

Шта се дешава у нашој глави док учимо?

Када почне учење прво се један део времена ученик загрева за учење (10-так минута), затим следи период пуне концентрације који траје 30 минута и онда долази до умора. То је заједничко за све људе. Пауза траје 10-15 минута. Најбоље је да се учи 40 минута па се 10-15 минута паузира. Учење је активност која је напорна и напреже мозак, па је најбољи одмор нека физичка активност (да се протегнемо, попијемо чашу воде, сока, поједемо неко воће, поспремимо собу, прошетамо на свежем ваздуху, умијемо ако смо поспани...)

Пауза помаже да се научено градиво утврди – ако се не направи пауза пре учења новог градива, већа је могућност да се део градива заборави или “побрка” са раније наученим.

За ДОБАР УСПЕХ У УЧЕЊУ потребно је да пратиш неколико једноставних правила:

-ЧИМ ДОЂЕШ ИЗ ШКОЛЕ, РУЧАЈ, ОДМОРИ СЕ И СЕДИ ДА УЧИШ (најбоље време за учење је између 9-11 часова пре подне и 16-19 часова после подне)

-УВЕК УЧИ НА ИСТОМ МЕСТУ И У ИСТО ВРЕМЕ

-НА МЕСТУ ЗА УЧЕЊЕ УНАПРЕД ПРИПРЕМИ СВЕ ШТО ЈЕ ЗА УЧЕЊЕ ПОТРЕБНО (да не би одлагао почетак учења), СКЛОНИ СВЕ ДРУГО ШТО НИЈЕ НАМЕЊЕНО УЧЕЊУ И ШТО БИ МОГЛО ДА СМЕТА (храна, мобилни телефон..)

-ЛЕКЦИЈУ ЧИТАШ ПРВИ ПУТ ЦЕЛУ– да би сазнао о чему се говори

-ПРИ ДРУГОМ ЧИТАЊУ ЛЕКЦИЈЕ ПОЧНИ ДА ПОДВЛАЧИШ НАЈБИТНИЈЕ, ДОДАЈ НЕКЕ КОМЕНТАРЕ, ПОДЕЛИ ЛЕКЦИЈУ НА МАЊЕ ЦЕЛИНЕ

-ЧИТАЈ ДЕО, ПА ПОНОВИ (својим речима без вирења у књигу), ДРУГИ ДЕО ПА ПОНОВИ...

-КАДА ПОНАВЉАШ ЧИТАВУ ЛЕКЦИЈУ НЕКА ТО БУДЕ ТВОЈИМ РЕЧИМА ПРЕПРИЧАНО ЈЕР СВЕ ШТО ЈЕ НАПАМЕТ НАУЧЕНО ОД РЕЧИ ДО РЕЧИ ЈАААКО БРЗО СЕ ЗАБОРАВЉА

-ПАУЗЕ ПРАВИ СВАКИХ 40 МИНУТА, ПАУЗА ТРАЈЕ 10-15 МИНУТА

-НИКАД НЕМОЈ УЧИТИ ЗА РЕДОМ 2 СЛИЧНА ПРЕДМЕТА

-ПОКУШАЈ ДА ПОНОВИШ НАУЧЕНУ ЛЕКЦИЈУ ПОСЛЕ 2-3 ДАНА(али само по основним тезама)

-НАЈБОЉЕ ЈЕ ОДМАХ УЧИТИ ПРЕДМЕТЕ КОЈЕ СИ ДАНАС СЛУШАО У ШКОЛИ, ТАКО СЕ БОЉЕ ПАМТИ ЈЕР ПОВЕЖЕШ СА ОНИМ ШТО ЈЕ НАСТАВНИК ПРИЧАО.