***УЧЕЊЕ...***

На учење утичу многи фактори. Сваки од њих, на свој начин, мање или више, утиче на процес учења и усвајања знања.

Најчешће су то:

* ***Физиолошко стање***

За успешно учење изузетно је важно твоје здравствено стање, начин на који се храниш, колико боравиш на свежем ваздуху, физичка активност, довољно сна...

* ***Мотивација***

Одлажеш почетак учења; досадно ти је док седиш изнад књиге; читаш, али памтиш врло мало; говориш себи како мораш да учиш, а ипак не учиш; кињиш себе због тога... Ово све значи да ниси мотивисан за учење. ***Шта да урадиш да „пробудиш“ мотивацију?!***Главни подстицаји учењу јесу: позитиван став и воља, лепе мисли, позитивна очекивања. Готово 50% успеха зависи од тога колико имаш позитивно гледиште на све око себе. Исход често зависи и од тога колико позитивно посматраш свет око себе. Исход често зависи од очекивања. Такође, добро је да уредиш простор за учење. Уредност је пола учења (мисли се на план учења, радну торбу, сто...).Направи оптималну температуту, просторија у којој учиш треба да буде осветљена, стално место за учење (не мењати место за учење).

* **Рад на часу**

Ово подразумева активно присуство на часу (постављање питања, учешће у дискусијама...), хватање белешки, концентрисан на садржај учења на часу).

* **Радне навике**
* **План учења**

**ПРЕПОРУКА ЗА ЕФИКАСНО УЧЕЊЕ**

Да би учење било што лакше и ефикасније, ево неколико савета, који ће ти помоћи ако их се придржаваш.

* **РАДНЕ НАВИКЕ**

**Зашто је корисно развити радне навике?** То је начин да имаш:

* *Више квалитетног слободног времена*. Ако те развлачење пред почетак учења нервира, трeба да оформиш радне навике.Тако ћеш ефикасније учити и имати више времена за слободно време.
* *Бољи успех у школи*. Са радним навикама учићеш редовно и лакше ћеш се покренути на учење, што је предуслов за успех у учењу.

**Шта је потребно за стицање радних навика?**

* Правити распоред дневних активности (планирати време за учење, одмор и разоноду), дакле *план учења*.
* Учити сваког дана у планираном термину.
* **ПЛАН УЧЕЊА**

Рекли смо да је за формирање радних навика потребно имати план учења. Планирање је веома важно јер повећава ефикасност учења.

Важно је да направиш план учења на **дневном и недељном** нивоу. Код прављења **дневног плана,** води рачуна: колико предмета ћеш учити данас, како ћеш их распоредити, направи да план буде реалан и изводљив, да између сваког предмета постоји одмор, да одмор садржи и неку угодност. Прављење **недељног плана** учења је неопходно, јер ти имаш и свој приватни живот, интересе и жеље. Креирање недељног плана помоћи ће ти да стекнеш радне навике и контролу над сопственим активностима.

План може да буде писани и он значи: ***планирање места, времена, градива које ће се учити и редослед учења.***

***Где ћу учити?***
Увек у истом простору, мирном, уз припремљене само прдмете неопходне за учење, за столом, седећи у столици (како би одржао будност).

***У ком временском интервалу ћу учити?***
Пронађи свој ритам, учи онда када се осећаш одморно и спремно за учење. Запиши у свом плану **време учења** (нпр. од 16 до19 часова). Планирај и паузе од 10-ак минута. Планирај **колико ћеш градива** да савладаш за одређено време ( почни са умереним плановима које можеш да испуниш). Кад год испуниш план награди себе нечим што волиш да радиш!

***Шта ћу учити, које градиво?***

***Ново градиво се учи истог дана*** када се учило у школи (учити оне предмете који су били тај дан у школи). Зато што је ***заборављање најбрже на почетку*** (ако одмах не поновиш оно што си тог дана учио, велики део тога ћеш заборавити). Затим, ***понављати предмете*** који су наредног дана у распореду.

***Којим редоследом ћу учити?***

***Прво учи градиво које је теже*** (док си одморан). ***Сродне предмете не учи један за другим***, да не дође до мешања. ***Прави паузе*** између учења различитог градива. Паузе се не праве током првог сата учења и не треба правити дуге паузе.

* **КАКО ТРЕБА УЧИТИ**

Ево корака који ће ти помоћи да ефикасно учиш:

1. **Почетни преглед градива (читати летимично)**
2. **Постављање питања на основу наслова и поднаслова лекције (питати се)**
3. **Проучавање лекције у целини (читати са пажњом)**
4. **Памтити (препричавање својим речима и записивање бележака)**
5. **Провера и обнављање (понављај)**

**1. Почетни преглед градива (читати летимично)**
У овом прегледу, не чита се цело градиво, већ:

* ***Садржај поглавља*** *(*даје информације о темама које се обрађују)
* ***Предговор***
* ***Наслове, поднаслове и понеку реченицу*** (прелетети градиво)
* ***Табеле, графиконе, слике***
* ***Резиме***

**Зашто је потребно прегледати градиво?** Зато што ће градиво добити пун смисао и боље ћеш га схватити. Такође ћеш моћи да пронађеш знања ако их добро организујеш.

 **2. Постављање питања на основу наслова и поднаслова лекције (питати се)**

Можда су ти се у току прегледа градива јавила нека питања, то је добро за концентрацију и мотивацију, јер ћеш у току читања целог градива одговарти на та питања. Ако се нису спонтано јавила, сад је тренутак да их поставиш. Нпр.: „Који проблем ова лекција решава?“ Сетите се која би вам наставник питања могао поставити.

1. **Проучавање лекције у целини (читати са пажњом)**

**Пажљиво читамо лекцију у целини** и трудимо се да:

* Одговоримо на питања која смо поставили у претходној фази.
* Повежемо то што читамо са оним што већ знамо.

**Ако подвлачиш текст**:

Подвлачи само ***битне идеје*** и то тек када си схватио смисао лекције. Подвлачи само ***кључне речи или делове реченица.*** Није корисно подвлачити више од 10 до 15 % текста.Када завршиш са проучавањем лекције можеш да направиш ***скицу или резиме*** - ако желиш (ово је добро за понављање касније).**Скица -**тезе којима истичемо структуру лекције, као и најважније идеје и чињенице.**Резиме -** укратко препричана лекција.

1. **Памтити (препричавање својим речима и записивање бележака)**

У овој фази се присећаш главних идеја и препричаваш их, својим речима. На тај начин мањи је процес заборављања. Ако си подвлачио то може да ти помогне. Ако ниси запамтио добро или разумео прочитај још једном. Можеш записивати најбитније у тексту.

1. **Провера и обнављање (понављај)**

Сада **још једном летимично пређи градиво** и покушај да се **присетиш најважнијег**. **Размишљај** како су повезане чињенице. Понављај у одређеним размацима. Можеш да се преслишаваш и на крају мањих целина (поглавља), ако ти је лакше, али обавезно на крају целог градива. Прво понављање на одмах након читања, а свако следеће после дужих временских периода (после два дана, месец дана...у зависности од тежине градива).

##### ***ДА БИ УЧЕЊЕ БИЛО ЛАКШЕ:***

##### Направи распоред дневних активности, испланирај време за учење, одмор и разоноду.

##### Учи сваког дана у планираном термину!

##### Направи план учења: где ћеш, шта и којим редоледом учити.

##### Најбоље је учити за столом, јер одржава будност.

##### Поред себе држи само предмете који су ти потребни за учење.

##### Увек учи у истом радном простору, на истом месту, добро осветљеном и проветреном.

##### Обезбеди што мирније услове за учење - без музике и телефонских позива.

##### Кад год испуниш план, награди себе нечим што волиш да радиш!

##### Ако ти је „кондиција“ за учење слаба, почни са умереним плановима које можеш да испуниш. Прво, док си одморан, учи градиво које је теже.

##### Пре учења новог градива, подсети се шта си претходно учио из тог предмета.

##### Немој да учиш сродне наставне предмете један за другим, да ти се не би све побркало!

##### Прави паузе између учења различитог градива, тако да смањиш вероватноћу да се претходно учено градиво заборави или побрка са новим.

##### Немој да учиш ноћу! Човек има свој биолошки сат, према коме је ноћ предвиђена за спавање, а не за учење, па ће ти бити много теже да запамтиш градиво.

##### Немој да планираш учење одмах после ручка!

##### Доказано је да је најефикасније време за учење од 08.00 до 11.00 и од 16.00 до 19.00.

##### Ако нешто не разумеш - питај некога да ти објасни!

* Кад год осетиш физички умор или почињеш да се кочиш од седења, устани, протегни се, уради неколико чучњева, дотакни прсте на ногама без савијања колена.... Можеш повремено и да одеш на трчање, тако да ти кисеоник „проструји“ телом и мозгом.
* Узимај мање оброке, узимај их често ако си гладан, немој да се изгладњујеш, али не треба ни да се преједеш.
* Намирнице „добре за мозак“: риба, овсене пахуљице, мусли, банана, авокадо, прокељ, зелена салата, диња, кикирики, чај од нане.
* Свеж ваздух помаже да будеш концентрисан, зато често луфтирај просторију у којој учиш.
* Редовно и довољно спавај - кад се физички не осећаш добро, кад си неиспаван, ни мозак тада не функционише најбоље.