

ŠKOLSKO UČENJE

Školsko učenje - složena psihička aktivnost kojom učenik stječe nekim programom propisano znanje;

UČENJE – sastoji se u usvajanju smislenog gradiva i u stjecanju psihičkih i psihomotornih vještina i navika;

- psihička aktivnost, racionalna organizacija učenja i u prvom redu psihološki problem;
- treba ga riješiti postavljajući dva osnovna pitanja:
 1. **KAKO organizirati** učenje da uz najmanje truda i vremena se što više toga nauči i to znanje što dulje zadrži;
 2. **KAKO naučiti** da naučeni materijal ne bude “mrtvi materijal”

FAKTORI: - pedagoške sposobnosti učitelja, te 3 velike skupine faktora:

- one koji zavise od onoga koji uči;
- one koji zavise od okolnih prilika u kojima se uči;
- one koji zavise od pomagala i tehnika učenja;

Svatko na temelju vlastitog iskustva zna da nešto puno brže i bolje nauči ako se voljno

KONCENTRIRAMO (saberemo) – NAVIKA KONCENTRACIJE U RADU

USPJEŠNO UČENJE:

1. **INTERES** (s lakoćom pamtimo ono što nas zanima, privlači, veseli; on nam smanjuje zamor)
2. **IZBOR PREDMETA**(prema našim sklonostima i sposobnostima – svaki rad kojem ne vidimo smisao i ne znamo smisao, ne zanima nas i težak je rad, rezultati su slabi;)
3. psihičkom pripremom može se pobuditi zanimanje i prema onim predmetima koji nas na prvi pogled ne interesiraju, a **SREDSTVO** za to je **JASNO** postavljanje **CILJA** i pronalaženje **SMISLA**;
4. **POZITIVNE EMOCIJE**– uvjerenje u uspjeh, sigurnost da ćemo započeto gradivo uspješno savladati, pomisao na zadovoljstvo koje ćemo imati kada dobijemo dobru ocjenu i sl.; treba se čuvati loših **AUTOSUGESTIJA** (malodušnosti, straha, sumnje u uspjeh, dojam da ne možemo;)
5. **SISTEMATSKA KONTROLA** (**MEHANIČKO** – bez razumijevanja, **SMISLENO** učenje- jedino ono ima vrijednost)
6. **VANJSKI ČINIOCI**
7. **TEHNIKE I POMAGALA:** **PLAN** – dobro ga je izvjesiti na vidljivo mjesto kako bi djelovalo na našu savjest i u nama razvijao **AUTODISCIPLINU** i **RED**
8. **METODE:**
 - **GLOBALNA** – učenje većih cjelina na mah;
 - **FRAGMENTALNA** –učenje dio po dio;
 - **SLOŽENA**– kombinacija prethodne dvije;

Kao i u svakom poslu tako i kod učenja radni uspjeh je u zakonitom odnosu prema:

TRAJANJU I TEMPU UČENJA-RADA:

- npr. početna faza učenja je sporija i s najmanje učinkovitosti – poslije **UVODNOG** ugrijavanja efekt se povećava do maksimuma, a onda zbog umora rezultati se smanjuju (u mahu ne učiti više od 1-2 sata)

PONAVLJANJE

- način- odlučna važnost vremenskog razmaka među sukcesivnim ponavljanjem;
- sam proces pamćenja ne dostiže svoj maksimum neposredno nakon samog učenja, nego kasnije;
- na dva načina: 1. ponovno čitati sam tekst iz knjige
2. samostalno obnavljanje gradiva bez pomoći;

ZABORAVLJANJE - s početka brže pa sve sporije (u početku zaboravljamo relativno više nego kasnije u istom razdoblju; prvo ponavljanje nakon 4 dana, 10, 30 i 80 dana)

INDIVIDUALNO UČENJE: tempo rada je određen osobinama onoga koji uči;

KOLEKTIVNO UČENJE:

- mogu se lakše savladati teže partije;
- može se osvijetliti i prodiskutirati gradivo;
- diskusija i uzajamno ispitivanje pozitivno djeluju na bistrenje pojmova i na vještinu jezičnog oblikovanja stečenih znanja;
- konačno: rad u kružoku daje mogućnost svakom učeniku da omjeri svoje znanje sa svojim kolegama;
- pobuđuje natjecanje i radni elan;

KAKO ORGANIZIRATI VLASTITO UČENJE?

Imate problema s učenjem? Nikako da dobijete dobru ocjenu? Dugo učite ali čini se da nema učinka, čak ni pomaka na bolje? Kampanjac ste koji na kraju polugodišta panično pokušava ispraviti ocjene? Roditelji vas zbog toga gnjave, a profesori baš i ne razumiju?

Ako ste se prepoznali barem u jednom od ovih pitanja, savjetujemo vam da nastavite čitati jer imamo jednu dobru i jednu lošu vijest za vas. Kao prvo – za svoje ocjene uglavnom ste krivi sami (to je bila loša vijest). Dobra vijest je da imamo rješenje – slijedite naše savjete i primite se posla! Dakako, učenja!

1. Nahrani svoj mozak jer će bolje pamtiti

Riba, soja, jaja, povrće, gljive, sjemenke, orašasti plodovi, ružmarin i tekućina poput čaja i vode, jako je zdrava i korisna za mozak. Od njih nam mozak radi brže, svježiji je, lakše stvara i čuva pamćenje te nadoknađuje masnoće koje gubi dok razmišlja.

Također su vrlo preporučljivi: *B1 i B2 vitamini* (nalazimo ih u grašku, grahu, orasima, mesu, mlijeku, jajima, žitaricama), *beta-karoten* koji je ključan za pamćenje (zeleno povrće, mrkva, naranče) te *čink*, koji sprječava depresiju, senilnost i slabo pamćenje (morski plodovi, cjelovite žitarice, južno voće).

Potrebno je izbjegavati zasićene životinjske masti (mast, maslac, masno meso, masne sireve i mlijeko) i alkohol, jer se tom hranom smanjuje dotok krvi u mozak, a samim time i sposobnost učenja i pamćenja.

2. Odredi svoj cilj

Nije isto učiti "samo da bi bilo pozitivno" ili za odličnu ocjenu. Zašto? Jer sam cilj čini ogromnu razliku u volji za učenjem. Usporedi samo najboljeg i najlošijeg učenika u svom razredu. Premda ne mora značiti da onaj najlošiji ne bi htio biti puno bolji, ali očito je da nema osobitu volju raditi malo više za bolju ocjenu. S druge strane, najbolji učenik vjerojatno ulaže puno od svojeg vremena i mogućnosti u svoje (očito uspješne) ocjene i ciljeve.

Nakon što sam sa sobom odlučiš koji su tvoji ciljevi i do koje mjere želiš uspjeti, tek tada možeš krenuti dalje.

3. Organiziraj svoje vrijeme i mjesto za učenje

Prije samog učenja potrebno se odlučiti, a zatim i organizirati – kako, kada i gdje učiti.

Ako dolaziš sa nastave npr. u 14 sati, a moraš nešto obaviti u 17 sati (športski trening, glazbena škola ili sl.), moraš znati da ta tri sata i nisu baš puno vremena te ih moraš dobro iskoristiti. Kada dođeš sa nastave, odmori se npr. pola sata, a onda sat vremena uči. Ovo je samo primjer, svatko ima drugačiji radni dnevni ritam i drugačije sposobnosti, pa će se svatko prilagoditi onome što vrijedi za njega.

Organiziraj mjesto koje ti služi samo za učenje. Pobrine se da to mjesto bude dobro osvijetljeno, da nema prevelike buke i da po mogućnosti nema pogled kroz prozor. Sve će ti to pomoći da ti pozornost bude usmjerena na učenje.

Svakodnevno vrijeme koje si odrediš za učenje neka bude ono kad se osjećaš odmorno i to u svom mirnom kutku gdje te glazba, televizija i slično neće ometati. Važno je postići stalnost – vremena, prostora, načina.

4. Odmaraj se kontinuirano

Možda zvuči čudno, ali koliko god puno gradiva imaš za naučiti, a uz to nemaš puno vremena, poslije određenog vremena učenja (45 minuta do sat vremena) **MORAŠ** napraviti pauzu od 5-15 minuta. Zašto? Jer će ti mozak previše raditi ako učiš duže od nekih prosječnih sat vremena, i svako duže prisiljavanje da učiš neće uopće biti korisno, što ćeš uočiti tek kasnije.

Također, nemoj se dovoditi u situaciju da učiš po noći jer ćeš misliti da učiš i pamtiš, a mozak će ti se samo preopterećivati jer je ionako već umoran od cijelog dana. Ni takvo učenje neće previše uroditi plodom.

5. I na kraju-nagradi se!

Kad ispitaš koliko si i kako dobro naučio gradivo (najbolje je da zamoliš brata/sestru, roditelje ili prijatelja da te ispita) i vidiš da si naučio do razine do koje želiš – nagradi se! Napravi nešto što jako voliš, npr. izađi i prošeći se, nazovi prijatelja, odite u kino ili sl. Dio vikenda obavezno odvoji za odmor i zabavu.

Ovo su neke osnove koje su uglavnom potrebne da bi se uspješno učilo, ako to stvarno želiš. Izgleda komplicirano, ali je zapravo vrlo jednostavno. Kada se jednom privikneš na takve osnove, poslije uopće nećeš razmišljati o tome, nego će ti to automatski biti temelj kod svakog slijedećeg učenja.