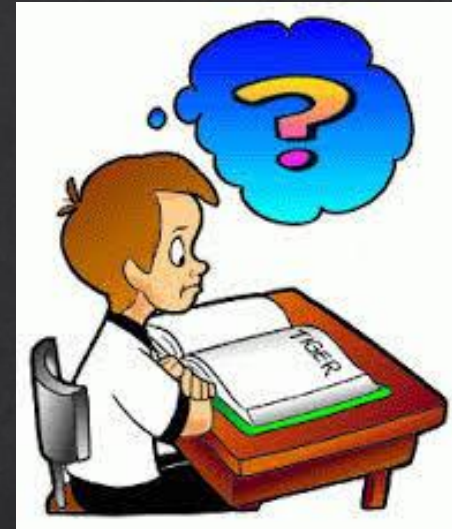


Kako uspješno učiti? VAK- metoda učenja

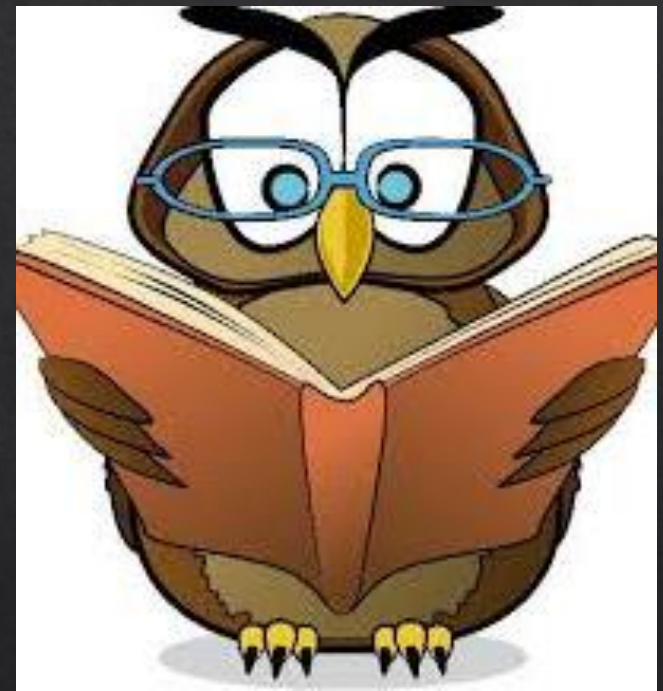
mr.sc.Perislava Bešić-Smlatić, pedagoginja

Što je učenje?

- ◇ **UČENJE** = najvažnija sposobnost živih bića
 - ◇ spremanje podatka u pamćenje
 - ◇ usvajanje navika, informacija, znanja, vještina i sposobnosti
- ◇ **PAMĆENJE** = mogućnost usvajanja, zadržavanja (pohrane) i korištenja informacija
- ◇ Učenje nije jedna aktivnost nego više njih
 - ◇ *Prikupljanje informacija*
 - ◇ *Bilježenje informacija*
 - ◇ *Organizacija informacija*
 - ◇ *Razumijevanje informacija*
 - ◇ *Pamćenje*
 - ◇ *Korištenje*



- ◆ Učenje nastavnih sadržaja često “nije zanimljivo” i ponekad zna biti dosadno i teško da bismo ih najradije preskočili.
- ◆ To nije preporučljivo!
- ◆ Trebamo razviti vještine koje su potrebne za uspješno učenje kako bi ono postalo uspješnije i lakše.



Planiranje

- ◆ **Napraviti plan učenja**
 - ◆ Dobar plan je pola uspjeha
 - ◆ Planiranje ti može pomoći da učiš manje, a naučiš više.
- ◆ **Mjesečni plan**
 - ◆ Na papir napisati važnije testove i druge obveze za koje se trebaš pripremiti.
 - ◆ Papir treba staviti na vidljivo mjesto





Planovi

◆ Tjedni plan

- ◆ U tjednom planu navedi najvažnije obveze u učenju koje te taj tjedan čekaju.
- ◆ Npr.
 - ◆ srijeda – odgovaram fiziku
 - ◆ četvrtak –test hrvatski jezik

◆ Dnevni plan

- ◆ Svaki dan prije nego što odeš spavati napravi popis stvari koje ćeš sutra učiniti. To uključuje i stvari koje nemaju veze s učenjem.
- ◆ Npr.
 - ◆ sat vremena rješavati zadatke iz matematike
 - ◆ vratiti knjige u knjižnicu
 - ◆ sat vremena čitati lektiru
 - ◆ gledati televizor

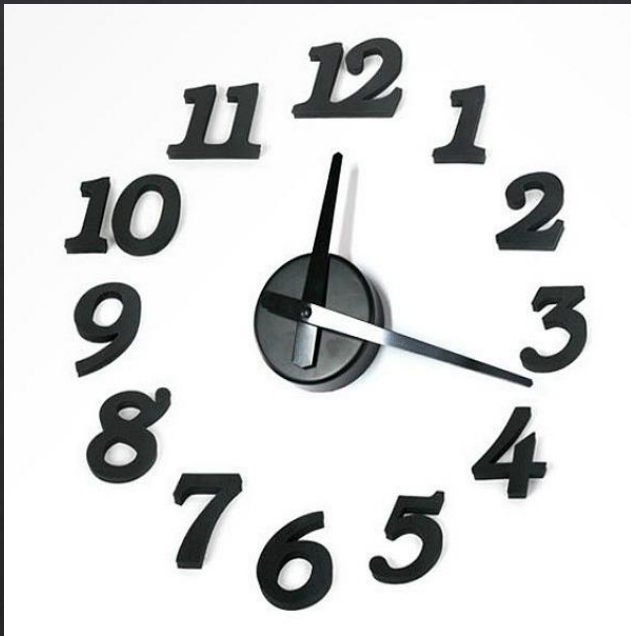
- ◆ Na taj način ne može se dogoditi da nešto počneš učiti u zadnji tren i nemaš dovoljno vremena.
- ◆ Planove radi unaprijed vodeći računa da u tjedni i dnevni plan uvrstiš testove i obveze iz mjesečnog plana.
- ◆ Kad nešto s plana napraviš precrtaj to ili stavi kvačicu.
- ◆ Svaki dan planiraj učenje tako da **prvo učiš teže nastavne sadržaje, a zatim lakše.**
- ◆ Dobro je planirati vrijeme tako da **učiš bez prestanka 40-50 minuta, a nakon toga uzmeš odmor od 10 minuta.**
- ◆ Ako su odmori predugački trebat će ti i duže vrijeme da se ponovno zagriješ za učenje.



Kako izgleda tjedni planer?

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
test hrvatski	zadaca	biologija	lektira hrvatski	tjelesni oprema	Markov rođendan	
diktat engleski	glazbena škola	kemija	test mat	engleski zadaca		
plivanje			plivanje	glazbena škola		

Organiziraj vrijeme



- ◆ **odredi prioritete** - započni s najvažnijim
- ◆ **napravi pauze**
- ◆ **planiraj i zabavu**
- ◆ **budi dosljedan u provođenju ciljeva**
- ◆ **nemoj odgađati**
- ◆ **stvorite navike**
- ◆ Istraživanja su pokazala da je najbolje učiti oko 9 i 11 sati ujutro i 17 sati popodne.
- ◆ Prilikom učenja je potrebno odrediti prioritete, odnosno planirati koje predmete učiti i to po težini - prvo učiti najteže predmete , a onda manje teže
- ◆ Dosljedno držanje plana vodi stvaranju navika

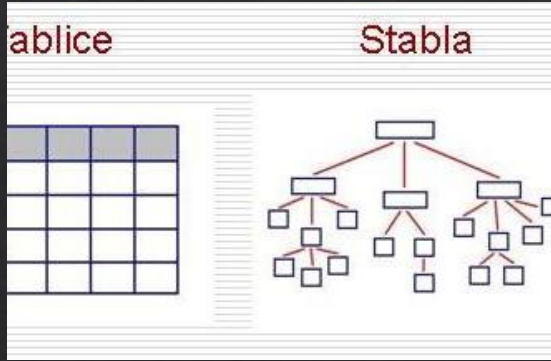
Mjesto učenja

- ◆ Organiziraj svoj prostor za učenje
- ◆ Uči uvijek na istom mjestu (npr. za radnim stolom)
- ◆ Na radnom stolu drži samo stvari za učenje
- ◆ Knjige i bilježnice za svaki predmet trebaju imati svoje posebno mjesto
- ◆ Pazi da tvoje mjesto za učenje bude dovoljno osvijetljeno!
- ◆ Za vrijeme učenja ukloni sve moguće distrakcije (časopise, ugasi televiziju, računalo).



Kako praviti bilješke?

- ◆ podvlačenje
- ◆ komentari na marginama
- ◆ sažetak
- ◆ metoda dva stupca – u jedan stupac napiši najvažnije pojmove iz lekcije (ključni pojmovi), a u drugi podatke vezane uz svaku ključnu riječ
- ◆ metoda mape (grozda)
- ◆ pravljenje bilježaka- naslovi, ključne riječi, bitni pojmovi, definicije
- ◆ sažetak- prepričavanje, skratiti sadržaj što više, s tim da se zadrže bitne informacije i pojmovi
- ◆ postavljanje pitanja- izvući što više pitanja iz teksta koja se odnose na glavne pojmove i informacije

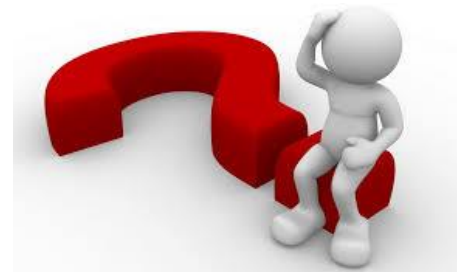


Metoda Grozdova (CLUSTERING) na času utvrđivanja - Kretanje figura (15 minuta)



Kako povećati koncentraciju?

- ◆ pronajdi mjesto koje ćeš koristiti za učenje
- ◆ to mjesto koristi samo za učenje
- ◆ mjesto na kojem učiš treba biti dobro osvijetljeno, dobro prozračeno, udobna ali ne preudobna stolica
- ◆ mjesto za učenje ne bi trebalo imati: pogled na nešto zanimljivo u čemu bi htjeli sudjelovati (npr. igralište), telefon, glasnu glazbu, TV, spremište grickalica, čokoladica...
- ◆ nemoj učiti ako si gladna/gladan i umorna/umoran (napravi pauzu, promijeni aktivnost)
- ◆ **Prepreke koncentraciji** : dosada, sanjarenje, uznemirenost
- ◆ **Što još pomaže koncentraciji ?**
 - ◆ mijenjanje aktivnosti, pravljenje pauza

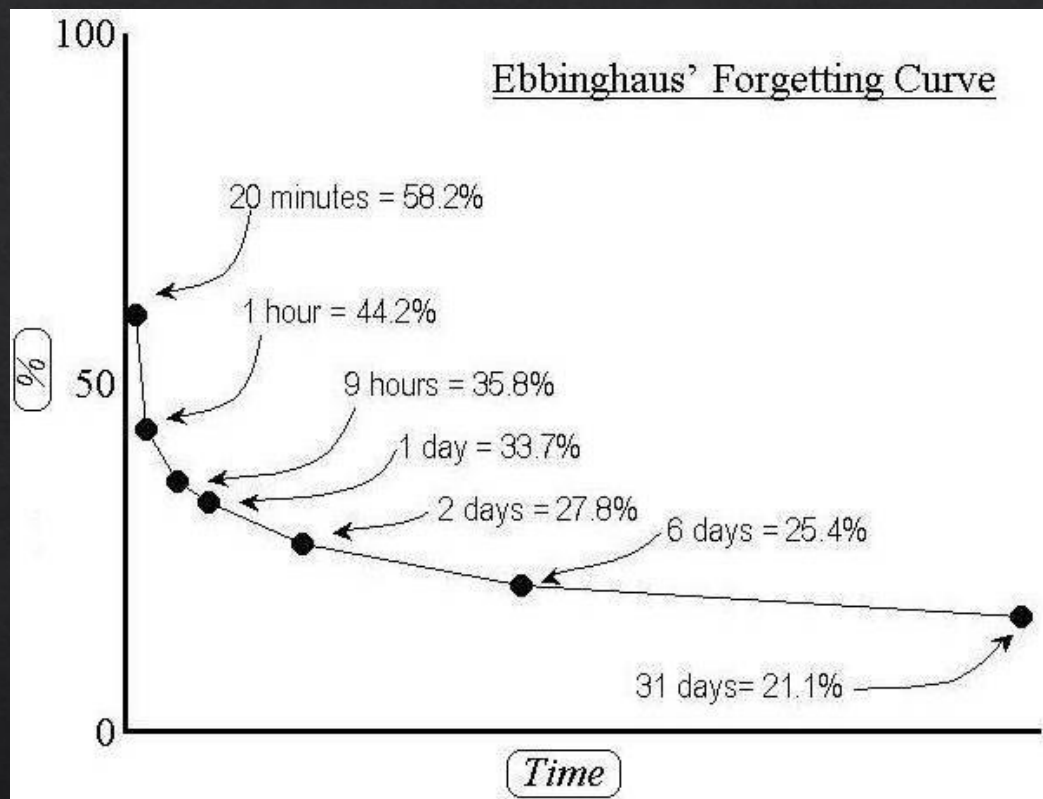


Kako poboljšati pamćenje?



- ◆ Da bismo informacije iz kratkoročnog pamćenja pohranili u dugoročno pamćenje i onda ih dozvali kad su nam potrebne, moramo ih:
- ◆ **ponavljati, ponavljati, ponavljati.....**
- ◆ **organizirati**
- ◆ **povezivati s onim što već znamo**
- ◆ **SAVJET : Koristi maštu ili skicu kad ti je teško zapamtiti**

- ◆ Sve navedene korake potrebno je ponoviti nekoliko puta inače će naš trud biti uzaludan
- ◆ Krivulja učenja pokazuje da se **nove informacije najbrže gube naročito u prvim satima učenja**
- ◆ Ako brzo preletimo preko lekcije i ne ponovimo je izgubit ćemo većinu informacija koje smo mislili da smo naučili



Aktivno slušati

- ◇ obratiti pažnju na ono što se govori
- ◇ povezati ono što čuješ s onim što već znaš
- ◇ slušajući otkriti glavnu ideju onoga o čemu nastavnik govori



Najčešća zapreka učenju – strah (trema)

- ◆ **Kako se boriti protiv treme?**
 - ◆ PONAVLJAJ nastavne sadržaje
- ◆ Postavljaj si pitanja kakva očekuješ
- ◆ Počni učiti na vrijeme da sve stigneš naučiti. Nemoj učiti kampanjski – jer znanje koje tako zapamtiš neće biti dugotrajno!

Motivacija – kako se motivirati?

Meni se nikad ne uči

Ne čekaj inspiraciju – počni učiti

Toga ima puno

Podjeli gradivo na manje dijelove

Pa ne mogu stalno učiti

Nagradi se za svaki uspjeh

Ionako ću dobiti lošu ocjenu

Pazi što želiš, moglo bi se i ostvariti

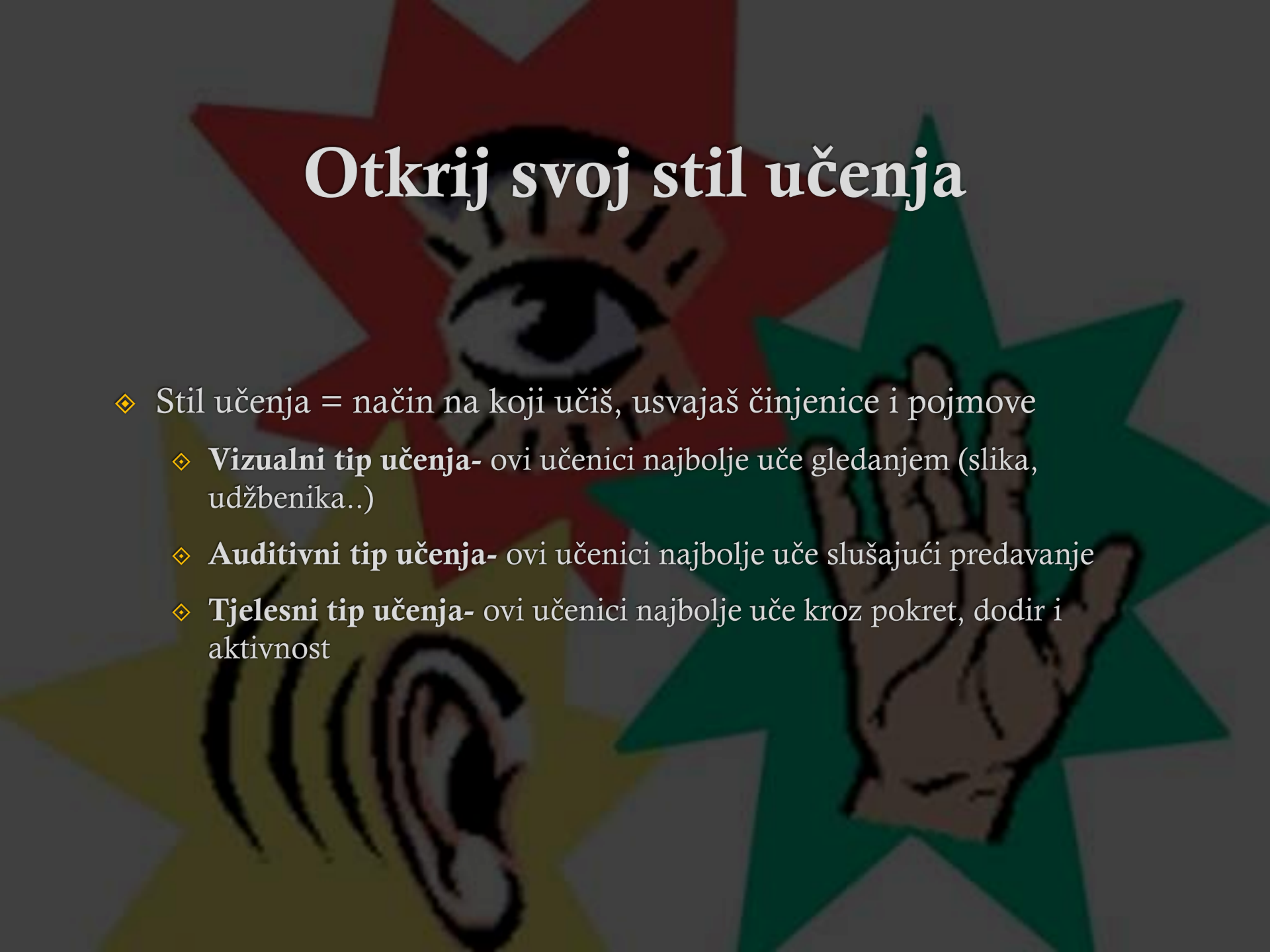
Dosadno mi je učiti sam

Probaj s prijateljem, ali ponekad

To mi i onako nikad neće trebati

Jesi li siguran?

Otkrij svoj stil učenja



- ◆ Stil učenja = način na koji učiš, usvajaš činjenice i pojmove
 - ◆ **Vizualni tip učenja**- ovi učenici najbolje uče gledanjem (slika, udžbenika..)
 - ◆ **Auditivni tip učenja**- ovi učenici najbolje uče slušajući predavanje
 - ◆ **Tjelesni tip učenja**- ovi učenici najbolje uče kroz pokret, dodir i aktivnost

Vizualni stil učenja

usvajaju nove informacije gledanjem

vole razne slike, filmove, ilustracije, grafove, simbole....

vole crtati i pisati

glavno pomagalo: markeri u različitim bojama,

dobri su čitači,

vole sami čitati, nego da im se čita,

dugoročno planiraju,

orijentirani su na izgled,

imaju osjećaj za boje i nijanse

imaju umjetničke sklonosti

ne smeta ih buka prilikom učenja

mogu zaboraviti upute ili proslijediti usmenu poruku

znaju što bi rekli, ali teško pronalaze riječi

Savjeti za uspješno učenje vizualnog tipa:

kako bi se
informacije lakše
usvojile potrebno
ih je zapisivati

istaknuti (npr.
markerima)
vizualno bitne od
nebitnih činjenica,

riječi ili pojmove
koji se teško
pamte označiti
simbolom

učiti samostalno,

mjesto za učenje
postaviti dalje od
prozora i vrata

gledati osobu koja
govori kao bi se
koncentrirao

koristiti ilustracije,
grafove, video
zapise, slike,

koristiti umne
mape,

pismene upute
olakšavaju učenje

Umna mapa



Auditivni stil učenja

najbolje uči i pamte po sluhu

mogu se izgubiti pokušavaju zapisivati slušajući

pomaže im ako pričaju na glas za vrijeme učenja,

buka ih ometa,

vole slušati dok im se objašnjava i vole sami objašnjavati,

detaljni su dok opisuju,

mogu imati problema s aktivnostima koje podrazumijevaju vizualizaciju

više vole glazbu od likovne umjetnosti

Savjeti za auditivni tip

čitati naglas,

čitati bilješke više puta
zaredom,

napisati gradivo svojim riječima
s ciljem lakšeg usvajanja,

preoblikovati slike dijagrame
,grafikone u pisane izjave,

Kinestetički stil učenja

informacije mu svajaju kroz pokret, dodir, motoričku aktivnost
naporno im je mirno sjediti dulji vremenski period,
vole kad mogu nešto samostalno izraditi,
vole dodirivati predmete,
isprobavaju nove aktivnosti,
uživaju na terenskim nastavama i putovanjima
dodiruju ruke kako bi privukli pozornost,
orijentirani su na tjelesnu aktivnost i često su u pokretu,
najbolje pamte izvodeći određen pokret,
tekst prate prstom
koriste geste i mimiku dok pričaju,
često lupkaju olovkom po stolu ili trzaju nogama dok uče,

Savjeti za kinestetički tipovi

ponavljati glasno, izvoditi razne pokrete ili hodati kako bi lakše učio.

u situacijama kada hodanje ili tapkanje ometa rad pokušati stiskati tenisku ili stres lopticu,

ako učenje za stolom ne daje rezultate, pokušati ležati na trbuhu ili leđima,

učiti s glazbom u pozadini,

činiti češće kratke pauze,

glumiti ispitne situacija

I UČITI TREBA NAUČITI

PLANIRANJE

Za početak, planiraj svoje vrijeme – za odmor, zabavu, sport, ali ne zaboravi **UČENJE!** Izradi si plan učenja kao što je na slici.

UTORAK	
HRVATSKI	8:30 - 9:00
GLAZBENI	9:00 - 9:25
PRIRODA	9:30 - 10:00
PAUZA	10:00 - 10:15
MATEMATIKA	10:15 - 11:00

Uvijek planiraj više vremena za predmete koji ti teže idu.

Neka tvoji planovi budu ostvarivi – nemoj misliti da ćeš sve naučiti u jednom danu!



SAVJETI KAKO POBOLJŠATI VLASTITO UČENJE

TEHNIKE UČENJA

Prvo uči lakše i zanimljivije predmete.

Pravi si bilješke dok učiš. Otkajaj bitne od nebitnih pojmova.



Kombiniraj predmete koje učiš – lake i teške, zanimljive i dosadne.

Istakni bitne pojmove u tekstu (bojom, podebljavanjem slova, podcrtavanjem), npr. Atom se sastoji od jezgre i elektronskog omotača.

VRIJEME

Uči svaki dan!

Ne umoriš, napravi kratku pauzu (10-15 min).

Razgibaj se. Promijeni aktivnost

(npr. probetaj se ili posprumi sobu).



MJESTO

Pronađi si svoje mjesto za učenje – najbolje je da to bude za stolom u učionici ili sobi. Dobro je da uvijek učiš na istom mjestu.



Ukloni sve ono što bi te moglo ometati u učenju.



NAGRADA



I za kraj, planiraj čime ćeš se nagraditi kada ostvariš ciljeve iz plana učenja (npr. pogledaj omiljenu seriju, druži se s prijateljima, slušaj glazbu).

PONAVLJANJE

Ponavljaj gradivo više puta, posebno na početku učenja. Ispitaj sam sebe.

