

Formule i pravila ispiši na jedan papir koji će ti biti pri ruci kad zatreba. Dopisuj nove kada ih budete učili.

Kada si odlomak pročitao do kraja i svaki njegov dio razumio, digni pogled od knjige i svojim riječima glasno prepričaj ono što je u tome odlomku najvažnije. Ako ne znaš što bi trebao reći, potraži označenu riječ i ona će ti pomoći da kreneš dalje. U početku ćeš često pogledavati u knjigu, a svaki će sljedeći put to činiti sve manje. Gradivo prepicavaj nekoliko puta, sve dok to ne učiniš tečno i bez greške.

Kada gradivo ponavljaš u sebi, može ti se činiti da znaš i ono što ne znaš. Kada pričaš glasno, ne možeš sam sebe zavaravati. Osim toga, tako gradivo vidiš i čuješ, pa ga bolje pamtiš. Pričajući glasno vježbaš odgovaranje pred učiteljem, pa ćeš imati manju tremu i manje ćeš zamukivati i zastajkivati. Učenici koji govore tečno, često dobivaju bolje ocjene od onih koji zamuckuju.

Tek kad dobro naučiš jedan odlomak, prijeđi na drugi i ponovi čitav postupak.

Nemoj prekidati učenje dok ne naučiš čitavu cjelinu (ili podcjelinu). Važno je steći naviku završavanja započetog posla.

Najteže gradivo uči prije spavanja. Kada spavamo, ništa novo ne učimo, a mozak i dalje obrađuje naučeno gradivo.

Uči uvijek po knjizi i po bilježnici.

Korisno je slušati kad učitelj ispituje druge učenike. Tako ponavljaš i provjeravaš svoje znanje. Možeš zapisivati pitanja koja profesor postavlja (na zadnju stranicu bilježnice iz tog predmeta). Nakon nekog vremena pitanja se počnu ponavljati. Ovo ti može pomoći da način pokazivanja svoga znanja (odgovaranja) prilagodiš očekivanjima profesora i tako dobiješ bolju ocjenu.

## ISPUNJAVANJE RADNIH BILJEŽNICA I PISANJE DOMAČIH ZADAĆA

**Tek pošto je lekcija dobro naučena, u radnoj bilježnici ispuni dio koji se odnosi na nju.** Radnu bilježnicu nemoj ispunjavati prije nego si lekciju naučio.

**Redovito piši domaće zadaće.** To će ti pomoći da gradivo bolje razumiješ, zapamtiš i utvrдиš.

**Zadaće piši sam, nemoj ih prepisivati, jer to nema smisla.** Pisanjem zadaće gradivo se uči i utvrđuje. Prepisivanjem se ne postiže ništa.

**Knjigu za lektiru posudi na početku mjeseca i svaki dan čitaj barem pola sata, praveći bilješke.** To će ti pomoći da je uvijek napišeš na vrijeme i bez žurbe.

## PONAVLJANJE NAUČENOG GRADIVA

. Čak i ono što dobro naučimo, nakon nekog vremena djelomično zaboravimo. To je prirodno i normalno. Zaborav je najveći neposredno nakon učenja. Zbog toga je jako važno **naučeno gradivo glasno ponoviti** prije sljedećeg sata iz toga predmeta (najbolje bi bilo 48 sati nakon učenja, a zatim opet 7 dana nakon učenja). Ako budeš čekao do ispitivanja, puno ćeš toga zaboraviti i trebat će ti znatno više vremena za ponavljanje. Redovitim učenjem i ponavljanjem gradiva ti zapravo stediš svoje vrijeme.

# STRAH OD ISPITIVANJA



Većina učenika osjeća strah od ispitivanja. Određeni stupanj straha normalna je ljudska reakcija na takvu situaciju. Štoviše, umjereni stupanj straha pomaže nam u savladavanju ispitne situacije, na način da povećava našu budnost i spremnost. No, kada strah postane prekomjeran, može smanjiti postignuće i postati problem.

## **Uzroci straha od ispitanja:**

Nepripremljenost:

- učenje u zadnji čas, noć prije ispitanja
- loša organizacija vremena
- teškoće s organizacijom sadržaja koji se treba naučiti
- nepoznavanje tehnika učenja

Zabrinutost zbog:

- loših iskustava vezanih uz ispitanje u prošlosti
- uspjeha drugih učenika
- negativnih posljedica neuspjeha

## **Tjelesni znakovи straha od ispitanja**

Za vrijeme ispitanja, kao i u svakoj drugoj stresnoj situaciji, možeš doživljavati bilo koji od sljedećih tjelesnih promjena:

- intenzivno znojenje
- znojenje dlanova, drhtanje ruku
- glavobolja
- uznemiren želudac, mučnina, probavne smetnje
- ubrzani rad srca
- napetost u mišićima
- suha usta

## **Misli**

Za vrijeme učenja, prije ispitanja ili za vrijeme ispitanja, mogu ti kroz glavu prolaziti razne misli, kao što su:

- dobiti ču jedinicu
- glup/a sam
- ja ovo ne mogu
- neću ništa znati...

## **Posljedice straha od ispitanja**

- Nervoza koja se očituje kroz:
- Teškoće razumijevanja postavljenih pitanja tijekom ispita.
- Zbrkanost misli, dekoncentriranost.
- Teškoće prisjećanja ključnih pojmoveva ili pojedinih riječi za vrijeme odgovaranja.
- Slab uspjeh iako si naučio/naučila.
- Mentalna blokiranaost koja se očituje kroz:
- Nemogućnost dosjećanja ili black-out.
- Dosjećanje točnih odgovora čim je ispitanje prošlo.

## **Kako smanjiti strah od ispitanja?**

- Naučiti materijal koji ćeš biti pitan/a tako dobro da ga se možeš prisjetiti i kada si pod stresom.
- Naučiti i vježbati dobru organizaciju vremena kako bi izbjegao/izbjegla
  - ljenčarenje
  - kampanjstvo
- Graditi samopouzdanje tako što ćeš učiti redovito, a ne zadnji čas, noć prije ispitanja.
- Naučiti se koncentrirati na materijal koji učiš tako što ćeš:
  - izvlačiti pitanja iz knjige i bilježnice i ponavljati gradivo kroz odgovore na ta pitanja (to će ti olakšati dosjećanje u situaciji ispitanja)
  - usmjeriti se na ključne riječi, koncepte i primjere u knjizi i bilježnici (ne učiti sve od riječi do riječi)
  - izraditi tablice i bilješke kroz koje ćeš organizirati informacije iz knjige i bilježnice
- Koristiti tehnike opuštanja, kao što je, na primjer, duboko disanje. Duboko disanje će smanjiti stres i opustiti te.

## **AKTIVNO UČENJE**

Aktivno učiti znači ulagati napor prilikom učenja. Ono zahtijeva više truda, ali daje bolje i trajnije rezultate. Ako si odlučio aktivno učiti, trebaš činiti sljedeće:

Pročitaj bilješke iz bilježnice - to će te podsjetiti na ono što si čuo i video na satu.

Pročitaj iz udžbenika čitavu lekciju kao da čitaš neki zanimljiv roman kako bi imao predodžbu o onome što ćeš učiti. Čitaj onako kako tebi odgovara (u sebi ili glasno).

Razmišljaj o značenju pročitanog. Ako nešto ne razumiješ, stavi znak ? uz tu rečenicu. Kod ponovnog čitanja mnoge stvari će ti biti razumljivije. Ako i nakon toga nešto ne razumiješ, pogledaj u bilježnicu, enciklopediju i sl. ili pitaj nekoga da ti to objasni (roditelje, prijatelje, braću). Učenje bez razumijevanja je učenje napamet. Tako naučeno gradivo brzo se zaboravi.

Pri čitanju usput pogledaj sve crteže, tablice i grafike i pročitaj postavljena pitanja. To će ti pomoći da obraťi pažnju na ono što je bitno i da lakše razumiješ gradivo, a i slika se pamti lakše od teksta. Kod učenja povijesti i zemljopisa koristi se kartom ili atlasom.

Odgovori glasno i svojim riječima na pitanja na kraju lekcije. Ako ne znaš odgovor, potraži ga u tekstu. Odgovaraj dok to ne budeš činio tečno.

Ako je gradivo veliko, podijeli ga na dvije do tri podcjeline između kojih ćeš praviti kratke pauze od desetak minuta.

Ponovno pažljivo čitaj odlomak po odlomak.

Zapiši pitanja koja bi se u tome odlomku mogla postaviti.

Ogovori na njih glasno.

Podrtavaj ili markerom označavaj samo bitne riječi koje će te kasnije podsjećati na ono što trebaš zapamtiti i koje će ti pomoći pri ponavljanju. Dobro je i pisati natuknice o pročitanom (ako se potruđiš, možeš naučiti praviti bilješke u obliku mentalnih mapa, što je najbolji način). Sve to će ti pomoći da upamtis i

Datume i događaje ili ono što teško pamtiš napiši na papir i zalijepi na zid na vidljivo mjesto. Koristi različite boje. Povremeno to pročitaj, skreni pogled i pokušaj glasno ponoviti.

Pokušaj pri tome pokretom dočarati ono što izgovaš. To će ti pomoći da te podatke dobro upamtis.