**Савети за учење**

**1. Продуктивност:** Продуктивни можемо да будемо само када смо наспавани и сити. Најмање 8 сати сна, три оброка, две ужине. Кувана, домаћа хвана, воће и поврће, треба да преовладава у свакодневном јеловнику. Разноврсна исхрана. Без великих количина слаткиша. Без енергетских пића и газираних сокова.

**2. Поделите време за учење на краће делове:** Краће сесије, које трају као школски час, са 10-то минутним одморима између, ефектније су за учење од дугачког седења без паузе. Зашто 45 минута, као школски час? Већ смо навикли да толико времена пажљивије пратимо. За све што учимо обично нам треба времена да се “удубимо у материју”, на удубљивање изгубимо рецимо 10 минута, зато не треба да учимо краће од 45 минута. Све што је дуже од 45 минута, ретко када има ефекта, јер нам полако опада концентрација, посебно у ситуацијама када је градиво ново/теже/компликованије.

**3. Створите навику од учења:** Одредите исто време за учење сваког дана и придржавајте се распореда. Нека то буде ваша одлука. На пример, када је редовна настава, од 10:00. до 12:00. преподне, од 17:00. до 19:00. поподне, у зависности од смене у школи.

Време које је само за учење/израду задатака, можете делити на мање сесије, објашњене у ставци 2, па се тако можете одлучити за три од по 45 минута, са паузама, али је важно да буде увек приближно исто време. Поштујући одређено време учења, развијате навику и сам процес учења биће све лакши, јер се одређена радња одвија сваки дан у исто време.

**4. Прво пишем, онда читам:** Пробајте да све задатке, укључујући и различите саставе, есеје, одговарање на питања, прво урадите. Онда прелазите на учење теорије. Погрешно је да стално одлажете израду домаћих задатака. Ако домаће задатке радите свакодневно, редовно, од тога имате вишеструку корист. На пример: Наставник је данас предавао и на основу нове наставне јединице, задао нов домаћи задатак. Рок је 7 дана. Ако га радите истог дана, знање је свеже, све је јасније, а могућност да заборавите да урадите је минимална. Међутим, ако одлажете данима, заборављате одслушано, постоји могућност да касните са израдом услед гомилања осталих задатака из других предмета.

Теорију учите подељену у пасусе, пробајте да у оквиру времена које сте предходно сами себи одредили, то чините са разумевањем. Навикли сте да прочитано препричате својим речима и напишете у свеску? То је у реду, и тако се добро памти. Волите да подвлачите? Пробајте црвеном и зеленом. Црвена је оно што треба да знамо напамет (погледајте ставку 12. под 2 :) зелена је оно што треба да репродукујемо својим речима. Сваки следећи пут када отворимо свеску/књигу, боје ће нас подсетити шта смо предходног дана читали.

**5. Активно учествујте**: Када наставник поставља питања ученицима, укључите се и будите активни, ви сте део вашег разреда. У реду је да погрешите, нико не зна баш све. Питајте наставника када нешто није јасно. Укључите се у додатне консултације које закаже наставник.

**6. Поставите циљ:** Важно је да свака сесија учења из ставке 2. има свој јасан циљ. На пример: прва домаћи из математике, друга домаћи из енглеског, трећа читање приче из српског, четврта читање наставне јединице из историје…

**7. Дајте значај прочитаном/наученом:** Када треба својим речима да поновите градиво, без гледања у књигу/свеску, пробајте да устанете и прошетате кроз собу док препричавате. Не препричавајте “на силу” ако се неких важних делова не сећате. Много је боље да погледате поново, него да научите погрешно.

**8. Вежбајте:** Да бисте нечим заиста овладали, морате да вежбате стално, а некад треба укључити и дане викенда. Рецимо задатке из математике, две сесије из ставке 2. Сат и по времена. Пробајте, резултати ће доћи.

**9. Одредите место за учење:** Важно је одређено место за учење, опремљено потребним прибором за учење. Трпезаријски сто, радни сто у соби, где год вам је пријатно за рад. Слично као и са временом, исти простор ствара рутину и подстиче навику.

**10. Склоните телефоне док учите:** Учење није продуктивно уз непрекидно проверавање друштвених мрежа. Дакле, телефон треба да буде у другој соби, искљученог тона. Исто важи и за телевизор, лаптоп, статични рачунар, осим у ситуацијама када задатак захтева нешто од поменутог.

**11. Погледајте то што учите, кад год је могуће:** Увек се боље памти оно што може да се види. Уколико вам наставници за одређене наставне јединице припремају презентације, шаљу линкове са емисијама/документарцима/ филмовима обавезно погледајте.

**12. Стварајте везе 1:** Повезујте старо са новим градивом. То је двоструко користан поступак. На тај начин се истовремено обнавља пређено градиво и лакше усваја ново.

**Стварајте везе 2:** Не учите напамет, то је губљење вашег времена, јер не оставља трајно, квалитетно знање. Шта учимо напамет? Дефиниције, формуле, имена, године, стихове. Како да онда запамтимо дужа набрајања? Асоцијацијама које су нам блиске и познате, стварањем веза: Знамо сваку кућу у нашој улици (жута мала, плава са косим кровом, зелена са великим двориштем…сваку од њих повезујемо са по једним појмом који набрајамо, нарочито код понављања градива, препричавања без гледања. Тако се много лакше памти, а примена је широка (набрајање распореда у вашем дому, омиљених слаткиша, по бојама, по бројевима…)

**13. Радујте се сваком свом успеху:** Сваки добро урађен задатак, свака похвала наставника, је одлична мотивација. Потврда да смо на добром путу је подстицај да наставимо истим темпом рада и будемо још бољи.

**14. Не заборавите на одмор:)** Одмор и уживање у малим животним радостима ништа не може да замени. Уживајте у свему што вас чини срећним. Одмор је окрепљење пред нове радне победе :)

Ирена Делчев Веселиновић, педагог