



KAKO UČITI?

OŠ “Slava Raškaj” Ozalj

Martina Domladovac

prof. pedagogije



PRIPREMA ZA UČENJE

- ◆ hrana
- ◆ radni prostor
- ◆ planiranje vremena učenja
- ◆ raspored učenja predmeta
- ◆ najbolje stanje za učenje



DOBRA HRANA ZA MOZAK

- ◆ obroci neka budu redoviti
- ◆ doručak obilan s mnogo svježeg voća
- ◆ uz ručak obavezna je salata i svježe povrće
- ◆ riba
- ◆ lješnjaci, orasi, bademi
- ◆ piti dosta vode
- ◆ nakon obroka pričekati barem 30-60 minuta s učenjem
- ◆ tijekom učenja i stanki ne jesti, samo popiti vode

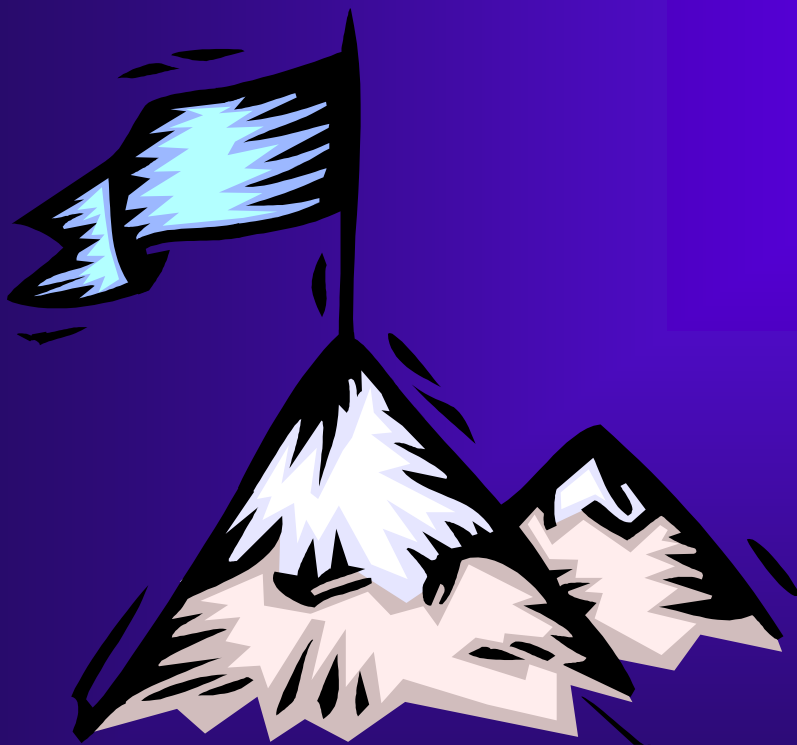
RADNI PROSTOR

SVJETLO	ZRAK	OZRAČJE	MJESTO
danje	svjež	mir i tišina	stol i slolac
žarulja	kisik	glazba prije učenja	pribor
100	18 – 22 °C	bez TV	gubljenje vremena
lijevo	zima	bez razgovora ukućana	odvlačenje pozornosti

PLANIRANJE VREMENA UČENJA

- ◆ stvoriti naviku učenja u isto vrijeme (Važno je željeti i naučiti stare i loše navike mijenjati za bolje i korisnije.)
- ◆ planirati početak, trajanje i rok (Bolje pamtimo ujutro, poslije spavanja i poslije podne nakon odmora; 9-11:30, 15-17)
- ◆ odrediti stanke (pamćenje – zaboravljanje; puna i ispražnjena torba, penjanje na vrh)
- ◆ učiti i ponavljati do 2 sata dnevno sa stankama od 2-10 minuta svakih 30-50 minuta

ODMOR



Unaprijed odrediti kada će i koliko će trajati odmor.

Tijekom stanke se treba opustiti:

- diši duboko
- opusti sve mišiće od glave do pete
- slušaj glazbu koja opušta
- zamišljaj slike koje te opuštaju
- napravi nekoliko vježbi istezanja



USREDOTOČITI SE...

- ◆ znači udvostručiti svoje sposobnosti
- ◆ ometanja: - glad, umor, bolest
 - buka, glasna glazba, TV
 - loše raspoloženje (strah, ljutnja, tuga, zabrinutost...)
 - napetost i stres
 - negativne i ometajuće misli

NIJE DOBRO RADITI DVIJE STVARI
ODJEDNOM

TIJEKOM NASTAVE...

- ◆ budi usredotočen
- ◆ slušaj aktivno – pitaj i traži odgovore kada nisi siguran da si dobro shvatio
- ◆ nosi pribor – pokušaj naučeno napraviti
- ◆ bilježi – zapisuj važno
- ◆ rješavaj zadatke



KORACI U UČENJU

- ◆ čvrsto odluči
- ◆ prelistaj i pregledaj udžbenik
- ◆ rasporedi gradivo na manje cjeline
- ◆ pametno čitaj – traži bitno
- ◆ bilježi - podcrtavaj
- ◆ spajalice pamćenja
- ◆ ponavljaj





DOBRO PAMTIMO KAD...

- ◆ se pri učenju zabavljamo
- ◆ smo opušteni
- ◆ dobro raspoloženi
- ◆ mislimo pozitivno
- ◆ ono što je bilo na početku i na kraju
- ◆ ono što se nedavno dogodilo
- ◆ ono što je na različite načine povezano
- ◆ ono što se u mozgu poveže na više načina



TEHNIKE ZA BOLJE PAMĆENJE

- ◆ u učenje uključi sva osjetila koja će biti ključ u otključavanju sjećanja
- ◆ što učiš, povezuj sa svojim tijelom (dodir, pokret, prsti)
- ◆ zamišljaj slike (sa što više detalja, poveži slike, priča u slikama)
- ◆ rima (početna slova, brojalice)
- ◆ humor, pretjerivanje, simboli, boja...

PONAVLJANJE JE MAJKA MUDROSTI

- ◆ dugo pamćenje:
 1. isti dan nakon 1 sat, nakon 3 sata, nakon 6 sati ili prije spavanja 5 minuta
 2. drugi i treći dan
 3. nakon tjedan dana
 4. nakon mjesec dana
- ◆ ponavlaj sam – prepričavaj vlastitim riječima
- ◆ ponavlaj u društvu
- ◆ okruži se plakatima i umnim mapama
- ◆ nacrtaj
- ◆ igraj uloge