**КАКО ПРАВИЛНО УЧИТИ**

**(Методе и технике рационалног и правилног учења)**

1. **МЕСТО ЗА УЧЕЊЕ**

- Учи **увек на истом месту**, за радним столом.

- На радном столу држи само ствари за учење.

- Књиге и школски прибор треба да имају своје посебно место.

1. **ВРЕМЕ ЗА УЧЕЊЕ**

- Планирај кад ћеш и шта учити (план учења). Организуј свој дан тако да се зна када је време за учење, а кад за игру и одмарање.

- Најбоље је **учити сваки дан** у исто време, јер тако навикаваш свој мозак да у одређено време буде спреман за учење - да укључи “програм за учење”.

- Најповољније време за учење је ујутру од 9 до 11 часова, а поподне од 16 до 18 часова.

 - Нека прође најмање 1 сат између оброка и учења.

1. **НАПРАВИ ПЛАН УЧЕЊА**

- У план уносиш све што ти је битно да не заборавиш за одређене предмете (писмене провере, прибор..)

Пример плана учења:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОНЕДЕЉАК | УТОРАК | СРЕДА | ЧЕТВРТАК | ПЕТАК |
| српски језик  домаћи ☑ | енглески □ | српски  лектира □ | математика | Немачки  Понови-пита □ |
| математика  домаћи  збирка ☑ | српски □ | математика  писмени □ | биологија  нова лекција | географија □ |
| техника  понови-пита  ☑ | Физика □ | историја | географија  карта | музичко |
| физичко  опрема | Грађанско □ | ликовно □  колаж | енглески | информатика |

1. **ПРИПРЕМА ЗА УЧЕЊЕ**

4.1. Након доласка из школе одмах **погледај распоред за следећи дан**.

4.2. На сто **поређај књиге** и свеске из предмета из којих **имаш домаћи задатак** или треба да учиш за контролни задатак или одговарање(остале спреми у торбу).

4.3. **Искључи звук на мобилном телефону** и одложи га даље од места за учење.

4.4. Одлучи којим ћеш редом учити- **почни са учењем најтежих предмета.**

4.5. **Када завршиш** са неким предметима, **књигу и свеску стави у торбу.**

**4.6. Н**акон учења изађи напоље, вози бицикл, играј се лопотом. Никако не гледај ТВ, не играј игрице на телефону јер ће отежати памћење онога што си учио

1. **УЧИ СА ПАУЗАМА**

- Учи 35-55 мин → одмор (до 15 мин).

- Ако је лекција велика, подели је на неколико делова (после сваког дела - кратка пауза).

- Пре спавања- понови најважније, не учи у току ноћи. Ноћ је за спавање.

1. **УЧИ СА РАЗУМЕВАЊЕМ**

Учити с разумевањем значи размишљати о ономе што учиш: читати, проучавати,

записивати, препричавати, понављати...

**• ВАЖНО**: Три главна корака код учења с разумевањем:

1. **Упознавање с градивом** (Прочитај белешке из свеске са

часа; прочитај цео текст у уџбенику; погледај све слике и табеле).

2. **Учење - поглавље по поглавље** (подвлачење битних делова у поглављу, најчешће прва и последња реченица).

3. **Понављање** (читање подвучених делова; одговорити на питања

на крају лекције (својим речима (гласно)) – ако не знаш одговор

потражи га у тексту, препричај лекцију неком од укућана), прикажи цртежом то што учиш.

1. **ОБАВЕЗНО ЗАПИШИ:**

- Датуме и догађаје

- Нове речи

- Дефиниције које обавезно мораш запамтити.

- Оно што тешко памтиш

- Формуле и правила

1. **КАКО САВЛАДАТИ СТРАХ ОД ИСПИТИВАЊА?**

**-** Ако имаш испитивање или тест, немој учити у задњи тренутак, јер ће се све помешати. Препоручљиво је преспавати између учења и теста.

- Понови градиво што више пута.

- Преслишај се с неким ко учи исти предмет или **изговори научено некоме** од укућана; док **понављаш, говори гласно.**

- У страху престајемо дисати, а тада губимо енергију потребну за размишљање: врло је важно **вежбати дисање**; неколико пута мирно удахнути и издахнути.

* 1. **Код писања тестова и контролних задатака:**

- Сети се да си учио и да ћеш СИГУРНО нешто знати.

- Прочитај СВЕ задатке.

- ПРВО реши оне које ЗНАШ, онда оне које ДЕЛИМИЧНО знаш.

- Ако не знаш - пажљиво прочитај питање више пута.

- Ако те ухвати паника, застани на минут и мирно ДИШИ.

- Пре него што предаш, још једном провери цео тест.

1. **УЧЕЊЕ НА ШКОЛСКОМ ЧАСУ**

• Што више пазиш на часу, мање мораш учити код куће.

• Ако нешто не разумеш, питај наставника након часа.

• Записуј питања која наставник поставља другима (на задњу страницу свеске).

• Записуј примере које професор наводи.

**Код куће прочитај оно што се учило тај дан – тако ти се градиво неће нагомилати!**

**“АКО УЧИШ ДА ПАМТИШ, ЗАБОРАВИЋЕШ;**

**АКО УЧИШ ДА РАЗУМЕШ, ЗАПАМТИЋЕШ!”**