Методе и технике успешног учења

 **Учење** је свесна, сврсисходна и намерна активност којом стичете одређена сазнања и вештине. То је сложен, перманентан процес присутан у свим аспектима и раздобљима нашег живота. Базира се на памћењу градива које се учи.

Учење обухвата усвајање навика, информација, знања, вештина и способности. То је процес који резултира у релативно трајној промени понашања--у менталном (унутрашњем) или спољашњем понашању (моторно учење, вештине). Учењем се формирају трагови у мозгу који остају као део искуства личности и могу различито дуго трајати што опет зависи од намене за коју се учи. Тако разликујемо краткотрајно и дуготрајно учење као што разликујемо краткорочно и дугорочно помаћење.

**Неке од занимљивих метода учења**

**-ЧПЧПП метода**

Ч - Читати површно пре потпуног концентрисања.

П - Питати се који је део градива важан.

Ч - Читати свесно и памтити.

П - Памтити прочитано препричавањем или бележењем.

П - Понављање запамћеног након неколико сати или дана.

1. Читајте површно пре потпуног концентрисања на градиво-Поента површног читања је да добијете најбољи могући преглед градива пре преласка на детаље.

Погледајте ако постоји списак најчешће коришћених речи и израза. Обично се налази на крају књиге. Прочитајте предговор и сазнајте зашто је књига написана, шта је аутор желео да каже. На крају сваког поглавља често је дат резиме што је корисно да прочитате у овој фази. Прочитајте и поднаслове и понеку реченицу. Ако су присутни дијаграми, шеме, табеле или слике, добро их погледајте. Они често садрже важне и сажете информације.

2. Питајте се који је део градива је важан-Овде користите питања типа: ко, како, где, шта, када, зашто и сл. На овај начин ћете се: » Много боље сећати информација и чињеница које сте научили када сте одговорили на неко питање, него оних које сте научили напамет

3. Читајте свесно и памтите- Концентришете се. Обе ноге су вам на поду, користите тврду столицу, читате што брже можете.

-Проналазите главне идеје и мисли. То је први ниво вашег читања градива. Подвлачите и означавате најбитније ствари у вези са лекцијом. Најчешће се користи маркер којим се текст једноставно истиче. Подвлачите следеће ствари: оно што је потребно да запамтите, тј. оно што је ново. Не подвлачите оно што већ знате.

-Активно читајте. Размишљате, разјашњавате, разумите, памтите прочитано. Обраћајте пажњу на табеле, графичке приказе, слике.

4. Памтите прочитано препричавањем сопственим речима или бележењем- Овде можете да користите две стратегије памћења градива:

- Памћење понављањем сопственим речима. Када сте готови са читањем, подигните поглед са књиге и препричајте својим речима шта је аутор књиге желео рећи. Понављање сопственим речима побољшава степен памћења. Учењем напамет градиво се брзо заборавља.

- Памћење писањем забелешки са стране. Бележите сопствене утиске, размишљања, примедбе о главним идејама на ивици странице. Гласно изговарајте те ваше мисли.

5. Понављајте запамћено након неколико сати или дана- Сваког пута кад нешто научите, требало би то одмах проверити и утврдити. Тако ћете спречити да пређено градиво заборавите истог дана. Затим могу да уследе даља понављања. Једна од препорука да бисте спречили заборављање је да после првог понављања истог дана, следеће буде после два дана, па наредно после осам дана. И завршно након 30 дана. Тиме ћете у потпуности запамтити пређено градиво.

**-Шта је МУРДЕР систем учења?**

Овакав систем учења носи назив према почетним словима речи:

•**Моод** (атмосфера)- Креирајте позитивну атмосферу

Врло је важно да направите позитивну атмосферу у којој ћете учити. Треба да одаберете одговарајуће време за учење, погодно окружење као и да будете расположени.

•**Ундерстанд** (разумети)- Учите са разумевањем

Када нешто не разумете, приликом учења, битно је да то означите и да се касње вратите на тај део градива. Покушајте да га поново разјасните, а ако вам не успе, потражите помоћ од неког стручњака у тој области или од колеге из школе.

•**Рецалл** (подсетити се)- . Подсетите се пређеног градива

Након завршетка дела градива, потребно је да застанете са учењем и властитим речима препричате оно што сте научили. Ово је одлична стратегија да откријете где „шкрипи” и да се фокусирате на те делове.

•**Дигес**т (разложити)- Разложите градиво

Ако вам се чини да има много градива, разложите га на више мањих целина и крените део по део. Ако имате проблема са разумевањем информација, поред консултација код професора, може вам помоћи и читање друге литературе или претрага по Интернету.

•**Еxпанд** (проширити)- Проширите процес учења

У петом кораку, треба да поставите себи три типа питања која се односе на материјал који учите:

• » Кад бисте могли да разговарате са аутором уџбеника, која питања бисте му поставили, шта је то што бисте му замерили или шта бисте критиковали?

• » Како бисте могли да примените овај материјал на оно што вас занима?

• » Како бисте могли да учините ове информације занимљивим и разумљивим за друге студенте?

•**Ревиеw** (преиспитати)- Преиспитајте досадашњи рад

Поновите материјал који сте учили. Подсетите се које су вам стратегије помогле да разумете или запамтите информације. Примените те стратегије у будућем учењу.

**Учите лако и брзо помоћу партитативне методе.**

Једна од често коришћених стратегија учења је и партитативна метода.

Састоји се од шест фаза:

1. Прегледајте текст који треба да учите у целини да бисте уочили која питања се у њему обрађују. У свесци забележите поднаслове, погледајте слике, цртеже, графиконе, табеле, прочитајте закључке иза појединих делова текста. Текст у овој фази не треба да читате у целини.

2. Покушајте да формулишете поднаслове градива у виду питања.

3. Поделите градиво у делове, логичке целине (на пример према поднасловима или другим критеријумима).

4. Прочитајте први део текста са намером да га научите. Подвуците непознате речи и потражите њихово тумачење у речнику.

5. Затворите књигу и покушајте у себи да поновите градиво, тј. преслишајте се. Одговорите на питања из друге фазе која се односе на овај део градива. Уколико не успете после првог читања да поновите пређено, прочитајте тај део поново са намером да га научите, а затим се преслишајте.

Када сте савладао тај део, покушајте писмено, у виду теза, сижеа, резимеа да опишете суштину тог дела текста.

Затим, креирајте листу питања која би могао питати професор или која вас занимају у вези са градивом, а на њих нема одговора у уџбенику или књизи. Затим, на исти начин, научите остале делове текста.

6. Када сте све делове добро научили, погледајте тезе још једном, склоните их, затворите књигу и у себи препричајте лекције и градиво у целини.

Ако не можете то да урадите до краја са успехом, послужите се књигом или тезама да бисте се подсетили оног што нисте добро запамтили или разумели.

**Откријте како да учите помоћу комбиноване методе**

Друга често коришћена метода учења јесте комбинована метода. Састоји се од три корака:

1. Као прво, пажљиво прочитајте текст у целини. Затим, анализирајте цртеже, дијаграме, шеме, слике и табеле. Подвуците непознате речи и потражите њихово значење.

2. Поделите текст на делове и логичке целине (може као и код партитативне по поднасловима).

Прочитајте први део текста са намером да га научите. У том делу подвуците оно што је важно. У себи поновите научено.

Када сте научили овај део, његову суштину изразите у виду теза, а затим пређите на други део и обрадите га на исти начин. Када обрадите и други део, повежите га са првим.

Поновите заједно први и други део као целину. Затим обрадите трећи део, поновите га заједно са првим и другим делом као целину. Тако наставите до краја, док не научите све делове књиге. Значи, број пређених лекција се увећава сваким даном, али не на уштрб заборављања претходно научених и обрађених лекција.

3. Погледајте своје тезе (за сваки део) и покушајте да још једном поновите читаво градиво. Уџбеник користите само ако вам нешто није јасно и ако неке делове градива нисте добро запамтили.

Као и код партитативне методе, формулишите питања која би вам могао поставити професор и која вас посебно интересују у вези са градивом.

**Већини ученика се често дешава да**- мисли лутају док уче, да имају потешкоћа са концентрацијом да лако одустајтају кад ти учење не иде,да осећају мрзовољу кад треба да почну са учењем, да труд који улажу не даје жељене резултате ...

**Ево савета који ће ти помоћи да научиш да ефикасно учиш-**

**За ефикасно учење је потребно**:

1. **Да имаш радне навике-** Добре радне навике ти омогућују да имаш: бољи успех у школи ,више квалитетног, слободног времена за ствари које волиш да радиш после школе.

 За стицање радних навика је важно: правити распоред дневних активности – планирати време за учење, одмор и разоноду, учити сваког дана у планираном термину, не избегавати планиране активности и не одустајати од њих.

2. **Да направиш план учења-** План учења подразумева:  где ћеш учити  кад ћеш учити  шта ћеш учити  којим редоследом ћеш учити

**Где**-Најпре мораш наћи свој кутак за учење и увек га користи у ту сврху. Потруди се да га уредиш баш за себе, да се ти у њему осећаш лепо. Пре учења припреми све што може да ти затребати (књиге, папире, белешке, оловке...). Распреми свој радни кутак. Са места за учење уклони све што ти одвлачи пажњу.

**Кад**- Важно је да се осећаш одморно и спремно за учење.Пронађи свој ритам учења и редовно га се придржавај. Истраживања показују да је код већине, учење најефикасније пре подне од 8 часова до 11 часова и по подне од 16 часова до 19 часова. Стручњаци кажу да концентрацију можеш да задржиш онолико дуго колико траје школски час

**ШТА** Важно је : учити ново градиво истог дана, понављати предмете који су наредног дана у распореду часова. Ново градиво треба учити одмах након што је испредавано,јер заборављање је најбрже на почетку. Нешто што си на часу научио, проучи и понови својим речима истог дана. У противном, велики део тог градива биће заборављен кроз неколико дана .

Избегавај “кампањско” учење-Градиво се пред било какву проверу знања (контролни, писмени, одговарање), мора учити неколико дана раније. Учење последњег дана, а још поготово дуго у ноћ, има супротан ефекат. Мораш себи увек приуштити довољно сна.

**КОЈИМ РЕДОСЛЕДОМ** Корисно је да :- прво учиш градиво које је теже док си још одморан, - да сродне наставне предмете не учиш један за другим.

 3. **Да научиш како да учиш-** Ефикасно учење подразумева следећа четири корака:

 1. почетни преглед градива,2. читање лекције, 3.препричавање лекције ,4 обнављање лекције. Одабрано градиво које мораш научити прво прелистај и покушај да уочиш кључне речи, затим све темељно прочитај и све што је важно запиши у облику бележака. Повезуј градиво које читаш са оним што већ знаш.

КАКО УЧИТИ-Подвлачење није обавезно, али ако то радиш онда треба да знаш да:

-подвлачењем истичеш битне идеје ради лакшег обнављања лекције, подвлачимо тек кад схватимо смисао целе лекције, подвлачимо кључне речи или делове реченице. Кад завршиш са проучавањем лекције, можеш да направиш скицу или резиме, учи са најбољим другом или другарицом. Учење у друштву је лакше и делотворније- највише се памти при подучавању других, око 90%, али да би подучавао друге мораш и ти прво бар нешто знати.

 4. **Да знаш како да се избориш са градивом које те не интересује**

Шта ако ме градиво не интересује? Обично нам се не допада све што се учи у школи. Некада морамо да учимо и оно што нам није занимљиво. Можемо себи да олакшамо учење мање занимљивих лекција. Интересовање је једно од најснажнијих покретача учења. Што је већа заинтересованост за неку област , то је учење брже и успешније а знање дуготрајније Интересовање за неки предмет може и сам наставник да пробуди код ученика и то својим стилом рада и својом личношћу . Дакле, ако ти сада није занимљиво неко градиво које учиш у школи, посматрај то као нешто што те касније може заинтересовати, и као нешто што ти може бити корисно и

 ЗАПАМТИ-Добра организација је увек пола посла.

 **Како савладати брзо читање**

**1. Избегавајте изговарање речи у глави-** Многи људи када читају у глави изговарају речи- то се зове субвокализација и то је један од основних проблема који утичу на брзину читања. Оно онемогућава брзо читање зато што тада можете да читате оном брзином којом речи изговарате. Када бисте елиминисали субвокализацију, могли бисте да читате два или три пута брже.

**2. Реч по реч-** Избегавајте да читате реч по реч зато што то веома смањује брзину читања. Уместо тога, покушајте да читате у деловима. На пример, већина неискуснијих читача ће прочитати реченицу “мачка се налази у кући” као индивидуалне речи “мачка + се + налази + у + кући”. Међутим, људски мозак има невероватну способност да надомести информације које недостају, па тако можете да истренирате свој мозак да реченицу “мачка се налази у кући” процесуира као једну информацију која се састоји од кључних речи “мачка” и “кућа”, а да остало надомести. Тако можете да извучете исто значење као да сте прочитали цео текст, што значајно убрзава читање.

**3. Избегавајте непотребне покрете очију**-Када деца уче да читају, гледају сваку реч посебно. Међутим, наше очи могу да виде много више од једне речи одједном – заправо могу око четири или пет.Да бисте то успели, прво покушајте да опустите лице и поглед док читате. Покушајте да упијете бар четири речи од једном, пре него што кренете на следећи део. Периферни вид омогућава да прочитате крај реченице без да морате да се фокусирате на њега.

**4. Елиминишите поновно читање** -Читање уз оловку- Понекад нам се деси да прочитамо исту реченицу два или три пута. Неки људи се врате на почетак реченице зато што не знају где су стали, па крену испочетка. Ово можете да избегнете тако што ћете пратити где сте стали уз помоћ прста или оловке. Осим јаче концентрације, размислите и да ли је та реченица довољно битна да је читате испочетка. Уколико сте схватили суштину, нема потребе да је поново читате.

**5. Задржавање најбитнијих информација-** Један од проблема које људи имају када брзо читају је памћење информација и разумевање суштине. Да бисте решили овај проблем, потрудите се да будете сконцентрисанији, као и да повезујете концепте из текста са стварима које већ знате.

**6. Убрзавање-**Да бисте убрзали корак, потребно је сваки дан мало да вежбате, око 15 минута дневно. Ово је процес и неће се десити преко ноћи, али труд се исплати. Почните са лакшим штивом, нечим у чему ћете уживати или из чега ћете нешто научити. Када савладате лакше текстове, пређите на компликованије и приметићете разлику.