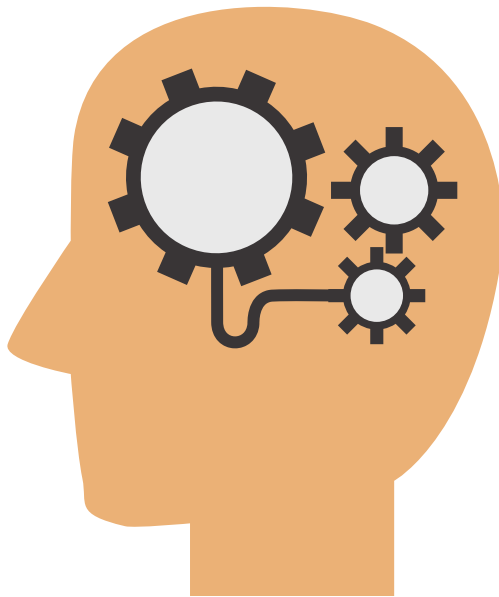


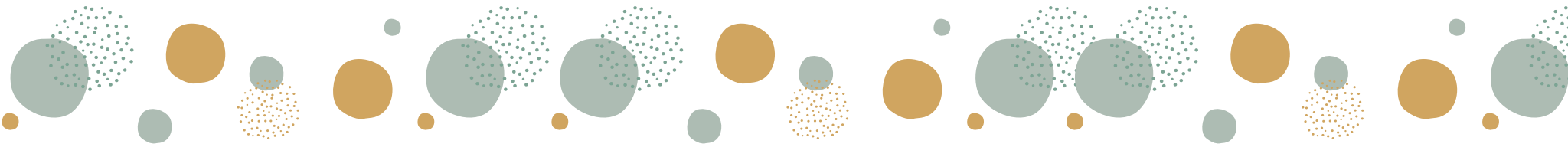
Паметно учење



Треба ти доста понављања да би нешто научио?

Ниси сигуран/на да разумеш садржај који учиш?

Када најзад запамтиш све што је потребно,
дешава се да брзо све заборављаш?



Фазе учења:

- меморизовање - учење
- ретенција - задржавање
- активирање задржаног - сећање
- препознавање раније наученог



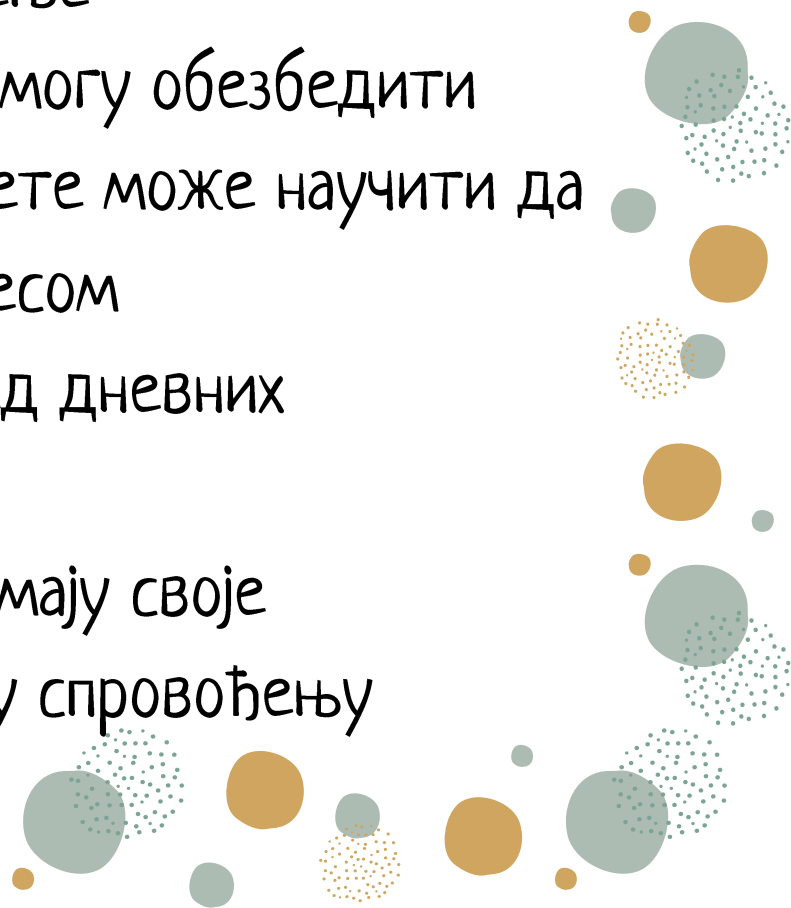


Фактори који утичу на успешност учења:

- физиолошки (узраст, здравствено стање)
- физички (услови– температура, влажност ваздуха, осветљење, доба дана, место)
- психолошки (мотивација, интелигенција, активност)
- материјал који је потребно савладати и технике учења

Предуслови за успешно учење

- добро здравствено стање, разноврсna исхранa, боравак на свежем ваздуху, физичка активност, довољно сна
- проветравање просторија, кутак за учење
- осећај сигурности и безбедности који могу обезбедити родитељи, релаксационе технике које дете може научити да примени како би се боље носило са стресом
- структура, организација дана- распоред дневних активности
- осећај да и други чланови породице имају своје одговорности и задатке и доследни су у спровођењу
- технике учења



Памћење (меморија)



краткорочна

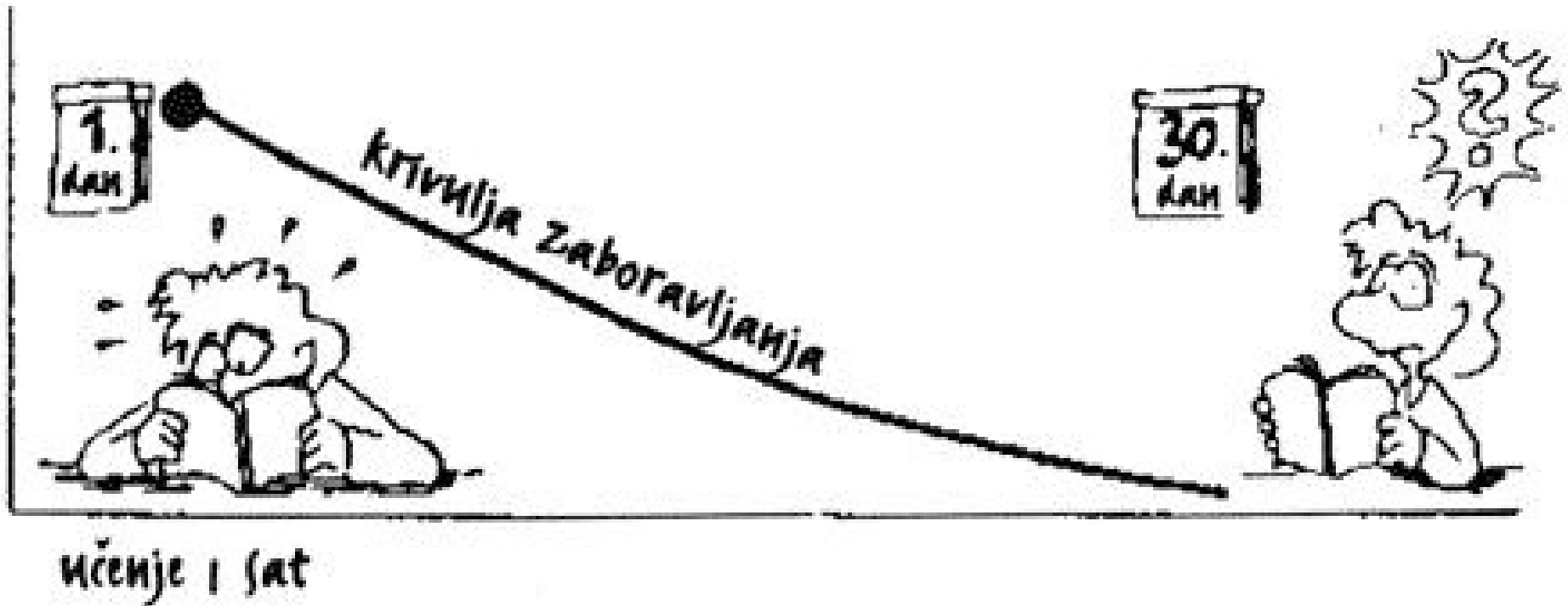


дугорочна

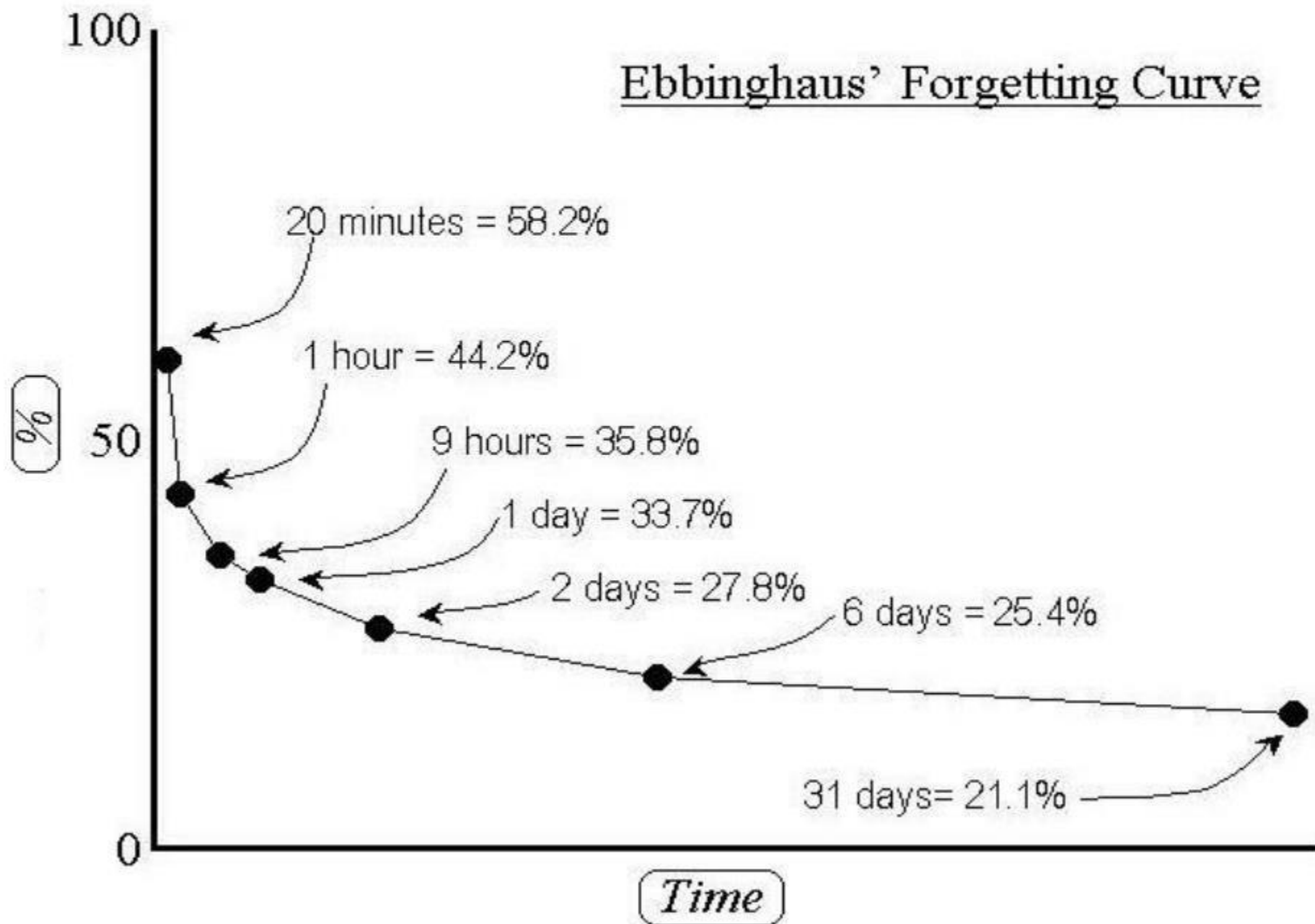
а

Заборавања

e



EBINGHAUSOVA KRIVULJA



И шта ћемо

сад?



REPETITIO EST MATER STUDIORUM!

Понављање је мајка учења.

(латинска пословица)

ВРЕМЕНСКА ТЕХНИКА ПОНАВЉАЊА

Да научите брзо:

- понављање– одмах након учења
- понављање: након 15–20 минута
- понављање: након 6–8 сати
- понављање: након 24 сата

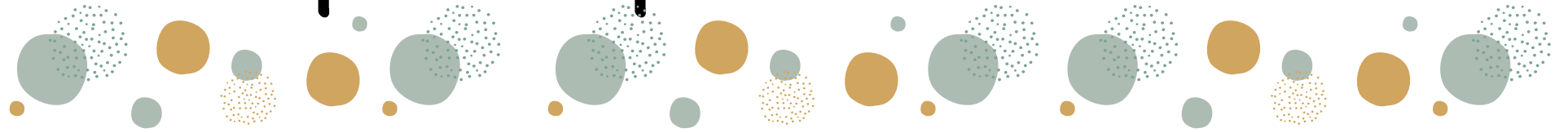
Да научите дугорочно :

- понављање– одмах након учења
- понављање: након 20–30 минута
- понављање: након 24 сата
- понављање: након 2–3 недеље

Ponavljanje je bolje od štrebanja



Користи разне технике



Читање - памтиш 10% онога што си прочитао

Слушање - памтиш 20% онога што си чуо

Гледање слике - памтиш 30% онога што си видео

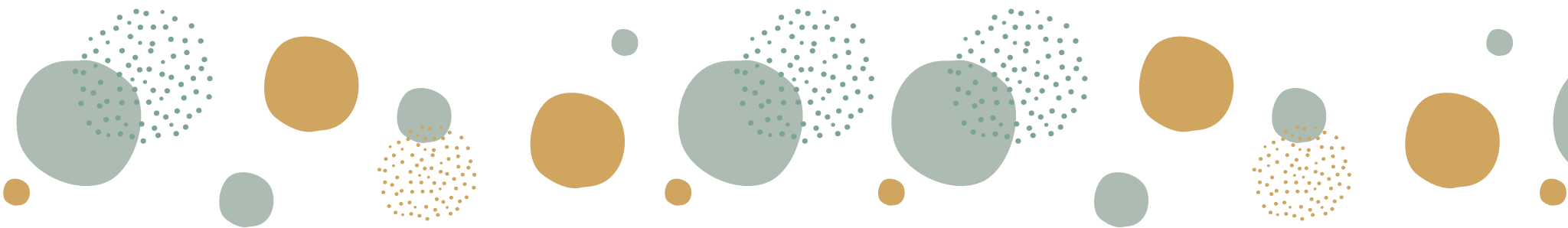
Гледање видеа, експеримента, изложбе - памтиш 50% онога што си видео

Учествовање у расправи - памтиш 70%, и то најбоље оно што си сам рекао и оно око чега се у расправи нисте сложили

Чињење, активно учествовање - памтиш 90% онога у чему си учествовао (ако си одржао говор, направио презентацију, одглумио,...)

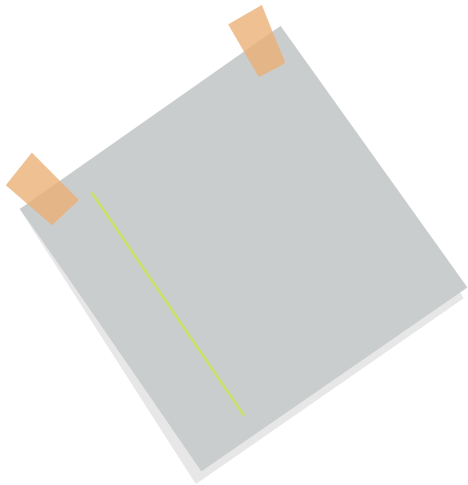
Упознавање са градивом

- прво "грубо" читање (брзо "прелетање" садржаја, стицање представе о чему се ради)



Подвлачење

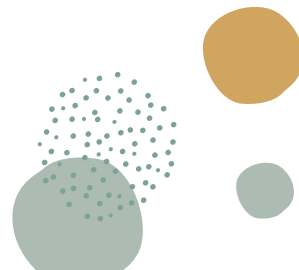
- друго или треће читање- истицање онога што је важно у садржају, прављење окоснице текста



Белешке

-водиш их док читаш или док наставник предаје

-оно што је у књизи истакнуто као важно или што је наставник записао на табли јесте важна белешка, али је преписана, ниси много размишљао о њој. Памтимо боље оно око чега се мозак потрудио.



Корнелов начин вођења белешака

1. ГРУБЕ БЕЛЕШКЕ

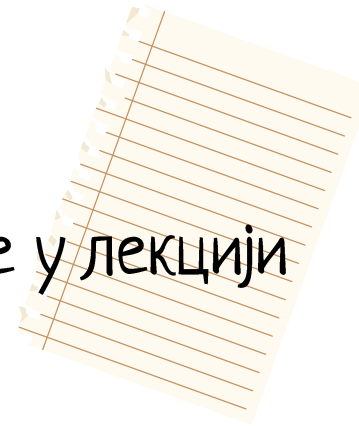
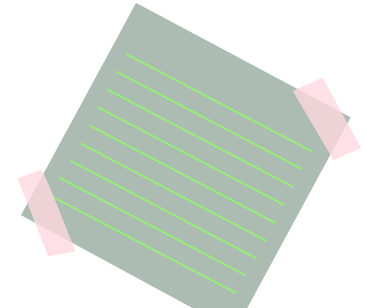
Док слушаш предавање или читаш можеш забележити све што ти се учини важним кроз речи, реченице, симболе цртеже, умне мапе, графиконе,...

2. СРЕЂИВАЊЕ БЕЛЕЖАКА

Током или након часа/учења организуј своје белешке у подсетник из кога ћеш моћи брзо учити- запиши их као натукнице (назнаке) које ће те водити кроз лекцију

3. ПИСАЊЕ САЖЕТКА

У пар реченица на основу другог корака сажми оно што је у лекцији најбитније



Картице за брзо учење

- белешке за најважније појмове или питања
- са једне стране забележите важан појам или питање, а на полећини картице одговор



ДОДАТНИ САВЕТИ

Место и време

Колико је могуће пробај да учиш на истом месту и у исто време. направи распоред. Организуј свој радни простор тако да немаш много прилике за дистракцију. Телефон најчешће није добар партнер у учењу- пошаљи га на одмор у другу просторију.



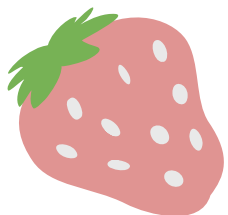
Никада немој учити дуже од пола сата у
КОНТИНУИТЕТУ



направи паузу од десет минута

(устани, протегни се, обави неку физичку
активност, узми течности, поједи воћку-

мозгу су неопходни кисеоник и шећер)



Не заборави да спаваш!

У сну мозак процесуира
све што смо радили будни,
разврстава, повезује и складишти
информације
које је добио током дана.

