Да ли станете са учењем и радите процену (слажете се или се не слажете)?

☒» Да ли вам је потребно да разговарате са другим ученицима како бисте обрадили информације?

☒» Да ли треба да пронађете неки ауторитет за помоћ (професор или стручњак за тему коју учите)?

☒» Да ли понекад станете са учењем и запитате се да ли има логике у томе што учите?

#### **5. Резимирајте процес учења**

☒» Шта сте направили добро?

☒» Шта сте могли направити боље?

☒» Да ли је ваш план био у складу са вашим јаким и slabим странама?

☒» Да ли сте одабрали адекватне услове?

☒» Да ли сте били дисциплиновани и придржавали се плана?

☒» Да ли сте успели?

☒» Да ли сте прославили свој успех?