

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 следећих шест:

1. Физиолошко стање

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

2. Мотивација

Одуговлачиш 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.

Како да пробудиш мотивацију?



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

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 направиш план учења на дневном и недељном нивоу. Направи да план буде реалан и изводљив, да између сваког предмета постоји одмор, да одмор садржи и неку угодну активност (Интернет, одлазак у биоскоп, разговор са друговима и сл).

5. Сналажење у материји која се учи

Када учиш, врло је важно да разликујеш битно од небитнога, да сажимаш градиво у облику властитих белешки, да уочиш кључне речи и појмове, да садржај препричаш својим речима тј. да избегнеш дословно цитирање и учење напамет.

6. Понављање и увежбавање градива

Веома је битно да понављаш градиво које си прешао као и да знаш колико пута то треба учинити. Да би се градиво добро научило, треба да га понављате и након што си га први пут тачно препричао. Овакав начин учења ће ти помоћи да превазиђеш страх на провери знања и да течно и разложно одговориш на постављено питање.

ТРИ СТИЛА УЧЕЊА КОЈА МОЖЕШ КОРИСТИТИ

Да би уклонио недостатке који се јављају приликом учења и да би тај процес био што успешнији, важно је да знаш свој стил учења.

Приликом учења можеш користити више стилова, с тим да ће један вероватно бити чешћи од другог. Који стил учења ћеш изабрати, зависи од ситуације, односно знања која усвајаш?

Постоје различити приступи и начини на који можеш приступити учењу.

Најраширенија и најједноставнија подела типова учења је она која подразумева три типа учења, а то су:

- **визуелни**
- **аудитивни и**
- **тактилни**

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

Ако имаш изражен овај стил учења, онда вероватно често размишљаш у сликама. Најбоље учиш када су садржаји приказани визуелним техникама попут Поуер Поинт презентација, дијаграма и другог писаног материјала.

Аудитивни тип учења карактерише оне студенте и ученике који најлакше уче:

- слушањем предавања,
- учешћем у дискусијама,
- разменом идеја.

Ако имаш изражен овај стил учења, значи да се добро сналазиш у раду у групи или пару. За тебе је писана информација од мањег значаја. Садржаје лакше учиш и памтиш ако их чујеш или читаш наглас.

Своје учење унапређујеш читајући текст наглас или користећи снимљени материјал.

Ако током учења хваташ белешке, црташ слике и дијаграме како би лакше запамтио информације, онда те краси **тактилни тип** учења.

Најбоље учиш кроз покрет, додир или конкретну радњу. Активно истражујеш физички свет око себе.

Карактерише те то да не можеш мирно да седиш дужи период времена. Твоју пажњу омета потреба за активношћу и истраживањем.

САВЕТИ ЗА ЕФИКАСНО УЧЕЊЕ

Када седнеш да учиш, важно је пронаћи што ефикаснији начин да ту огромну количину информација и запамтиш. У томе ти могу помоћи наредни савети.

1. Направи распоред дневних активности, испланирај време за учење, одмор и разоноду.
2. Учи сваког дана у планираном термину!
3. Направи распоред учења, на основу надолазећих контролних и писмених задатака, као и одговарања. Уколико ти неки предмет иде теже, за њега у старту издвој више времена.
4. Најбоље је учити за столом, јер одржава будност.
5. Поред себе држи само предмете неопходне за учење.
6. Увек учи у истом радном простору или кутку, добро осветљеном и проветреном.

7. Обезбеди што мирније услове за учење. Искључи све што те омета: док учиш, друштвене мреже и упаљен ТВ не долазе у обзир. Искључи интернет, телевизор и замоли укућане да буду што тиши.
8. Музика: научно је доказано да класична музика, нарочито Моцартова, утиче на концентрацију, па покушај са овим лаганим нотама.
9. Прави паузе: након сваких сат времена, направи кратку паузу. У то време, можеш и нешто ужинати, као што је воће, или црна чоколада, која ће ти повратити енергију.
10. Кад год испуниш план, награди себе нечим што волиш да радиш!
11. Ако ти је „кондиција“ за учење слаба, почни са умереним плановима које можеш да испуниш.
12. Прво, док си одморан, учи градиво које је теже.
13. Пре учења новог градива, подсети се шта си претходно учио из тог предмета.
14. Немој да учиш сродне наставне предмете један за другим, да ти се не би све побркало!
15. Прави паузе између учења различитих градива, тако смањујеш вероватноћу да се претходно учио градиво заборави или побрка са новим.
16. 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.
17. Немој да планираш учење одмах после ручка, али ни када си гладан!
18. Доказано је да је најефикасније време за учење од 8-11х и поподне од 16-19х.
19. Ако нешто не разумеш – питај некога да ти објасни!!!

ЈОШ НЕКОЛИКО КОРИСНИХ САВЕТА ЗА УСПЕШНИЈЕ УЧЕЊЕ

1. Кад год осетиш физички умор или да 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.
2. Узимај мање оброке, узимај их често ако си гладан, немој да се изгладњујеш, али не треба ни да се преједеш.
3. Намирнице „добре за мозак“: риба, овсене пахуљице, мусли, банана, авокадо, прокељ, зелена салата, диња, кикирики, чај од нане.
4. Свеж ваздух помаже да будеш концентрисан, зато често проветравај просторију у којој учиш.
5. Редовно довољно спавај – кад се физички не осећаш добро, кад си неиспаван, ни мозак тада не функционише најбоље. Стога, запамти да је телу потребно до 8 сати сна како би правилно функционисало.

СТЕПЕНИЦЕ УСПЕШНОГ УЧЕЊА

Седам различитих начина усвајања знања који су међусобно повезани и од чије усклађености зависи успех у учењу. Они се могу применити у већини наставних предмета и ко их поштује може у краћем времену научити више, боље разумети, дуже памтити и теже заборављати!

1. **СЛУШАЊЕ** – онога што наставник предаје на часу.
2. **ЧИТАЊЕ** – истог дана код куће прочитати оно што је наставник тог дана испредавао:
 - најпре, прочитати градиво у целини
 - затим, поделити целину у неколико мањих логичких целина
 - на крају, све целине објединити и поново прочитати најтеже делове
3. **ПОДВЛАЧЕЊЕ** – у сваком пасусу подвући најважнију информацију, фиксирати и запамтити оно што чини костур једне лекције.
4. **БЕЛЕЖЕЊЕ** – прављење личних бележака о прочитаном градиву, „упаковати“ оно што је основно и око чега се окупљају остали подаци.
5. **ПРЕСЛИШАВАЊЕ** – помаже нам да запазимо делове које нисмо разумели или запамтили. Прво преслишавање може бити наглас, уз гледање бележака или подвучених места у уџбенику, а друго преслишавање се врши у себи, са затвореном књигом и без теза.
6. **ДИСКУСИЈА** – заједничко учење и преслишавање са друговима, следи после индивидуалног учења.
7. **РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА** – највиши ниво активности, уједно и провера да ли научено знање умемо да применимо.

ШТА НИКАКО НЕ РАДИТИ У ТОКУ УЧЕЊА

1. Не заборави да свакодневно постоје некакве провере знања, зато не учи само пред контролни.
2. Не размишљај о страху од одговарања или теста знања током учења!!!
3. Не постављај себи превелике дневне захтеве и неоствариве циљеве.
4. Не прекидај учење чим нешто не разумеш, мозгај или неког питај – то није срамота!
5. Не буди малодушан због тежине градива или заборављања, све се може научити и сви заборављају.
6. Не брзај само напред у градиву, ништа без активног понављања.
7. Не одустај од учења због забаве или других послова, најпре учење, па онда награда.
8. Не ослањај се превише на туђе белешке, оне могу бити успутни продукт туђег учења.
9. Не веруј својим другарима да врло мало уче, сви волимо да се хвалимо!
10. Не одбијај помоћ и савете!
11. Немој да правиш паузе током првог сата учења, као ни превише дугачке паузе!

Извор: annakopunovic.wordpress.com и osnovneskole.edukacija.rs