

- Poboljšaj koncentraciju -



Naučiti kako učiti



-mnogi naprave plan učenja ali im je teško provesti ga u djelo jer se teško koncentriraju.

-ako i ti imaš problema s koncentracijom, danas ćeš saznati nekoliko savjeta koji ti mogu pomoći.

-koncentracija je vještina koja se mora uvježbavati.

KAKO POVEĆATI KONCENTRACIJU?



1. PRONAĐI MJESTO KOJE ĆEŠ KORISTITI ZA UČENJE

-ako imaš svoju sobu to onda nije problem, ukoliko nemaš odredi si mjesto u kući gdje ćeš učiti

-to ne mora biti potpuno mirno mjesto; neki učenici bolje uče ako nešto čuju u pozadini (radio...), ALI TO MORA BITI U POZADINI.

VAŽNO je da ti mjesto odgovara i da se dobro osjećaš.



2. TO MJESTO KORISTI SAMO ZA UČENJE

-tu nemoj razgovarati s prijateljima kada ti dođu u posjetu, nemoj telefonirati, čitati časopise niti surfati na internetu.

-ako uvijek učiš na istom mjestu i na tome mjestu ne radiš ništa drugo- tvoj mozak će biti spreman za učenje svaki puta kad sjedneš na to mjesto

VAŽNO je steći navike učenja





3. Koje su još stvari važne za tvoje mjesto?

- Dobro osvjetljenje
- Udobna, ali ne preudobna stolica
- Dobra prozračnost
- Dovoljno velik stol





4. Što ne bi trebalo imati tvoje mjesto za učenje

-pogled na nešto zanimljivo u čemu bi htio sudjelovati
(nogometno igralište)

-telefon

-TV

-glasnu glazbu

-frižider ili neko drugo spremište čokolada, grickalica itd.

-prijatelja, brata ili sestru koji žele s tobom baš sada
razgovarati



5. Nemoj učiti ako si gladan/a i umorna/a

-glad ili umor će ti sigurno omesti koncentraciju,
bolje se odmori ili pojedi nešto.





6. Još neke ideje za bolju koncentraciju

1. budi tu - čim uočiš da su ti misli odlutale, sebi reci: „Budi tu!“, „Koncentriraj se!“ ili nešto slično. Većina ljudi izjavljuje da im se čak više puta u minuti događa da im misli odlepršaju.

2. učiti od pauka - Zatreseš li paukovu mrežu, on će odmah dojuriti da provjeri nije li mu se možda nešto ulovilo. Ponoviš li to više puta, on će još nekoliko puta doći, a potom se „opametiti“ i odustati. Opameti se i ti, nemoj dopustiti da te zasmeta baš svaki zvuk izvana

3. vrijeme za brigu – odredi svaki dan posebno vrijeme za razmišljanje o svemu što te brine i što ti prilikom učenja ometa pažnju. Nemoj zaboraviti na taj dogovor sa samim sobom pa tada stvarno pretresi sve ono što ti je smetalo za vrijeme učenja.

Vježba: Koliko se možeš koncentrirati



- Smjesti se na mjesto a kojem obično učiš.
- Uzmi udžbenik iz predmeta koji najmanje voliš i počni čitati neki dio koji do tada još nisi čitao/la. Zapiši vrijeme kad si započela.
- Maksimalno se potrudi zapamtiti to što čitaš.
- Zabilježi vrijeme kad su ti misli počele lutati, bez obzira koliko malo. Koliko vremena je prošlo od kada si počela čitati? To je tvoje najkraće vrijeme koncentracije
- Ponovi isti zadatak, ali sada uzmi isti udžbenik iz predmeta koji najviše voliš. Koliko je sad vremena prošlo? To je tvoje najduže vrijeme koncentracije.



NE UČE SVI UČENICI NA ISTI NAČIN.

□ neki učenici oslanjaju se na svoj vid, drugi na svoj sluh, a treći uče kroz pokrete i tjelesnu aktivnost.

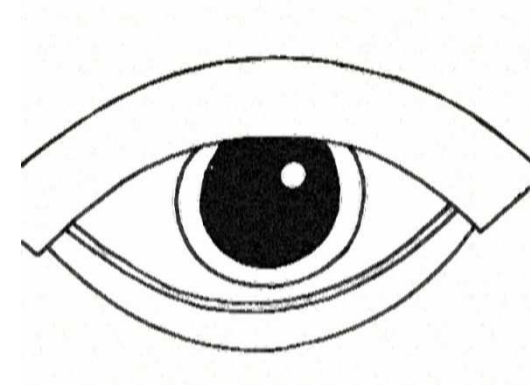
Opisati ćemo tri tipa učenika, a na kraju ćemo ispuniti upitnik i provjeriti kojem tipu pripadaš.

1. Vizualni tip učenika



- učenici najbolje uče gledanjem
- da bi razumjeli što profesoricu priča, moraju je vidjeti, posebno njen izraz lica
- vole sjediti u prvim klupama
- razmišljaju u slikama
- najbolje uče kada su udžbenici ilustrirani, puni slika
- za vrijeme sat vode bilješke

**U ovaj tip spada oko 65%
učenika**



2. Auditivni tip učenika



- najbolje uče slušajući predavanje
- vole o onome što uče raspravljati s drugima i čuti njihovo mišljenje
- lakše uče kad čitaju na glas ili snime tekst
- napisano za njih nema puno značenja dok to ne čuju

U ovaj tip spada oko 30% učenika



3. Tjelesni tip učenika

- Učenici uče kroz pokret, dodir i aktivnost
- Vole kada mogu nešto napraviti i aktivno istraživati
- Teško im je sjediti na jednom mjestu
- Brže nauče imitirajući profesora

U ovaj tip spada oko 5% učenika



Upitnik

Koji je tvoj stil učenja?

Rezultati:

-Vizualni tip

Zbroji bodove na pitanjima br. 1,5,8,10,11,15,17,20,22,23

-Auditivni tip

Zbroji bodove na pitanjima br. 2,3,7,13,21,24,25,26,27,29

-Tjelesni tip

Zbroji bodove na pitanjima br. 4,6,9,12,14,16,18,19,28,30

Ako si VIZUALNI tip?



Ako si uglavnom vizualni tip, evo nekih ideja kako sam sebi možeš olakšati učenje:

- Pravi crteže, tablice ili mape dok učiš - tako ćeš bolje razumjeti
- Koristi planere, kalendare ili neka druga sredstva da zapišeš svoje obaveze u učenju
- Markerom u boji označi najvažnije stvari u bilježnici ili knjizi (ali samo ako je knjiga tvoja)
- Pokušaj u glavi vizualizirati (predočiti) činjenice i ideje koje čuješ ili pročitaš
- Pokušaj mijenjati mjesto učenja u sobi - možda ti to pomogne da ono što učiš vidiš iz druge perspektive
- Kad ponavljaš, čitaj svoje bilješke, a imaš li vremena, možeš ih ponovno prepisati i urediti. Vizualnim tipovima ovo u velikoj mjeri pomaže kod učenja

Ako si AUDITIVNI tip?



Ako si uglavnom auditivni (slušni) tip, evo nekih ideja kako sam sebi možeš olakšati učenje:

- Uči s nekim tako da za vrijeme učenja možeš razgovarati o tome što učiš
- Dio gradiva možeš ti čitati, a dio on tebi
- Snimi najvažnije stvari na kasetu i slušaj kad imaš vremena
- Kad moraš naučiti neke činjenice - glasno ih ponavljaj. Neki učenici ih čak i sami sebi pjevaju na neku poznatu melodiju!

Ako si TJELESNI tip?



Ako si uglavnom tjelesni tip, evo nekih ideja kako sam sebi možeš olakšati učenje:

- Hodaj po sobi dok učiš ili ponavljaš
- Ponovi ono što si učio dok plivaš, trčiš ili se baviš nekom drugom tjelesnom aktivnošću
- Koristi modele (pr. strojeva, brodova, aviona i sl.) ako su ti dostupni
- Pravi dosta stanki za vrijeme učenja

Thank You!

