

# Efikasno učenje

Ako :

- tvoje misli lutaju dok učiš
- imaš poteškoća sa koncentracijom
- lako odustaješ kada ti učenje ne ide
- osecaš mrzovolju kada treba da počneš sa radom
- brineš da li ćeš uspeti da naučiš
- trud koji ulažeš ne daje željene rezultate
- učiš napamet jer brineš da nećeš dovoljno dobro naučiti

Na sledećim stranicama možeš da pronađeš smernice za efikasno učenje:

**Radne navike**

**Plan učenja**

**Kako treba učiti**

**Šta ako me gradivo ne interesuje?**

Ukoliko se opredeliš za određene sugestije, važno je da ih se dosledno pridržavaš. Kao i u sportu, potrebno je izvesno vreme da prvi rezultati postanu uočljivi. Imaj strpljenja i navijaj za sebe.

## Radne navike

Zašto je korisno razviti radne navike? To je način da imaš:

- više kvalitetnog slobodnog vremena  
Ako ti «razvlačenje» pred početak učenja ne prija, ako smatraš da se tako izgubi mnogo vremena, razmisli o sticanju radnih navika. Razvijanjem radnih navika ulažeš i u svoje slobodno vreme – dobre radne navike omogućavaju efikasnije učenje i više vremena za druge aktivnosti.
- bolji uspeh u školi  
Bez dobrih radnih navika nije jednostavno «pokrenuti se» i učiti redovno. Možda ti je teško da počneš da učiš, pa odlažeš učenje dok možeš... Ili ti ne polazi za rukom da redovno učiš. Moguće je da ne postižeš koliko želiš – razvijene radne navike su preduslov za uspeh u školi.

Nije loše podsetiti se...

... da je za sticanje radnih navika važno:

- praviti raspored dnevnih aktivnosti – planirati vreme za učenje, odmor i razonodu
- učiti svakog dana u planiranom terminu

...da za sticanje radnih navika nije korisno:

- izbegavati planirane aktivnosti ili odustajati

Obično učim «kampanjski» i za sada se snalazim. Ipak, znam da je važno da promenim radne navike, ali kako da sebe na to «nateram»?

Uvek moraš imati na umu ono što je tebi važnije. Jasno postavljen cilj pomaže ti da ne odustaneš radi trenutnih želja i potreba. Sportisti, na primer, požele da se odmaraju ili zabave u vreme predviđeno za trening. Ipak, želja da napreduju u sportu važnija im je od nekih drugih ličnih ciljeva i to im daje snagu da istraju.

Ukratko, ako želiš dobre radne navike, imaj u vidu:

- cilj – nameru da stekneš radne navike i postigneš uspeh u učenju
- raspored svojih dnevnih aktivnosti
- plan učenja

## Plan učenja

Plan učenja uključuje:

**Gde ću učiti?**

**U kom vremenskom intervalu ću učiti?**

**Šta ću učiti?**

**Kojim redosledom ću učiti?**

### Gde ću učiti?

- Za stolom

Učenje u fotelji ili na krevetu može biti veoma ugodno, ali nije efikasno jer vodi u pospanost. Budnost je neophodna za dobru koncentraciju. Učenjem za stolom održavaš budnost.

- U radnoj atmosferi – pripremi samo predmete neophodne za učenje

Zamisli mladu osobu okruženu zanimljivim časopisima, igricama, pored telefona koji često zvoní... Može li u takvim uslovima koncentrisano da uči jednu od težih lekcija?

Važno je da:

- imaš stalni radni prostor ili kutak – dobro osvetljen, provetren...  
Stalni radni prostor je važan za sticanje radnih navika. Može delovati čudno, ali ako uvek učiš na istom mestu, vremenom ćeš razmišljati o gradivu čim sedneš.
- obezbediš što “mirnije” uslove za učenje  
Neko voli da uči uz muziku, neko ne. U svakom slučaju, bitno je da muzika nije glasna. I da te ne prekidaju telefonski pozivi...

## U kom vremenskom intervalu ću učiti?

Važno je da se osećaš odmorno i spremno za učenje – pronađi svoj ritam učenja i redovno ga se pridržavaj

Istraživanja pokazuju da je kod većine učenje najefikasnije: pre podne od 8:00-11:00 i po podne od 16:00-19:00 časova.

Da li je i kod tebe tako? Možeš napraviti probu – zgodno je da otkriješ u kom intervalu učiš najkvalitetnije i sa najmanje zamora.

Korisno je da planiraš koliko ćeš gradiva za određeno vreme da savladaš

- Kad god ispuniš plan, nagradi sebe nečim što voliš da radiš. Ispunjen plan, sam po sebi, pozitivno utiče na motivaciju, a nagrada može vrlo povoljno da se odrazi na elan za učenje.
- Ako je tvoja «kondicija za učenje» relativno slaba, počni sa umerenim planovima koje možeš da ispuniš – i na taj način razviješ motivaciju. Kasnije možeš da povećavaš količinu gradiva koju želiš da naučiš za određeno vreme.

## Šta ću učiti?

Važno je:

- učiti novo gradivo istog dana,  
Znaci, učiti predmete koji su tog dana bili u rasporedu časova (ako je bilo novog gradiva) i izraditi domaće zadatke zadate tog dana.
- a zatim – ponavljati predmete koji su narednog dana u rasporedu časova

Novo gradivo treba učiti odmah nakon što je ispredavano jer:

- zaboravljanje je najbrže na početku

Nešto što ti je na času bilo jasno možeš istog dana da proučiš i ponoviš svojim rečima. U protivnom, veliki deo tog gradiva biće zaboravljen kroz nekoliko dana, pa će biti potrebno više vremena i truda za učenje. A to je zgodno izbeći.

- bitan uslov uspešnog učenja je da učenje bude raspoređeno u vremenu

Ako je učenje «kampanjsko» veća je verovatnoća zbunjivanja, mešanja gradiva, naučeno kraće traje...

Dakle, ako novo gradivo učiš istog dana,

- sprečavaš brzo zaboravljanje već naučenog na času,
- raspoređuješ učenje u vremenu (isto gradivo ćeš ponoviti kada bude u rasporedu časova za naredni dan).

## **Kojim redosledom ću učiti?**

Korisno je da:

- prvo učiš gradivo koje ti je teže

Dobro je da učiš teže gradivo dok se još osećaš odmorno i sveže. Gradivo koje ti je lakše možeš da savladaš i kasnije.

- srodne nastavne predmete ne učiš jedan za drugim – moglo bi doći do «brkanja»
- praviš pauze između učenja različitih gradiva.

Pauza pomaže da se naučeno gradivo utvrdi – ako se ne napravi pauza pre učenja novog gradiva, veća je verovatnoća da se gradivo zaboravi ili «pobrkano» sa ranije naučenim.

Nije korisno:

- praviti pauze tokom prvog sata učenja

Zagrevanje je važno, kako u sportu, tako i za efikasno učenje. Ako prerano napraviš pauzu, efekat zagrevanja nestaje i vraćaš se na startnu poziciju.

- praviti previše dugačke pauze

## **Kako treba učiti**

### **Početni pregled gradiva**

Cilj početnog pregleda je da se dobije opšta predstava o onome što se uči – ideja o glavnim temama, pojmovima... U ovoj fazi gradivo se ne čita u celini.

Za početni pregled je važno:

- najpre pročitati sadržaj poglavlja – daje informaciju o temama koje se obrađuju
- pročitati predgovor
- «preleteti» gradivo poglavlja – pročitati naslove, podnaslove i poneku rečenicu (na primer, istaknute delove teksta)
- obratiti pažnju na tabele, grafikone, slike... – to su obično značajne informacije
- pažljivo pročitati rezime (sažetak poglavlja)

Zašto je potrebno pregledati čitavo poglavlje ako se uči lekcija?

- Ako znanja dobro organizuješ, moći ćeš lakše da ih «pronađeš», kada ti budu potrebna

Srodne predmete (na primer, knjige, odeću, kuhinjski pribor...) držimo na jednom mestu. Zamisli da srodne stvari ne držimo zajedno – kako bismo ih pronašli? Gradeći opštu predstavu o temama jednog poglavlja, praviš «policu» iz koje ćeš kasnije «izvlačiti» znanja koja su ti potrebna. Pregledom poglavlja lekcija dobija svoje logično mesto u celini.

- Delovi dobijaju pun smisao, pravo značenje, tek u okviru celine.

Znanja koja su povezana su najjasnija – može se reći da jedno znanje «objašnjava» drugo, doprinosi smislu drugog znanja. Smisao svake lekcije postaje jasniji u sklopu poglavlja kome pripada – u kontekstu drugih lekcija srodnog sadržaja.

- Tokom pregleda mogu ti se nametnuti pitanja. Ako gradivo čitaš tražeći odgovor na neko pitanje, to je dobro za koncentraciju, uočavanje bitnih delova, pa čak i za kasniju pripremu za odgovaranje.

Obično se pitanja spontano javljaju kada nas nešto zainteresuje. Ako ti se ne nametne mnogo pitanja, neka te to ne brine. Pregledom gradiva sigurno ćeš steći barem grubu sliku o onome što ćeš učiti – a to je cilj pregleda.

## **Postavljanje pitanja u vezi sa lekcijom**

Još uvek ne čitamo lekciju u celini. Naslov i podnaslove lekcije pretvaramo u pitanja, na koja ćemo odgovoriti tokom kasnijeg proučavanja lekcije. Na ovaj način i pre čitanja lekcije usmeravamo pažnju na ono što je bitno.

Možemo da postavimo i pitanje: «Koji problem ova lekcija pokušava da reši?» ili «Koje su glavne ideje koje pisac pokušava da nam prenese ovom lekcijom?». Pitanja koja možemo da formulišemo u vezi sa konkretnim podnaslovima, ili sa naslovom lekcije, su veoma brojna.

## **Proučavanje lekcije u celini**

Pažljivo čitamo lekciju u celini. Dok čitamo, razmišljamo i trudimo se da:

- odgovorimo na pitanja koja smo postavili u prethodnoj fazi
- povežemo to što čitamo sa onim što već znamo.

Kada lekciju proučavaš imajući u vidu postavljena pitanja, usredsređuješ se na ono što je bitno.

Povezujući lekciju sa onim što već znaš, povezuješ novo gradivo sa svojim aktivnim znanjem – onim znanjem koje ti je uvek na raspolaganju.

Podvlačenje nije obavezno. Ako se odlučiš da podvlačiš tekst važno je da znaš:

- Podvlačenjem ističemo bitne ideje– kako bismo sebi posle olakšali obnavljanje.
- Podvlačimo tek kada shvatimo smisao cele lekcije i važnije pojmove – tada možemo da procenimo koji su delovi bitni, a koji nisu.
- Podvlačimo ključne reči ili delove rečenica.
- Nije korisno podvlačiti više od 10-15% teksta. Ako podvučemo veći deo teksta, to nije od pomoći u obnavljanju gradiva – ako je skoro sve podvučeno, ništa nije posebno istaknuto.

Kada završiš sa proučavanjem lekcije, možeš da napišeš skicu ili rezime, a ako želiš, i jedno i drugo.

Skica – teze kojima ističemo strukturu lekcije, kao i najvažnije ideje i činjenice.

Rezime je ukratko prepričana lekcija.

Pisanje skice ili rezimea nije obavezno, ali ti može pomoći da:

- izdvojiš suštinu lekcije od detalja i manje bitnih delova
- gradivo kasnije uspešno ponoviš.

## **Prepričavanje lekcije**

U ovoj fazi pokušavamo da se prisetime glavnih ideja i da ih prepričamo. Ako smo podvlačili, možemo da planiramo izlaganje na osnovu istaknutih delova teksta. Važno je da prepričavamo svojim rečima .

Posle prepričavanja možeš da proveriš da li su glavne ideje tačno i u potpunosti prepričane. Prepričavanje može da ti pomogne da:

- otkriješ «praznine» u svom znanju
- bolje organizuješ činjenice u svojoj glavi

Važno je da ne počinješ sa preslišavanjem pre nego što shvatiš glavne pojmove i ideje – da se prepričavanje ne bi pretvorilo u nagađanje. Posle prepričavanja možeš ponovo čitati i proučavati lekciju, ako je potrebno.

## **Provera i obnavljanje lekcije i poglavlja**

Kada završiš sa proučavanjem gradiva, pregledaj svoje beleške (skicu, rezime...) i onda se preslišaj – bez gledanja beležaka proveri svoje poznavanje glavnih ideja. Pokušaj da shvatiš kako su razne činjenice međusobno povezane.

To važi kako za proveru lekcije, tako i za proveru poglavlja.

Da li ti se nekada dogodilo da misliš da dobro znaš lekciju, a da tokom odgovaranja na času ne uspeš da se setiš osnovnih ideja ili povežeš činjenice? To znači da je gradivo naučeno samo do stepena prepoznavanja, ali se ne može izložiti, odgovoriti na podpitanja nastavnika, primeniti u kontrolnim zadacima... Zato je važno da, bez gledanja u beleške ili knjigu, proveriš da li u potpunosti vladaš ključnim idejama i njihovim vezama.

Kada dođe na red provera celog poglavlja, možda ćeš imati potrebu da prelistaš knjigu i proveriš ključne činjenice i ideje. Korisno je da ponovo pogledaš sadržaj poglavlja i povežeš važne činjenice sa naslovima.

Važno je:

- ponoviti proveru – na primer posle dva dana, osam dana, nakon mesec dana... To je obnavljanje gradiva. Pošto je zaboravljanje najbrže na početku, obnavljanje se najpre vrši u kraćim, a posle u dužim vremenskim razmacima.
- početi sa proverom i obnavljanjem gradiva na vreme. Pravi trenutak za prvu proveru je odmah pošto se određeno gradivo nauči – nije korisno sačekati dan pred kontrolni zadatak ili najavljeno odgovaranje.

Ukratko, učenje sa razumevanjem podrazumeva:

- početni pregled gradiva
- postavljanje pitanja na osnovu naslova i podnaslova lekcije
- proučavanje lekcije u celini
- prepričavanje svojim rečima
- proveru i obnavljanje, kako naučene lekcije, tako kasnije i poglavlja u celini

## **Šta ako me gradivo ne interesuje?**

Obično nam se ne dopada sve što se uči u školi. Nekada moramo da učimo i ono što nam nije zanimljivo. Da li možemo sebi da olakšamo učenje manje zanimljivih lekcija?

Odgovor je DA.

Motivi koji nas podstiču na sticanje znanja su različiti. Interesovanje je jedno od najsnažnijih pokretača učenja. Što je veća zainteresovanost za neku oblast, to je učenje brže, uspješnije, a znanje dugotrajnije.

Možda te trenutno ne zanima neki školski predmet ili gradivo. Ukoliko dopustiš mogućnost da se vremenom može razviti interesovanje za tu oblast, olakšaćeš sebi učenje. Zaključak da te nešto nimalo ne zanima nije od pomoći – stvara otpor i otežava učenje.

Interesovanja se mogu menjati i proširivati. Često nam se nešto dopadne tek kad više saznamo o tome – recimo, pročitamo neku knjigu do kraja, pogledamo film o kome je prvi utisak bio nepovoljan... Interesovanje često može da nam probudi i sam nastavnik svojim stilom rada i svojom ličnošću. Neka interesovanja se razvijaju tek sa određenim stepenom zrelosti. Uostalom, neka znanja nam možda nikada neće biti posebno zanimljiva, ali nam mogu biti od koristi u budućnosti.

Dakle, ako ti sada nije zanimljivo neko gradivo koje učiš u školi, posmatraj to kao:

- nešto što te može kasnije zainteresovati
- nešto što ti može biti korisno.

I na kraju, pohvali sebe jer napreduješ u učenju i na dobrom si putu da postaneš AS U OVOJ DISCIPLINI...

Sva prava zadržava Odeljenje za profesionalnu orijentaciju i planiranje karijere  
Nacionalne službe za zapošljavanje