

Драги ученици,

Од половине марта налазите се у једној неубичајеној ситуацији. Не идете у школу, а треба да учите. Учење на даљину је новина и за вас, а и за већину наставника. Веома је важно да се брзо прилагодите и да не занемарујете своје ђачке обавезе. Како бисмо вам олакшали овај период даћемо вам неколико савета који ће вам помоћи да стекнете добро знање иако нисте у школи.

Направите свој план рада

Да би учење било ефикасно, односно да бисте могли да за што краће време научите што више градива и да што дуже знате, потребно је да редовно учите. Редовно учење јесвакодневно учење.

Да бисте стигли да свакога дана учите и обавите све остале обавезе које имате треба да испланирате време за учење. Другим речима, треба да направите свој план рада. Добро планирање је корак ближе ка успеху.

Сада ћемо вам објаснити како се прави план рада.

План рада на први поглед личи на распоред часова. То је табела у који са леве стране усправно унесете сате у току дана, а на врху хоризонтално дане у седмици. Уносе се сви дани у седмици јер се учи свакодневно.

Затим попуњаваате табелу тако што у одговарајуће рубрике уносите активности које ћете одређеног дана у одређено време обављати.

1. Предлажемо вам да прво унесете активности за које не можете да бирате када ћете их радити јер не зависе од вас, као што су предавања на телевизији за ваш разред. Пошто сада не идете у школу имате довољно времена да испланирате и обавите и све остале активности које имате.
2. Унесите у план време које вам је потребно за спавање, јело, хигијену. Иако сте по цео дан код куће добро је да имате одређено време када идете на спавање, када устајете. Трудите се да раније заспите и раније устанете. Немојте остајати будни и играти игрице до дубоко у ноћ јер ћете следећег дана бити уморни.
3. Затим унесите време када ћете учити испредаване лекције, радити домаће задатке које су вам наставници послали, обнављати градиво...
4. Ако похађате музичку школу унесите и време када ћете вежбати свирање инструмента.
5. Затим одредите време када ћете се бавити хобијима, радити оно што волите – гледати филмове, читати, играти игрице, телефонирати друговима, бити на друштвеним мрежама...

План рада се пише за дана унапред. Треба да га напишете сами и да га прилагодите својим потребама. Ако не можете сами да то урадите нека вам помогну родитељи или питајте нас.

План треба да буде конкретан. У план не уписујете „учење“ него назив предмета који ћете учити („историја“ или „математика“ или „енглески“). Добро је да упишете и назив лекције ако тачно знате које ћете лекције те седмице учити.

Сигурно сте приметили да је план подељен на временске периоде од једног сата. То је тако урађено зато што деца вашег узраста најефикасније уче када уче 45-50 минута, а затим направе паузу 10-15 минута. Али ако вам за савладавање неког градива није довољан један сат слободно наставите дуже да учите. Учите то градиво све док га добро не научите.

Било би добро да предмете који вам теже иду учите на почетки, а да предмете који вам лако иду оставите за крај учења.

Између учења два предмета направите паузу од око 10 минута. Ако вам је за учење неког предмета потребно више од једног сата, направите паузу после 50-60 минута учења, а затим наставите. Паузу направите пре него што се много уморите јер ћете се тада брже и одморити. Ако се ученик много умори потренимо му је и много времена да се одмори.

Веома је важно да сличне предмете не учите један иза другог, већ да између њих учите неки сасвим другачији предмет. На пример, између енглеског и немачког језика учите математику, историју, биологију...; између историје и географије учите страни језик, математику, физику...; између математике и физике учите српски, историју, хемију... Када сличне предмете учите један иза другог, а ако их нисте савршено научили, може да се догоди да помешате градиво.

Кажу да је најбоље време за учење између 8-11 и 15-18 часова. Покушајте да учите у то време.

После оброка се прво одморите па затим учите. Ако учите препуног стомака тешко ћете се сконцентрисати. Такође, немојте да учите ако сте гладни, већ прво једите.

Сваке вечери преконтролишите да ли сте испунили план за тај дан. Ако јесте наградите себе нечим што волите, а ако нисте испланирајте када ћете надокнадити пропуштено и то и урадите.

Ако сте схватили да вам план који сте написали не одговара, промените га наредне седмице. План можете да мењате све док не нађете онај који ће вам у потпуности одговарати. При том, увек имајте на уму да ученик треба да учи сваког дана.

На слици испод овог пасуса је пример како план рада изгледа. Ако желите можете да га украсите, обојите, улепшате да буде баш онакав какав се вама допада. Наравно, најважније је да испоштујете оно што сте планирали и да редовно учите.

План рада

	понедељак	уторак	среда	четвртак	петак	субота	недеља
7 -8							
8 -9							
9 -10							
10 – 11							
11 – 12							
12 – 13							
13 – 14							
14 – 15							
15 – 16							
16 – 17							
17 – 18							
18 – 19							
19 – 20							
20 – 21							
21 – 22							
22 – 23							



КАКО ДЕЦА УЧЕ?

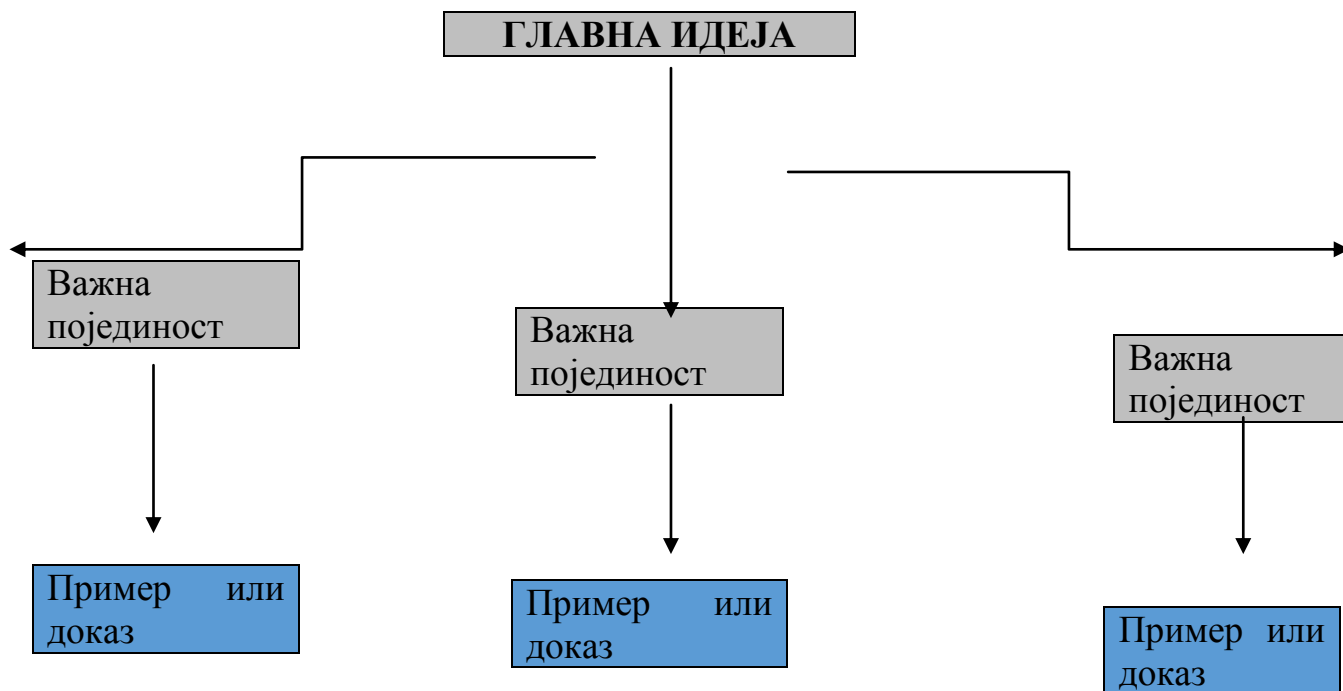
Процес учења и памћења зависи од стратегије учења коју користимо. Да бисмо формирали дуготрајна знања у процесу учења најбоља стратегија је разумевање текста уз повезивање са претходним знањем.

У процесу учења важно је поставити циљ. Да би неки спортиста постао успешан он свакодневно тренира, слуша савете тренера, организује и планира свој дневни ритам, здраво се храни и води рачуна о свом здрављу. Исто се дешава и у процесу учења. Да бисте били успешни неопходно је да свакодневно учите, слушате савете наставника, правите план учења, здраво се храните, водите рачуна о свом здрављу јер су то све фактори који утичу на процес учења.

Како бисте учење учинили занимљивијим и лакшим користите хијерархијске мапе (пирамида), структуриране мапе (табеле, дијаграми, графички прикази) и мапе има.

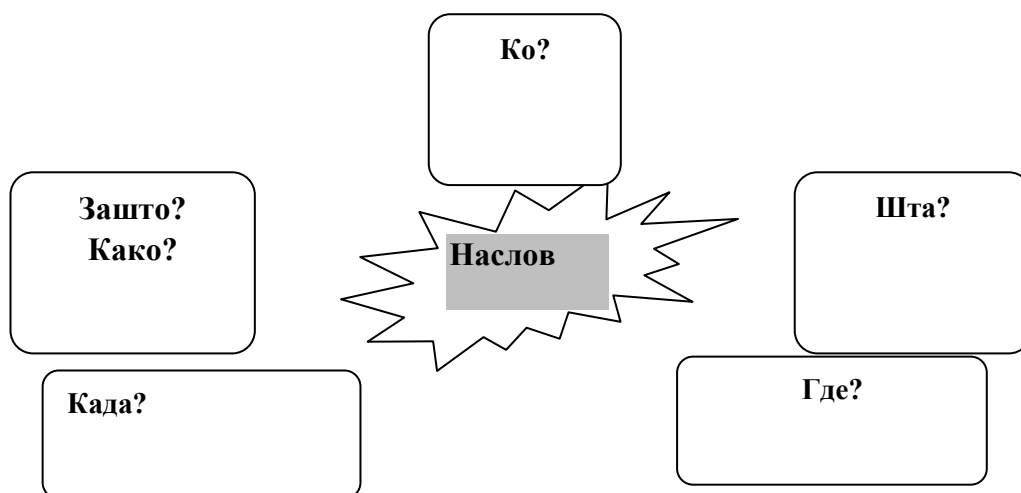
ПИРАМИДА

Пирамида је мапа на којој се види хијерархијско организовање неког појма, идеје, теме. Пирамидом показујемо односе међу појмовима у некој области: на врху поставимо најопштији појам, а затим њене посебне и на крају појединачне. Такође, можемо да прикажемо и важност податка (појма): на врх поставимо најважнији податак, мисао или идеју, а затим рашчлањујемо на саставне делове. Саставне делове, најважније идеје, податке можемо даље рашчлањивати.



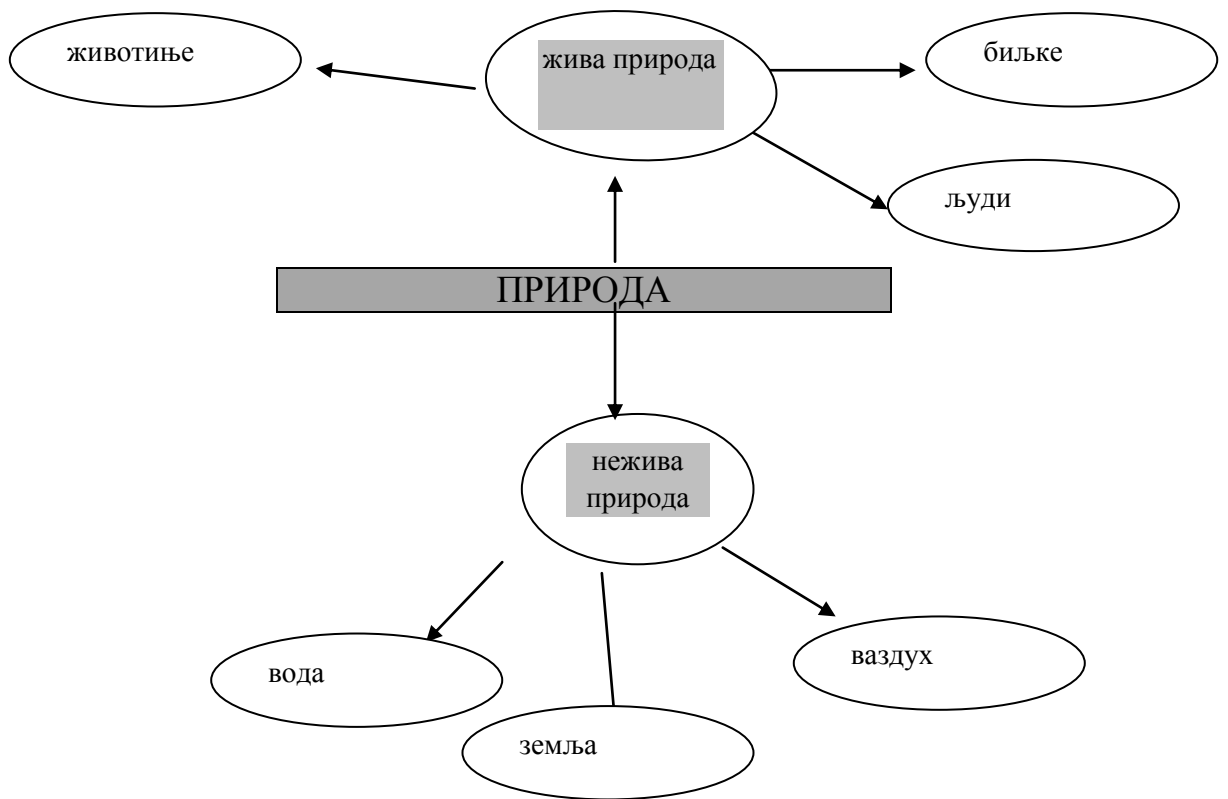
ГРАФИЧКИ ПРИКАЗИ

Графички прикази су мапе разних облика са унапред одређеним местима на која разврставамо задате типове података.



МАПА УМА

Мапа ума је шарена индивидуална слика којом цртамо неку тему. На слици представљамо разне врсте односа између основне мисли (идеје) и мисли (идеја) на које се основна мисао рашчлањује.



УСЛОВИ УЧЕЊА

ФИЗИЧКИ

клима/време

На учење неповољно утичу: облачни и влажни дани, велика влажност и висока температура ваздуха. Ваздух не треба да буде ни превише сув, ни превише влажан, као ни устајао. Кретање ваздуха повољно делује чак и ако је он сув, влажан или топао.



температура просторије

Најповољнија температура ваздуха за учење је између 18 и 20°C. Виша температура изазива поспаност, а нижа, због осећаја хладноће, омета учење.



осветљење

За учење је најповољније дневно светло. Код учења при вештачком светлу, треба обратити пажњу да не буде велики контраст између осветљених места и места у сенци. Добро је да радна површина буде директно осветљена али да светлост не иде у очи детету. Деснорукој деци светлост треба да пада са леве стране, а леворукој са десне стране како сенка при писању не би ометала рад.



бука

На учење посебно лоше утиче повремена, испрекидана и јака бука. На сталну буку (нпр. саобраћај) деца се постепено навикну. Дуготрајан рад при повећаној буци захтева већи напор, а може да оштети и слух.



ОРГАНСКИ

здравље

Да би могла да уче деца морају да буду здрава. Болони, температура, вртоглавица и сл. отежавају, а често и потпуно онемогућавају учење.



чула

Посебно су важни вид и слух. Ако дете не види добро или не чује добро, неће моћи да прати наставу, отежано ће израђивати домаће задатке и ефекти учења ће бити лоши. На срећу, већина тешкоћа које су у вези са видом и слухом се успешно превладавају (наочаре, слушни апарат).



сан

Спавање је неопходно за успешно учење. Деци узраста 5-8. разреда потребно је 9-10 сати сна дневно. Важно је да деца на спавање одлазе и устају ујутру у приближно исто време сваког дана.



ситост

Глад и ситост утичу на учење. Глад изазива расејавање пажње и немогућност концентрације, слабење присећања, умор и слабост. Сувише велика ситост изазива тромости и поспаност. За учење је најпогоднија умерена ситост.



положај тела

При учењу деца треба да седе исправљених леђа са лактовима на столу. Тада се изазива она напетост мишића која појачава будност и пажњу и тако олакшава учење. Подлога на којој седе треба да буде умерено тврда (седење на превише тврдој подлози није пријатно, посебно ако је дуготрајно, а превише мека подлога доводи до опуштања и пада концентрације).



ПСИХОЛОШКИ

способност за учење

Пажња, мишљење, памћење, увиђање односа између две појаве, увиђање узрочно-последичних односа, издвајање битног од небитног, повезивање градива, репродукција и примена наученог.



мотивација

Овај услов је неопходан за учење. Покретачи учења - жеља да се нешто научи, да се добије добра оцена... Подстицаји за учење: циљ, рок, интересовање, пријатност или непријатност градива, познавање резултата, похвала/покуда, награда/казна, успех у учењу, степен аспирације.

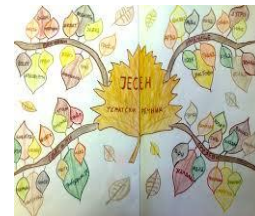


методе учења

Начини учења који олакшавају учење, омогућају трајност наученог градива и његову примену.

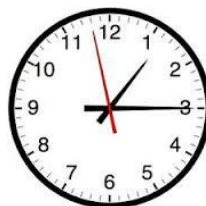
ДА – активно учење

НЕ – учење напамет



радне навике

1. Навика места – навика да се увек ради у истој просторији и на истом месту. Само прилажење и седање на то место доводи код детета до психичке припремљености за рад.



2. Навика времена – навика да планира и систематски свакодневно учи.

Психолог и педагог Прве основне школе

Катарина Павићевић и Ивана Поповић