

Učenje i motivacija (savjeti učenicima)

Pripremila: pedagoginja Ornela Malogorski, prof.
siječanj, 2025.

Početak drugog polugodišta je kao novi početak. Sve je pred tobom, a znanje je alat koji ćeš koristiti cijeli život. Zato je važno naučiti ili se barem podsjetiti kako učinkovito učiti.

Učenje nam omogućuje da otkrijemo svoje potencijale i postanemo najbolja verzija sebe.

Kada učimo, širom otvaramo vrata novim mogućnostima.

Zapamtite da je učenje putovanje, a ne odredište.

Pročitaj ove savjete, razmisli o njima i pokušaj primijeniti.

Zašto je važno znati kako učiti?

- **Uštedjet ćeš vrijeme:** Umjesto da satima buljiš u knjige, naučit ćeš kako brzo i učinkovito usvojiti nastavne sadržaje.
- **Smanjit ćeš stres:** Kada znaš kako učiti, ispiti više neće biti bauk.
- **Postići ćeš bolje rezultate:** Dobro znanje je ključ uspjeha, kako u školi, tako i u životu.

Kako naučiti učiti?

1. **Organizacija je ključ:**
 - **Napravi raspored:** Odredi si vrijeme za učenje i pridržavaj ga se.
 - **Stvori mirno okruženje:** Pronađi mjesto gdje te nitko neće ometati.
 - **Pripremi sve što ti treba:** Udžbenici, bilježnice, olovke...sve na jednom mjestu.
2. **Razumijevanje je bitno:**
 - **Ne uči napamet:** Pokušaj shvatiti smisao onog što učiš, zašto je to važno, gdje se i kako može primijeniti, gdje si o tome nešto čuo/la...
 - **Postavljaj pitanja:** Ako nešto ne razumiješ, pitaj profesora ili kolegu.
 - **Veži novo gradivo za ono što već znaš:** Tako će ti biti lakše zapamtiti.
3. **Različite tehnike učenja:**
 - **Podvlačenje:** Istakni najvažnije dijelove teksta.
 - **Sažimanje:** Prepričaj sadržaje koje učiš svojim riječima. (zamisli da objašnjavaš nekome tko prvi put sluša o tome)
 - **Umne mape:** Vizualno prikaži povezanost različitih pojmova
 - **Učenje u paru ili grupi:** Objasni sadržaje koje učiš drugima ili neka oni tebi objasne.
 - **Korištenje mnemotehničkih pravila:** Izmisli smiješne rečenice ili slike kako bi lakše zapamtio.
4. **Ponavljjanje je majka znanja:**
 - **Redovito ponavljaj:** Kratke i česte sesije učenja su učinkovitije od dugog maratoniranja.
 - **Testiraj se:** Rješavaj zadatke i provjeravaj svoje znanje. Profesori često daju zadatke za vježbanje (npr. Loomen) pa to iskoristi za vježbanje.
5. **Brinite o sebi:**
 - **Odmaraj dovoljno:** Spavaj najmanje 8 sati dnevno (razmisli o tome da ranije ideš spavati)
 - **Zdrava prehrana:** Voće, povrće i dovoljno tekućine (najbolje čista voda) će ti dati energiju.
 - **Pokreni se:** Tjelesna aktivnost će ti pomoći da se bolje koncentriráš.

Zašto je motivacija važna?

Gorivo za učenje: Motivacija je poput goriva za automobil – pokreće nas i daje nam energiju da idemo naprijed.

Ključ uspjeha: Bez motivacije, teško je održati fokus i postići željene rezultate.

Zadovoljstvo učenjem: Kada smo motivirani, učenje postaje zanimljivo i zabavno.

Kako pronaći motivaciju?

Postavi si ciljeve: Jasni i dostižni ciljevi daju smjer našem učenju.

Pronađi svoju "zašto": Razmisli zašto želiš učiti i što ćeš postići time.

Nagradi sebe: Male nagrade za postignute ciljeve mogu biti odličan motivator.

Okruži se pozitivnim ljudima: Podrška prijatelja i obitelji može biti od velike pomoći.

Učini učenje zabavnim: Pronađi načine kako učiniti učenje zanimljivijim, kao što su razne tehnike učenja, grupni rad ili korištenje tehnologije.

Što ako izgubim motivaciju?

Važno je pronaći načine kako održavati motivaciju i vratiti kada je izgubimo.

Odmori se: Kratka pauza može pomoći da se osvježiš i vratiš motivaciji.

Promijeni okruženje: Učenje na novom mjestu može biti osvježavajuće.

Razgovaraj s nekim: Podijeli svoje osjećaje s prijateljem, roditeljem ili profesorom.

Podsjeti se zašto si počeo: Vрати se svojim ciljevima i razlozima zašto želiš učiti.

Tehnike koje ti mogu pomoći da povećaš svoju motivaciju za učenje:

Motivacija nije nešto što imamo stalno, već se mijenja s vremenom. Važno je pronaći tehnike koje ti odgovaraju i koje će te motivirati da ostvariš svoje ciljeve.

- **Postavi si male, ostvarive ciljeve:** Umjesto da se fokusiraš na veliki ispit, podijeli gradivo na manje dijelove i nagradi se nakon svakog uspješno savladanog dijela.
- **Napravi zanimljiv raspored učenja:** Uključi kratke pauze, mijenjaj predmete i koristi različite metode učenja kako bi izbjegla monotoniju.
- **Pronađi učitelja ili mentora:** Netko tko vjeruje u tebe može biti odlična motivacija.
- **Vizualiziraj uspjeh:** Zamisli kako se osjećaš kada postigneš svoj cilj.
- **Slušaj motivacijske govore ili glazbu:** Pozitivne afirmacije i energična glazba mogu podići raspoloženje.

Tehnike za prevladavanje prepreka:

Identificiraj što te blokira: Shvati što te sprečava da budeš motiviran i pokušaj pronaći rješenje.

Pronađi svoju "zašto": Shvati zašto je učenje važno za tebe i kakve će ti koristi donijeti u budućnosti.

Budi strpljiv sa sobom: Učenje je proces i neće uvijek biti lako.

Ne uspoređuj se s drugima: Fokusiraj se na svoj napredak i svoje ciljeve.

Traži podršku: Razgovaraj s prijateljima, obitelji ili stručnjakom ako ti je potrebna pomoć.

Nekoliko specifičnih tehnika za povećanje motivacije, koje su se pokazale učinkovitima kod mnogih ljudi:

Tehnike temeljene na ciljevima:

- **SMART ciljevi:** Postavi si ciljeve koji su Specifični, Mjerljivi, Atributabilni, Realistični i Vremenski određeni. Na primjer, umjesto "Učit ću više matematike", bolje je reći: "Rješavat ću po 10 zadataka iz matematike svaki dan do kraja tjedna."
- **Vizualizacija:** Zamisli sebe kako uspješno savladavaš gradivo i postigneš svoje ciljeve. Ova tehnika može pojačati tvoju motivaciju i samopouzdanje.
- **Metoda Pomodoro:** Radi na zadatku 25 minuta, a zatim napravi kratku pauzu od 5 minuta. Nakon četiri takva ciklusa, napravi dužu pauzu. Ova metoda pomaže u održavanju fokusa i smanjuje umor.

Savjeti za kraj:

- Svatko uči drugačije, stoga pronadi ono što najbolje funkcionira za tebe. Budi strpljiv sa sobom.
- Učenje može biti zahtjevno, ali s trudom i upornošću ćeš uspjeti. Ne odustaj.
- Nakon uspješno savladanog gradiva, priušti si neku nagradu.
- Postoji mnogo aplikacija i web stranica koje mogu pomoći u učenju.
- Razmjena znanja s kolegama može biti vrlo korisna.
- Redovito učenje će ti smanjiti stres i omogućiti bolje rezultate. Ne uči u zadnji tren
- Motivacija i pozitivan stav su važni.
- Naglasiti važnost motivacije i pozitivnog stava.

Zapamti: Učenje nije samo obaveza, već i prilika da otkriješ nove stvari i razviješ svoje potencijale.

Slobodno mi se obrati ako ti treba još neka pomoć! Sretno u učenju!

Većinu važnih stvari u svijetu postigli su ljudi koji nisu odustajali kada se činilo da uopće nema nade. (Dale Carnegie)

Nikada ne smijete odustati. Pobjednici nikad ne odustaju, a ljudi koji odustaju nikad ne pobjeđuju. (Ted Turner)

Pripremila: pedagoginja Ornela Malogorski, prof.

siječanj, 2025.