

## Učiti je lako, pitaj me kako!

Pripremila: Sandra Raković, dipl. psiholog

«A meni se ne da...»  
«Nema šanse da ovo naučim!»  
«Zašto toga ima toliko puno?!»  
«Dosta mi je SVEGAAAA!!!»

Spadaš li u skupinu mnogobrojnih koji si postavljaju ova pitanja? S tobom je sve u redu, stay with us, ima lijeka!!!

Krenut ćemo od malih, za tebe možda ne važnih stvari, ali vjeruj mi vrlo bitnih.

### PROSTOR ZA UČENJE

Možda si ti jedan ili jedna od onih koji mogu učiti uz buku TV-a i radija, svađu braće i sestara, lajanje pasa i zvrndanje telefona, ali vjerojatnije je da nisi.

Pobrini se da tvoj prostor za učenje bude:

- mirno mjesto gdje te nitko neće ometati i gdje drugi često ne prolaze
- možeš postaviti osobni natpis NE OMETAJ kako bi ostalima dao ili dala do znanja da radiš,
- uvijek na istom mjestu (bit ćeš spremniji/a za rad),
- ne preporučam ti učenje na krevetu jer ćeš početi misliti o spavanju i uskoro... zzzzzz,
- čist i uredan,
- dobro osvijetljen,
- svijetlo ne smije biti ni preslabo - da ne zaspiš, ni prejako – da ne postane prenaporno za tvoje oči,
- prozračan,
- tvom je mozgu za rad potreban kisik,
- bez TV-a.

Preživjet ćeš!

## PLANIRANJE I ORGANIZIRANJE

**Čini li ti se ponekad da je dan prekratak za sve ono što trebaš učiniti i da bi bilo bolje da traje malo duže? Koliko duže? Misliš da je u tome problem?**

Istina je ovakva: dan traje 24 sata i to bi trebalo biti sasvim dovoljno za sve naše aktivnosti ako smo dovoljno pametni da se znamo izorganizirati.

Moraš si napraviti plan učenja:

- mjesečni plan
- tjedni plan
- dnevni plan

**MJESEČNI PLAN.** Nađi si doma nekakav kalendar u koji ćeš svaki mjesec moći upisivati važne školske i izvanškolske događaje i rokove (ispite, lektire, rođendane, odlaske zubaru i dr.), na način da ćeš zaokružiti datum i pored njega napisati zašto ti je važan.

Stavi si taj plan na vidljivo mjesto kraj radnog stola da ti svaki dan služi kao podsjetnik.

**TJEDNI I DNEVNI PLAN.** Lako je stići sve što naumiš ako slijediš svoj dnevni raspored.

- Prvo upiši sve svoje svakodnevne obvezne aktivnosti (satove u školi, nogometne treninge, satove u glazbenoj školi).
- Zatim ostavi vrijeme za učenje i domaću zadaću.
- Dodaj svoje dnevne aktivnosti (obroke, spavanje, kućne poslove).
- Upiši svoje osobno vrijeme (TV, igra, odmaranje).

Evo kako bi to moglo izgledati:

vrijeme	P	U	S	Č	P	S	N
<b>8–13h</b>	škola						
<b>13-14</b>	odmor, ručak						
<b>14-15</b>	DZ iz MAT, učim PRI						
<b>15-16</b>	učim POV i ENG						
<b>16-17</b>	gl. škola						
<b>17-18</b>	gitara						
<b>18-19</b>	slobodno vrijeme, TV						
<b>19-20</b>	večera						
<b>20-21</b>	TV/tuširanje						
<b>21-22</b>	ponavljanje, spavanje						

Mnogi ljudi odlažu obveze s razlogom. Možda je ono što trebaju obaviti preteško ili im je previše stresno. Koji god razlog bio, odgađanje može postati loša navika. Najbolji je lijek jednostavno se prihvatiti posla i obaviti ga.

## Spremni?

Od tebe se očekuje da se prvo odmoriš i nešto pojedeš kako bi mogla/mogao prionuti na posao. Kad to obaviš, uzimaš svoj unaprijed pripremljeni dnevni plan učenja i krećeš!

Slijede koraci pri učenju.

- **1. KORAK • Preleti kroz tekst.**  
Pročitaj naslove, podnaslove, pregledaj slike, tablice, grafikone. Važno je da dobiješ uvid u ono što te čeka.
- **2. KORAK • Pročitaj tekst.**  
Pročitaj tekst više puta i pri tome podcrtavaj (ako se radi o tvojoj knjizi koju ne moraš vratiti na kraju godine), radi bilješke i sažetke. Označi nove riječi i glavne misli, pronađi glavnu ideju u svakom odlomku i svojim riječima napiši kratku verziju pročitanog.
- **3. KORAK • Ponovi svojim riječima**  
bez gledanja u knjigu.
- **4. KORAK • Ponovno pročitaj.**
- **5. KORAK • I prije učenja novog gradiva, i poslije, i uvijek i stalno PONAVALJAJ, PONAVALJAJ, PONAVALJAJ!**  
Koliko god si nešto izvrsno naučio/la zaboravit ćeš ako nećeš ponavljati!

Sad sklopi ugovor sam/a sa sobom.

## UGOVOR

Ja, \_\_\_\_\_  
sklapam ovaj ugovor sa samim/samom sobom,  
prema kojem ću ove školske godine:

1. Redovito praviti mjesečni, tjedni i dnevni plan rada.
2. Voditi računa o urednosti mog radnog prostora.
3. Učiniti sve da na vrijeme stižem na nastavu.
4. Nastojati izgraditi i održavati dobre odnose s ljudima oko sebe i sa sobom.
5. Koristiti i slijediti korake pri učenju.
6. Na kraju prvog polugodišta imati prosjek ocjena \_\_\_\_\_ ili viši.
7. Na kraju godine imati prosjek ocjena \_\_\_\_\_ ili viši.
8. Redovito pratiti svoj napredak i za uspjeh se nagrađivati.

Potpis \_\_\_\_\_

### Za čitanje ti preporučam:

- Miljković, D; Rijavec, M. (2003.): Vodič za preživljavanje u školi. IEP. Zagreb.
- Pletenac, V. (2004): Put prema uspješnom učenju ili kako treba učiti. Naklada Slap. Jastrebarsko.
- Schumm, J. S. (2005.): Škola bez muke. Ostvarenje. Lekenik.

## PODSJETNIK ZA USPJEŠNO UČENJE NA ŠKOLSKOM SATU

---

1. Za svaki nastavni predmet koristi posebnu bilježnicu velikog formata.
2. Bilješke na nastavi piši samo na desnoj stran, a lijevu stranu bilježnice ostavi za bilješke kod kuće.
3. Na nastavnom satu slušaj aktivno, zapisuj najvažnije što nastavnik govori te potkrijepi primjerima koje je rekao.
4. Ako je rečeno nešto što ne razumiješ, stavi oznaku upitnik i pri kraju sata zamoli nastavnika za dodatno objašnjenje te ga zapiši.



5. Pitaj nastavnika, a ne učenika pored sebe, tako ćeš biti siguran da si dobio točan odgovor i neće se dogoditi da nastavnik misli kako nisi pažljiv.
6. Prepiši sve što je na ploči napisano, čak i ako je već zvonilo, a ti nisi stigao do kraja.
7. Ako nešto nisi stigao zapisati – pod odmorom zamoli nekog od učenika da ti posudi bilježnicu, pa prepisi do kraja.
8. Razmišljanje o prijateljima, problemima, ljubavi i sl. ostavi za neko drugo vrijeme. Na nastavi slušaj ono što se priča jer ćeš si tako uštedjeti vrijeme učenja kod kuće.
9. Kada nastavnik ispituje druge učenika, zapisuj pitanja koja postavlja, jer će ti pomoći u ponavljanju. Pokušavaj u sebi odgovarati na njih da provjeriš svoje znanje.
10. Što je moguće češće uključi se u diskutiranje o pitanjima koje nastavnik postavlja razredu. Aktivnost na satu važna je za ukupni dojam koji će steći o tebi.

## USPJEŠAN UČENIK/UČENICA

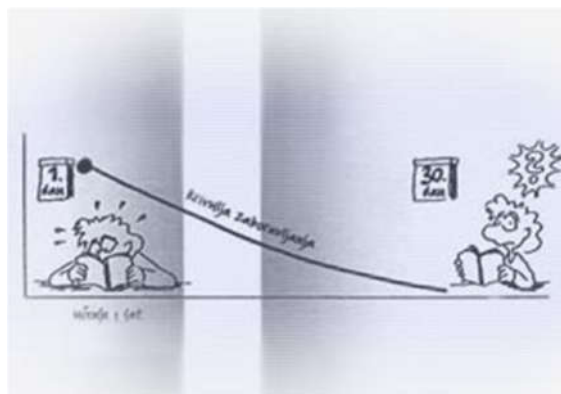
---



- Redovito prisustvuje nastavi, ne razgovara za vrijeme nastave, ne gleda kroz prozor, ne piše SMSporuke. Drugim riječima, uljudan je i kada mu je dosadno.
- Uvijek dolazi na vrijeme.
- Ukoliko je izostao, osjeća se obveznim obavijestiti profesora zašto je izostao.
- Njegovi razlozi izostanka su objektivni i opravdani.
- Uzima punu odgovornost oko svog učenja.
- Nabavlja sav potreban materijal za učenje toga predmeta.
- Uvijek iskoristi dodatne konzultacije.
- Pokazuje ozbiljnost oko svojih ocjena i spreman je dodatno raditi kako bi ih poboljšao.
- Sudjeluje u raspravi na nastavi. Postavlja pitanja ukoliko mu nešto nije jasno
- Tijekom nastave sluša što profesor govori, traži glavne ideje predavanja. Brzo se sjeti što je s time povezano, razmišlja što bi profesor iz toga mogao pitati. Posebno označi kada profesor kaže: "Ovo ću pitati" ili "Ovo je važno".

Autor: Dinko Jelkić

## ČPČPP METODA UČENJA



Istraživanja su pokazala da su za smislenu obradu teksta potrebne druge metode. Samo čitanje nije dostatno. Predstavljamo vam jedan od mogućih načina racionalnog proučavanja štiva:

Č = Čitati letimično prije usredotočenog čitanja.

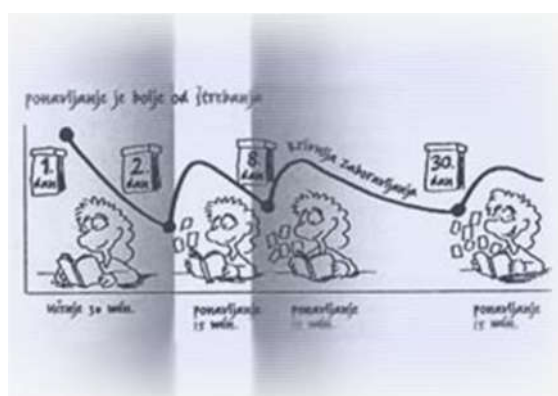
P = Pitati se koji je dio štiva bitan.

Č = Čitati svjesno koristeći vid i pamćenje.

P = Pamtili pročitano vlastitim riječima.

P = Ponavljanje zapamćenog nakon nekoliko sati ili nekoliko dana.

Početniku ovaj postupak može izgledati naporan i dugotrajan. Činjenica je da treba proći neko vrijeme da se čovjek preusmjeri i odbaci stare navike čitanja. Ova se metoda uvijek ponovno istraživala. Studenti koji su učili po ČPČPP – metodi postizali su mnogo bolji uspjeh od studenata koji su učili po svojim navikama.



1. KORAK - Č = Čitati letimično:

Sukus letimičnog čitanja je dobiti najbolji mogući pregled prije prelaska na detalje. Vjerojatno znate priču o čovjeku koji posjećuje nepoznati grad i prvo se penje na toranj kako bi ga mogao

odozgo pogledati i upoznati. Pri tom prvo zapaža uočljive građevine, kao što su crkve, šire ulice, i druge osobitosti. Kada siđe na ulicu lako može odrediti gdje se sada nalazi. Kako dobiti pregled?

- Letimično čitanje kazala, daje nam predodžbu o tome kako je knjiga sastavljena.
- Pročitajte predgovor i saznajte zašto je knjiga napisana, što želi reći.
- Na kraju svakog poglavlja često je dat sažetak. Taj sažetak je mudro pročitati na početku.
- Ako vas ovo ne zadovoljava, “preletite” štivo. Čitajte naslove i negdje neku rečenicu. Ako su prisutne tablice i slike dobro ih pogledajte. U većini slučajeva one su brze i sažete informacije.

## 2. KORAK – P = Pitati se:

Dobra su tzv. policijska pitanja: Tko?, Kako?, Gdje?, Što? , Kada?, Zašto?. Što se dobiva ovim korakom:

- lakša koncentracija: Većina se ljudi mnogo bolje sjeća činjenica koje su naučili kako bi odgovorili na neko pitanje, nego ono što su naučili napamet.
- lakša motivacija: Postavljanjem pitanja otkrivamo vlastito neznanje ili slabost, i nestrpljivo očekujemo odgovore autora.
- priprema za ispit

## 3. KORAK – Č = Čitanje:

Imajte na umu da čitanje nije prvi nego treći korak. Onaj tko želi postići bolje rezultate mora se držati sljedećih pravila:

1. koncentracija: Obje noge trebaju biti na podu, tvrda stolica je dobra pomoć za koncentraciju, čitajte što brže možete.
2. pronaći glavnu misao: To je prva razina pri čitanju. Ako ne pronađete glavnu misao, druge razine nemaju bitan značaj.
3. podcrtavanje i označavanje: Preporučujemo korištenje markera s kojim se tekst jednostavno ističe. Podcrtava se:
  - ono što treba zapamtiti, odnosno ono što je novo, ali ne ono što već znate
  - ono što pri ponavljanju želite uočiti na prvi pogled - nemojte podcrtavati više od onog što je stvarno potrebno
4. aktivno čitati – biti budan: Samog sebe uvijek ponovno podsjećati na to da želite razumjeti i

zapamtiti pročitano

5. pazite na tablice i ostale prikaze: Često slika prikazuje mnogo više od onoga što se riječima može iskazati.

#### 4. KORAK – P = Pamćenje:

1. Pamćenje vlastitim riječima: Kada ste gotovi sa čitanjem podignite pogled s knjige i kažite svojim riječima što je pisac želio reći. Ponavljanje vlastitim riječima poboljšava stupanj zapamćenosti. Nemojte učiti napamet!
2. Pamtni pisanjem bilješki sa strane: Pribilježiti vlastite primjedbe o glavnim mislima uz rub stranice. Glasno izgovarajte misli. Više od polovice ukupnog vremena učenja trebalo bi se pozabaviti s 2. KORAKOM (Pitanjem) i 4. KORAKOM (Pamćenjem).

#### 5. KORAK – P = Ponavljanje:

Svaki put kad nešto naučite trebali biste pročitano odmah provjeriti. Tako ćete spriječiti da isto zaboravite već istog dana. Daljnja ponavljanja mogu uslijediti kasnije. Razmjerno dobro sredstvo protiv zaboravljanja je ponavljati gradivo u određenim vremenskim razmacima, 2,8 i 30 dana. Ova podjela je bitna. Nema svrhe pretjeranim štrebanjem u jednom trenutku pokušavati iznuditi uspjeh.

Mnogi ljudi su se korištenjem ČPČPP metode osvjedočili da je mnogo jednostavnija, nego što su mislili. Pokušajte na temelju toga. Vrijeme koje će biti potrebno za uvježbavanje ove metode, poslije će vam mnogo pridonositi u uštedi vremena, a s tim u vezi i boljim ocjenama.

ČPČPP metoda učenja dio je 33 strategije učenja iz knjige dr. Jorga Knoblauch. Za bolje rezultate potraži knjigu.

Preuzeto s <http://www.ti-si-sunce.hr>