

**KAKO UČITI - LAKO UČITI**

**Mjesto za učenje:**

1. **Važno je da učiš uvijek na istom mjestu**.

Čim sjedneš na uobičajeno mjesto za učenje «program za učenje» se automatski uključuje.

2. Prostorija u kojoj učiš treba **biti mirna i dovoljno osvijetljena.**

Isključi TV. Možeš slušati glazbu, ako ti godi dok učiš.

3. **Uči sjedeći za stolom na stolici od tvrđeg materijala**

Krevet ili fotelja su mjesta za odmor, drijemanje, maštu. Na stolici mišići tijela su aktivniji, mozak se budi i spreman je za rad.

4. **Na stolu drži samo knjige, bilježnice i pribor iz predmeta koji učiš**.

Igračke i druge stvari «stanuju» na drugim mjestima.

**Vrijeme za učenje:**

**1.Planiraj kad ćeš i što učiti**.

Organiziraj svoj dan tako da se zna kad je vrijeme za učenje, a kad za igru i odmaranje.

2. **Najbolje je učiti svaki dan u isto vrijeme**,

jer tako navikavaš svoj mozak da u određeno vrijeme bude brzo spreman za učenje- da uključi "program" za učenje.

3. Najpovoljnije vrijeme za učenje je ujutro od **9 do 11 sati**, a popodne od **16 do 18 sati.**

4. Neka prođe najmanje 1 sat između objeda i učenja.

**Način učenja:**

1. Najprije **cijelu lekciju pročitaj naglas**.
2. Zatim je **podijeliti u manje dijelove /odjeljke**/
3. Prvi dio pročitaj, ako želiš nešto podcrtaj i na kraju sebi **naglas prepričaj**. Dok prepričavaš možeš se pomoći onim što si podcrtao.
4. Zatim pročitaj slijedeći dio lekcije, pa ponovi i tako do kraja.
5. Dobro bi bilo još jednom pročitati svu lekciju i **prepričati je cijelu**.

Već primjećuješ da je **ponavljanje i prepričavanje lekcije najvažniji dio učenja**.

1. Na kraju **odgovori na pitanja** iz udžbenika.

Gradivo možeš ponavljati šećući po sobi.

Možeš zamisliti da odgovaraš pred nastavnikom.

Dok stojiš ili hodaš tvoje tijelo i mozak su aktivniji pa bolje pamtiš.

U početku ti se može činiti da ti treba puno vremena za ovakvo učenje.

Ubrzo ćeš uvidjeti da ovako naučeno gradivo razumiješ i jako dugo pamtiš.

**Što još pomaže u učenju:**

1. Najprije dok si odmoran i svjež uči najteži predmet.

Kada naučiš, prijeđi na lakši. Između napravi malu pauzu od 5 minuta. Ustani i «protegnuti noge».

1. Između sličnih predmeta uči nešto sasvim različito ili napravi veću pauzu.
2. Ako imaš test nemoj učiti sve u zadnji tren pred ispit, jer će se sve pomiješati.

Preporučljivo je prespavati između učenja i testa.

1. Nakon učenja nemoj gledati TV ili igrati kompjutor bar 1 sat vremena. Novi sadržaji će izbrisati iz pamćenja dio tek naučenog gradiva.
2. Da bi naučeno gradivo ostalo dobro zapamćeno daj mu vremena da se slegne.

Zato nakon učenja izađi vani i igraj neku aktivnu igru, npr. vožnja bicikla, rolanje, igre s loptom. Na taj način će se tvoje tijelo razgibati, a mozak odmoriti.

.