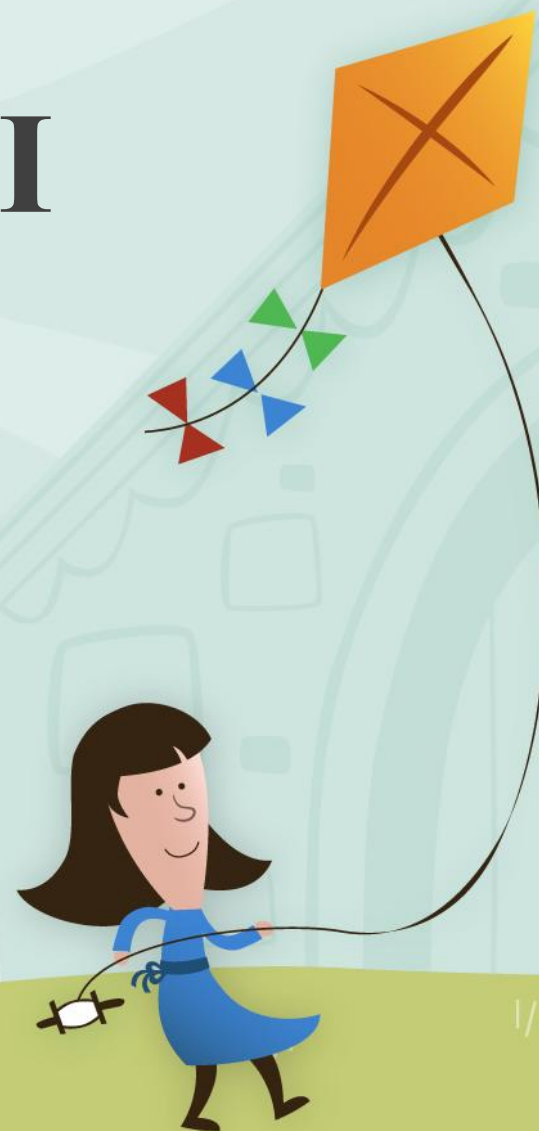


UČITI SE MOŽE NAUČITI



Ana Alar – Vuković
Stručna suradnica pedagoginja



7. veljače 2023.

PLAN A
TOP KLUB

NEMA PLANA B

OBITELJ I PRIJATELJI (LJUBAV, PODRŠKA, MOTIVACIJA)

- BROJ 1
- NAJBOLJI I JEDINI PRAVI PRIJATELJI !!!
- SVAKI USPJEH PODIJELI SA NJIMA (BIT ČE' M DRAGO !!!)

DRUŠTVENE MREŽE
- MAX 20 MIN

USPJEH

(UPORNOST)
HTIJEŃJE (STRAST + USTRAJNOST)

- ZNAČI - BITI
- IZDRŽLIV DUGOTRAJNO
 - DUGOTRAJNO ŽELIT

- FOKUS

- Usredotoči se na ciljeve-procese
- NIKAD ne dozvoli strahu da kontroliše tjelesu
- trening - max. fokus NA TRENING
- nema odrođivanja

CILJ (KRATKOROČNI, DUGOROČNI)

ALI PAŽŃJA USMJERENA NA PROCES (KAKO DOĆI DO CILJA)
ILI

DISCIPLINA
24 SATI

DOSLJEDNOST

- NEITA OŠTUPANJA

ILI

USTRAJNOST

- KONCENTRACIJA NA DISCIPLINU
- KADA DOĐU: KRITIKE
- PRITISAK
- NEGATIVA
- GREŠKE
- NESIGURNOST

TRENING

- TRENING + DODATAN CILJANI RAD
- DOBIVAS SAMOPOUZDANJE, USPJEH, MOTIVACIJU I MOTIV ZA POSTIGNUĆEM UZVIŠENIH CILJEVA

PREHRANA

- UGLJIKOHIDRATI (BENZIN)
- PROTEINI (OPORAVAK, ŽAŠTITA MIŠIĆA)
- MASTI
- TEKUĆINA

ODMOR (OPORAVAK)

- SPAVANJE
- REKUPERACIJA
- ISHRANA
- FIZICKI ODMOR
- DUHOVNI ODMOR

TOP KLUB



PAMĆENJE I UČENJE

- Učenje je proces koji dovodi do promjena u ponašanju kao posljedica iskustva pojedinca;
- UČENJE JE VJEŠTINA !!
- Pamćenje
 - Posljedica učenja
 - mogućnost usvajanja, zadržavanja i korištenja informacija;
 - Kratkoročno i dugoročno
- Planiranje učenja
 - dugoročni ciljevi
 - Kratkoročni ciljevi



ŠTO VODI USPJEHU ?

- RADNE NAVIKE
- PLAN UČENJA
- ZNATI KAKO UČITI
- KONCENTRACIJA
- REALNA OČEKIVANJA I REALNI CILJEVI
- ETAPE UČENJA
- ZNATI SE IZBORITIT S GRADIVOM KOJE NIJE ZANIMLJIVO



ETAPE UČENJA

- PRIKUPLJANJE INFORMACIJA
- BILJEŽENJE INFORMACIJA
- ORGANIZACIJA INFORMACIJA
- RAZUMIJEVANJE INFORMACIJA
- PAMĆENJE
- KORIŠTENJE



ORGANIZACIJA UČENJA

- VRIJEME
- MJESTO
- NAČIN



VRIJEME UČENJA

- Pokušati otprilike uvijek učiti u isto/ približno vrijeme dana
- Odrediti vrijeme potrebno za učenje – prema broju lekcija, stranica, domaća zadaća ...
- Ne učiti sat i više u komadu, bez pauze
- Preporuča se 15 min učenja – 5 min pauze
- Nakon 2 takva ciklusa – duža pauza – u potpunosti bez učenja/ ponavljanja;
- S vremenom povećavati vrijeme učenja, ali nikad duže od 30 minuta;
- Napraviti plan – zapisati – mjesečni – tjedni – dnevni;
- Ne ostavljati sve za zadnji čas;



MJESTO UČENJA

- Prostor udaljen od razgovora i aktivnosti ostalih ukućana i ometajućih zvukova;
- Osvijetljen
- Prozračen
- Bez stvari koje mogu odvlačiti pozornost – mobitel, tv, kompjuter, igrice ...
- Instrumentalna glazba (ukoliko pomaže u učenju)



NAČIN UČENJA

- Učiti aktivno
- Ponavljati
- Označavati bitno
- Izraditi podsjetnike
- Ne uči napamet
- Učiti na način na koji nastavnici ispituju
- Ne gomilati gradivo
- Učiti u paru ili grupi



TEHNIKE UČENJA

- MNEMOTEHNIKE
 - Skraćivanje
 - Pamćenje uz pomoć slika ili ključnih pojmova
 - Rima
 - Metoda ključnih riječi
 - Abecedni sustav pamćenja
- MENTALNE MAPE
- LENTA VREMENA
- TEHNIKA ČPČPP



U ŠKOLI

- Redovito pohađanje nastave
- Nositi sav potreban pribor
- Aktivno sudjelovanje
- Pažljiv na satu
- Voditi bilješke
- Potražiti pomoć za ono što ne razumije



STILOVI UČENJA

- VIZUALNI
 - Moraju vidjeti da bi zapamtili;
 - U glavi često stvaraju slike onoga što uče;
- AUDITIVNI
 - Bolje pamte ono što čuju, nego što vide;
 - Lakše uče naglas i kroz priču sa samim sobom;
- KINESTETIČKI
 - Oslanjaju se na pokret i činjenje;
 - Hodaju tijekom učenja;



POGREŠKE U UČENJU

1. Trudi se zapamtiti nešto što ne treba zapamtiti, nego razumjeti;
2. Zapamti, ali ne vježba dovoljno;
3. Prelazi na zadatke prije nego je savladao teoriju;
4. Odgađa primijeniti znanje/vještinu dok nije savršeno njome ovladao;
5. Satima uči, ubija se od učenja;
6. Uči, a ne razmišlja o tome što uči;
7. Uči uz mobitel blizu sebe



PITANJA I KOMENTARI

