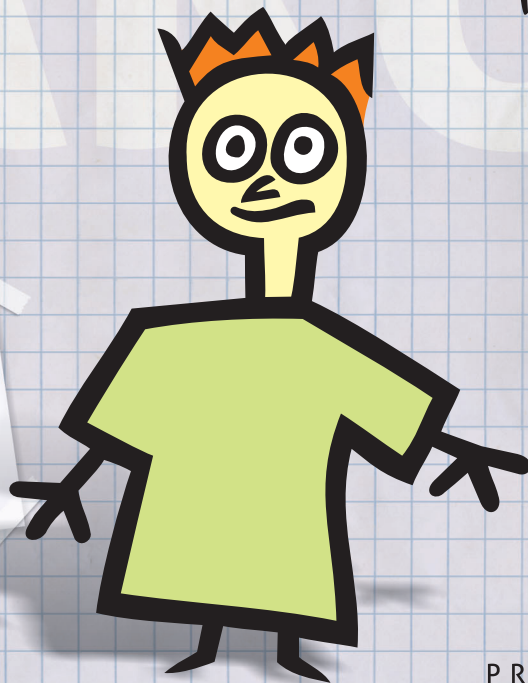


Kada znam kako, učenje je lako!



PRIRUČNIK ZA DJECU
I MLADE

Priručnik "Kada znam kako, učenje je lako!"

priručnik za djecu i mlade

Izdavač:

Centar "Luka Ritz"

Lektor:

Danijela Strmotić

Tisak i oblikovanje:

B.T. Commerce

Naklada:

1000 kom

Zagreb, 2019.

IMPRESUM

Adresa:

Ulica kneza Ljudevita Posavskog 48

10000 Zagreb

Telefon:

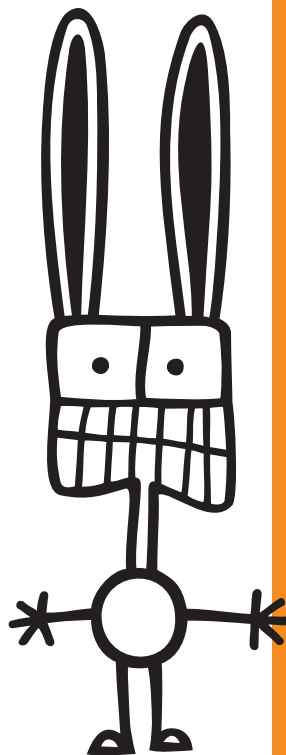
01 647 0050

E-mail:

info@centar-lukaritz.hr

Web:

www.centar-lukaritz.hr |  



Ova brošura je napisana radi tebe i tvog snalaženja u školskom gradivu koje nije uvijek jednostavno savladati. U njoj ćeš naći puno savjeta o tome kako stvoriti svoj osobni stil učenja i tehnikama koje će ti pomoći u ostvarivanju najboljih rezultata u najkraćem vremenu.



Tehnika učenja se razvija i mijenja tijekom vremena, npr. djeca u 5. ili 6. razredu uče na drugačiji način nego kad su kretala u školu jer su tijekom godina uvidjela na koji način najbolje i najbrže pamte.

Ova brošura će ti poslužiti da upoznaš sam sebe – što ti odgovara, što ti ometa koncentraciju i sl. Kada naučiš organizirati učenje vremenski i na način koji ti najviše odgovara, vidjet ćeš da učenje može biti i donekle lako. ☺

STILOVI UČENJA



DOBRA PRIPREMA POLA JE POSLA.

Htjeli ili ne, učiti moramo! Dobra vijest je da učenje može biti značajno uspješnije i lakše, ali je pritom važno znati koji stil učenja nam najviše odgovara. Netko lakše uči slušajući, netko gledajući, a netko pak radeći beskonačno dugu kilometražu hodajući po svojoj sobi. . Postoje tri osnovna stila učenja – vizualni, auditivni i kinestetički, kao i naravno kombinacije istih. Stoga kroz ovaj kratki upitnik, provjerite koji vam stil učenja najviše odgovara i koje tehnike tada trebate koristiti.

KOJI JE TVOJ? **STIL**

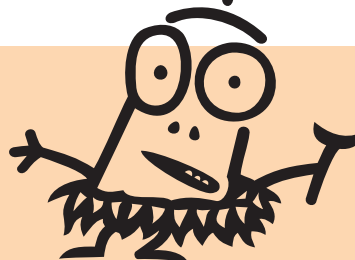
**ZAOKRUŽI SAMO JEDAN
OD PONUĐENIH ODGOVORA!**

**1. Kada dobijem novi uređaj
(npr. mobitel, laptop, tablet...), prije upotrebe:**

- a) pročitam upute
- b) pitam nekog tko već ima takav uređaj da mi pomogne
- c) probam sam/a i pokušavam shvatiti tijekom korištenja

2. U slobodno vrijeme najviše volim:

- a) otići u kino, kazalište ili gledati televiziju
- b) slušati glazbu ili razgovarati s prijateljima
- c) baviti se sportom ili nekom fizičkom aktivnosti



3. Kada kupujem odjeću:

- a) zamišljam kako bi izgledala na meni
- b) savjetujem se s roditeljima/prijateljima ili s prodavačem
- c) isprobam kako mi stoji i odlučim sam/a

4. Kada želim naučiti novu igru:

- a) gledam kako drugi igraju
- b) zamolim nekoga da mi objasni
- c) probam igrati i nastojim shvatiti pravila u tijeku igre

UČENJA?

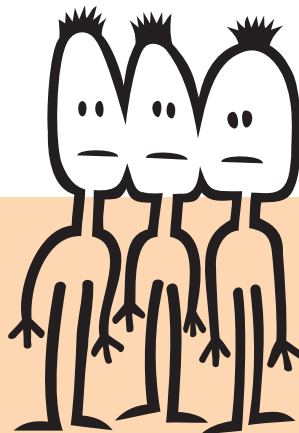


5. Kada učim gradivo:

- a) fokusiram se na tekst
- b) raspravljam o gradivu u svojoj glavi ili na glas
- c) šetam po prostoru ili se igram s predmetima

6. Najviše volim:

- a) gledati filmove, fotografije, slike
- b) slušati glazbu, razgovarati s prijateljima, pričati na mobitel
- c) baviti se sportom, plesom ili drugim fizičkim aktivnostima



7. Najprije primijetim kako ljudi:

- a) izgledaju
- b) govore
- c) stoje ili se kreću

8. Najbolje pamtim kada:

- a) pišem bilješke i podsjetnike
- b) ponavljam naglas ili u sebi
- c) nešto isprobam ili zamislim da to radim

Najviše imam odgovora:

a)

b)

c)

REZULTATI

NAJVIŠE ODGOVORA A



VIZUALNI TIP

VIZUALNI STIL UČENJA:

- Najbolje učiš gledanjem i zapravo moraš vidjeti da bi zapamtio/la.
- Kada se prisjećaš gradiva nastojiš se sjetiti gdje si što vidio/vidjela (na kojem mjestu u knjizi).
- Bolje učiš kad se stvari prikazuju pomoću shema, grafova, animacija, videa i sl.
- Za vrijeme sata voliš voditi detaljne bilješke, pisati u različitim bojama i podcrtavati.
- Brzo pričaš, dugoročno planiraš i uočavaš detalje.
- Voliš čitati.
- U ovaj tip spada oko 65% učenika.

PREPORUKE ZA RAD

- Napravi crteže, tablice ili mape.
- Zapiši kako bi bolje zapamtio/la.
- Koristi markere da obilježiš važne stvari u bilježnici ili knjizi.
- Koristi boje za naglašavanje važnoga u tekstu.
- Koristi filmove, slide-ove, ilustracije, crteže, dijagrame.
- Pokušaj vizualizirati ono što čuješ.
- Gledaj osobu koja priča kako bi se bolje koncentrirao/la.
- Kad ponavljaš, bilješke čitaj i ponovno prepisuj.
- Traži pismene upute.

REZULTATI

NAJVIŠE ODGOVORA B

AUDITIVNI TIP

AUDITIVNI (SLUŠNI) STIL UČENJA:

- Najbolje učiš slušajući predavanje i zapravo moraš čuti da bi zapamtio/la.
- Voliš o onome što učiš razgovarati s drugima i slušati ono što oni imaju za reći.
- Ono što je napisano za tebe često nema značenja dok to ne čuješ.
- Lakše učiš kad čitaš naglas ili kad slušaš snimku nekog predavanja.
- Buka te vrlo lako prekine, voliš raspravu i čitanje naglas.
- „Pričaš sam/a sa sobom“ za vrijeme izvođenja aktivnosti i često mičeš usnama dok čitaš u sebi.
- Ovom tipu pripada oko 30% učenika.

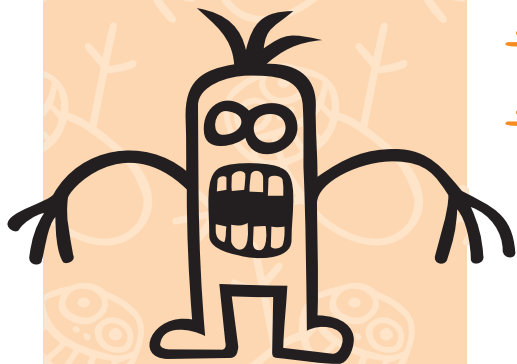
PREPORUKE ZA RAD

- Uči s nekim, tako da možeš za vrijeme učenja razgovarati o tome i raspravljati.
- Dio gradiva možeš ti čitati prijatelju, a dio on tebi.
- Snimi najvažnije stvari pa slušaj kad imaš vremena.
- Čitaj naglas.
- Kad moraš naučiti neke činjenice – glasno ih ponavljaj.
- Pitanje u testu uvijek pročitaj naglas prije rješavanja.



REZULTATI

NAJVIŠE ODGOVORA C



TJELESNI TIP

TJELESNI STIL UČENJA:

- Najbolje učiš kroz pokret, aktivnost, djelovanjem, iskustvom.
- Voliš kad nešto možeš napraviti i aktivno istraživati.
- Teško ti je dugo vremena sjediti na mjestu.
- Najbrže naučiš ono što sam/a isprobaš, vježbaš, prepíšeš.
- Ovom tipu pripada samo oko 5% učenika.

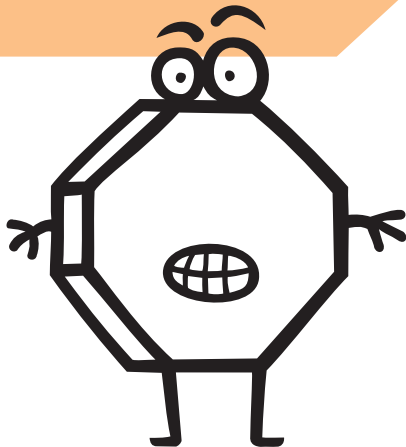
PREPORUKE ZA RAD

- Sve što učiš pokušaj zamisliti kao sliku.
- Kada se prisjećaš gradiva pokušaj se sjetiti kako je nešto napisano ili uvježbano.
- Pokušaj prepisati gradivo, važne pojmove/formule koje želiš zapamtiti.
- Kad nešto pišeš, obrati pažnju na riječi ili slova i pokušaj ih vidjeti u svojoj glavi.

UČENJE I JA

ŠTO VEĆ ZNAM DA MI ODGOVARA?

OZNAČI KVAČICOM ŠTO
TI NAJVIŠE ODGOVARA!



TEHNIKE	NE POMAŽE MI	MOGLO BI MI POMOĆI	POMAŽE MI	ODLIČNO MI POMAŽE
Bolje učim naglas dok šećem po sobi.				
Bolje učim kada mi pomaže roditelj.				
Bolje učim na krevetu.				
Bolje učim za stolom.				
Bolje učim ujutro.				
Bolje učim poslijepodne.				
Bolje učim kada mi roditelji napišu male provjere.				
Bolje učim kada podvlačim bitne podatke.				
Bolje učim nakon obroka.				
Bolje učim kada sam umoran.				
Bolje učim čitajući naglas.				

PRONAĐI MJESTO ZA UČENJE!



**ISKUSTVA GOVORE DA
VEĆINI DJECE
ODGOVARA UKOLIKO
UVIJEK UČE NA ISTOM
MJESTU.**

**EVO NEKOLIKO SAVJETA
KADA ODABIREŠ
MJESTO ZA UČENJE:**

- Odaberi miran kutak kako bi se mogao/la koncentrirati samo na učenje.
- Sjedni za radni stol gdje možeš uspravno sjediti i ne opterećivati kralježnicu.
- Neka djeca bolje uče na krevetu, debelom tepihu na podu i sl.
- Ukoliko se teško koncentriraš na određenom mjestu, uzmi nekoliko dana i probaj učiti na nekoliko različitih mjesta. Mjesto koje ti se čini najbolje i na kojem si najviše naučio/la, uzmi kao mjesto za buduće učenje.
- U prostoru u kojem učiš ne bi trebale biti stvari koje bi ti mogle odvlačiti pozornost (TV, časopisi, igrice, internet, mobitel). Prije učenja, isključi sve uređaje.
- Najbolje je učiti u tišini, bez glazbe i televizora. Međutim, glazba ponekad pomaže posebno kada u pozadini postoje ometajući zvukovi (npr. građevinski radovi, prometna buka, pričanje ukućana, TV iz druge sobe). U tom slučaju pomaže instrumentalna glazba riječi mogu smanjiti koncentraciju.
- Ukoliko je u prostoru na kojem učiš prisutno više osoba, pokušaj dogovoriti s njima vrijeme u kojem bi mogao/la biti sam/a tako da te ne ometaju.
- Pokušaj se opustiti jer nervoza i napetost smanjuju koncentraciju.
- Nemoj jesti za vrijeme učenja jer to ometa pozornost! Ukoliko si gladan/na radije napravi pauzu za obrok i nakon toga nastavi s učenjem. ☺

PITAJ SE!

KOLIKO VREMENA IMAM NA RASPOLAGANJU?

Potruđi se da za vrijeme učenja uistinu misliš na ono što učiš jer što se više koncentriraš na gradivo, to ćeš ga prije zapamtiti i učenje će brže biti gotovo. Kada određuješ vrijeme za učenje, nemoj zaboraviti uračunati vrijeme za pauzu. Nastoj učiti od 20 do 30 minuta, a nakon toga napravi pauzu od 5 do 10 minuta kako bi se naučeno gradivo posložilo i kako bi se odmorio/la prije daljnjeg učenja. Nakon 2 sata učenja, uzmi pauzu od pola sata jer su pauze izuzetno važne u procesu učenja. U pauzi između učenja možeš nešto pojesti, osvježiti se itd.

KOLIKO TOGA IMAM ZA NAUČITI?

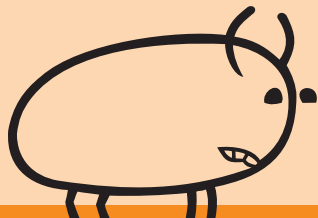
Razmisli o predmetu koji trebaš naučiti i odredi vrijeme koje ti je potrebno za njega. Vrijeme možeš odrediti prema broju lekcija, količini teksta i sl. Ako imaš domaću zadaću, procijeni koliko će ti trebati vremena za njezino dovršenje.

KOJE SU MOJE ŠKOLSKE I IZVANŠKOLSKE OBVEZE DANAS/OVAJ TJEDAN/MJESEC?

Potruđi se razmisliti o svim obvezama koje imaš danas/ovaj tjedan/mjesec kako bi mogao/la što bolje organizirati vrijeme za učenje, a potom i slobodno vrijeme. Ako ti je teško zapamtiti što sve trebaš ponijeti u školu, kada pišeš testove, kada trebaš donijeti lektiru, kada ideš u kazalište s razredom, kada trebaš donijeti novce za izlet, koji dan imaš plivanje ili druge aktivnosti – zapiši ih. Napravi svoj

planer u koji ćeš sve pisati i vidjet ćeš kako život može biti jednostavniji kada planiraš! U tjedni/mjesečni planer upisuj sve obveze koje imaš ovaj tjedan/mjesec, a u dnevni detaljno upiši raspored aktivnosti koji obuhvaća plan učenja, ali i zabavu i sve tvoje ostale obaveze. Svaki dan povećavaj vrijeme učenja po 10 – 15 minuta nego dan ranije i budi ponosan/na na svaki svoj uspjeh! ☑

ORGANIZIRAJ VRIJEME!



EVO NEKOLIKO SAVJETA KOJI TI MOGU POMOĆI PRI ORGANIZACIJI VREMENA ZA UČENJE:

- NEMOJ ŽURITI U RADU!
- NEMOJ SAV POSAO UČINITI ODJEDNOM!
- NE OSTAVLJAJ SVE DO ZADNJEG ČASA!
- NEMOJ UVIJEK SVE ČINITI SAM/A!
- RADI MALE STANKE.
- UČI POLAKO I PAŽLJIVO.
- NAPRAVI PLAN.



Sada probaj napraviti svoj tjedni ili dnevni planer u koji ćeš sve zapisati!

KAKO IZGLEDA TJEDNI PLANER?

Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
test hrvatski	gđača matka	priroda	lektira hrvatski	tjelesni oprema	Markov rodendan	
diktat engleski	glazbena škola	kupovina tenisica	test matka	engleski gđača		
plivanje			plivanje	glazbena škola		

KAKO IZGLEDA DNEVNI PLANER?



<i>Ponedjeljak</i>	
07:00	<i>Ustajanje, pranje zubi, oblačenje, doručak</i>
07:35	<i>Polazak u školu</i>
08:00	<i>Škola</i>
08:45	<i>Diktat iz engleskog</i>
11:00	<i>Itđ.</i>
12:00	<i>Itđ.</i>
13:00	<i>Dolazak kući, rasporemanje, ručak</i>
14:00	<i>Odmor</i>
15:00	<i>Hrvatski - naučiti pjesmicu napamet</i>
15:30	<i>Odmor</i>
16:00	<i>Domaća zadaća iz matematike</i>
17:00	<i>Odmor - igra s prijateljima</i>
18:00	<i>Ponavljanje pjesmice, učiti prirodu</i>
19:00	<i>Večera</i>
20:00	<i>Ponavljanje pjesmice i prirode</i>
20:40	<i>Spremanje za krevet - tuširanje i spremanje školske torbe</i>
21:30	<i>Odlazak u krevet</i>

PLANIRAJ DOMAĆU ZADAĆU!

Odaberi današnju zadaću i procijeni koliko će ti biti potrebno vremena za njezino dovršenje:

1. Domaća zadaća iz:

2. Koliko dugo ću je pisati?

Nakon što dovršiš domaću zadaću:

1. Koliko mi je bilo potrebno vremena?

2. Da li je bilo dovoljno planiranog vremena?

3. Zbog čega nije bilo dovoljno vremena?

PLANIRAJ UČENJE!

1. Predmet koji moram naučiti:

2. Koliko lekcija imam za pripremiti?

5. Koliko dugo ću učiti?

3. Koliko stranica moram naučiti?

6. Koliko pauza ću imati prilikom učenja i koliko će te pauze trajati?

4. Koliko mi vremena treba?

Nakon što dovršiš učenje:

1. Koliko mi je bilo potrebno vremena?

2. Da li je bilo dovoljno planiranog vremena?

3. Zbog čega nije bilo dovoljno vremena?

Nakon što jednom probaš, bolje ćeš znati sljedeći dan procijeniti vrijeme koje ti je potrebno za učenje i isplanirati dan!

PLANIRAJ TEST!

U školi ima puno provjera znanja ili testova.
Ako dobro organiziraš vrijeme za učenje,
možeš biti 100% spreman/sprema.

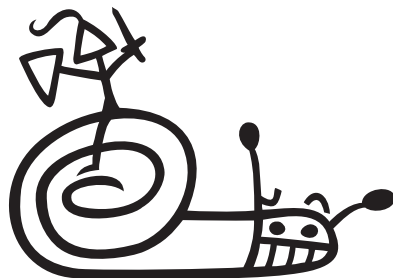
1. Naziv predmeta

2. Datum testa

3. Broj dana do testa

4. Što mi je sve potrebno za učenje?

5. Kako planiram učiti za test?



**NAPRAVI TJEDNI PLANER
ZA PRIPREMU!**

Dan	Vrijeme učenja
Ponedjeljak	1 h i 30 min
Utorak	45 min
Srijeda	30 min
Četvrtak	1 h ponavljanja
Petak	test

NAKON TESTA!

Nakon testa možeš napraviti sljedeće kako bi bio/bila spremniji/spremnija za sljedeći put i bolje organizirao/la vrijeme:

Test je ocijenjen ocjenom:

- odličan
- vrlo dobar
- dobar
- dovoljan
- nedovoljan

Koji su problemi bili u testu?

- Nedovoljno naučeno.
- Nerazumljiva pitanja.
- Nedovoljno opširni odgovori.
- Neuredno napisano pa učiteljica nije znala pročitati.
- Nedovoljno vremena za dovršetak testa.

Nešto drugo:



Što mi je najviše pomoglo u učenju?

Koje ideje imam kako bih poboljšao/la učenje?

KAKO UČITI?



UČI AKTIVNO!

Aktivno učiti znači učiti s razumijevanjem. Nije dovoljno samo "sjediti za knjigom" i razmišljati o televizijskim serijama ili video igricama. Znanje zahtijeva trud s tvoje strane.

PONAVLJAJ!

Ponovi ono što si učio/la tog dana u školi. Usporedi gradivo iz udžbenika sa svojim bilješkama i podcrtaj ono što je bitno.

OZNAČUJ GRADIVO!

Označi gradivo flomasterima, bojicama ili papirićima u različitim bojama. Često se koriste različite boje markera koji označavaju stupanj važnosti gradiva (npr. žuta: najmanje važno, zelena: važno, crvena: najvažnije). Sam/a možeš odrediti koje ti boje što znače.

IZRAĐUJ PODSJETNIKE!

Izradi kratke podsjetnike pomoću kojih možeš brže zapamtiti gradivo i kasnije ga lakše ponoviti.

NE UČI NAPAMET!

Izbjegavaj učiti napamet jer je puno teže, a i brzo ćeš zaboraviti gradivo koje si učio/la te ćeš ga morati ponovno učiti kada ti bude trebalo. Možeš si zadati zadatak da pročitaš lekciju i napišeš pitanja koja bi te nastavnik/ica mogao/la pitati. Na pitanja odgovori svojim riječima. Na kraju još jednom pročitaj lekciju kako bi provjerio/la da nisi izostavio/la neke važne informacije.

UČI NA NAČIN NA KOJI TE ISPITUJU!

Ukoliko nastavnik određeno gradivo ispituje usmeno, tada si postavljaljaj usmena pitanja ili neka te ispita netko od ukućana.

OPET PONAVLJAJ!

Što više ponavljaš naučeno veća je vjerojatnost da ćeš gradivo zapamtiti bolje i na duže vrijeme.

NEMOJ NAGOMILAVATI GRADIVO!

Svaki dan uči pomalo jer ćeš na taj način lakše zapamtiti gradivo.



KORISTI RAZLIČITE MEDIJE PRI UČENJU!

Neke informacije koje su ti potrebne za školu možeš pronaći i u novinama, na televiziji ili Internetu. Na Internetu postoje različite elektronske enciklopedije koje sadrže brojne informacije, slike, kratke filmove koji ti mogu pomoći u učenju. Posjet muzeju, zoološkom vrtu, odlazak na koncert klasične glazbe ponekad ti može pomoći pri učenju jer ono što učiš u knjizi vidiš i u stvarnosti.

ZAMOLI UKUĆANE DA TI POMOGNU!

Ako učiš sam/a zamoli nekog od ukućana da te ispita kako bi provjerio/la koliko si gradiva stvarno naučio/la.

UČI U PARU ILI GRUPI!

Ponekad je dobro učiti u paru ili grupi jer kroz međusobno ispitivanje i razjašnjavanje nejasnog gradiva povećava se motivacija za učenjem, a ujedno se provjerava i ponavlja ono što si naučio/la. Pazi, važno je naći osobu koja ima sličan stil učenja kao ti! ☺

USVOJI RAZLIČITE TEHNIKE UČENJA!

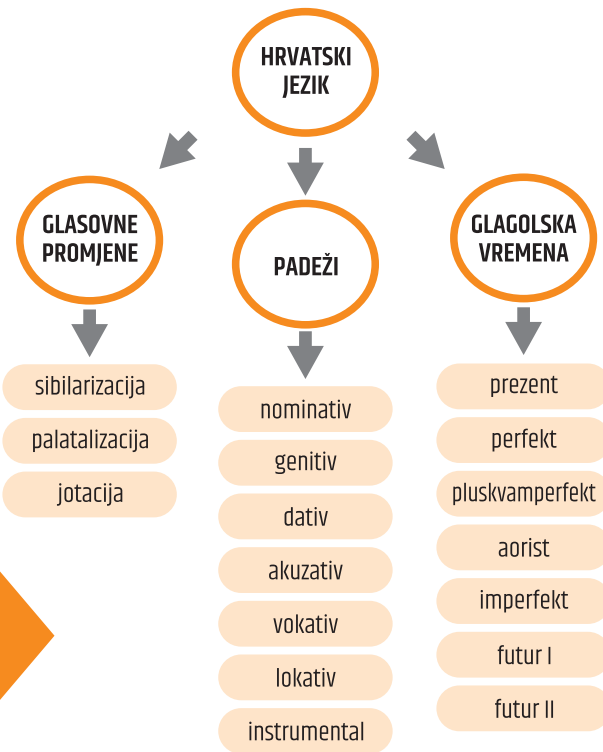


MENTALNA MAPA

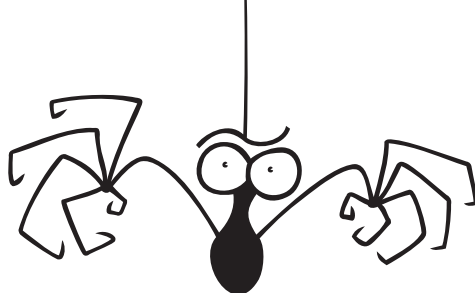
Mentalna mapa je tehnika učenja koja se temelji na crtanju skica koje pomažu mozgu da brže i dugotrajnije pamti.

Glavna tema se stavlja u centar iz kojeg se onda granaju područja. Na praznom papiru napravi krug u koji upiši ime knjige ili poglavlja koje trebaš savladati. Iz centra se granaju poglavlja knjige ili male cjeline, a iz svakog poglavlja najvažnije teme. ☑

PRIMJER MENTALNE MAPE



LENTA VREMENA

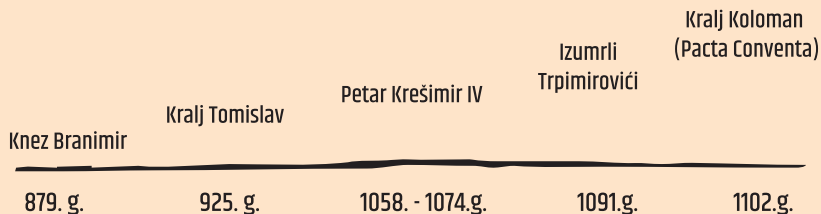


PRIMJER LENTE VREMENA

Lenta vremena je vrlo korisna i zabavna metoda učenja, posebno kada se uči predmet koji sadržava popriličan broj godina, datuma i razdoblja (npr. povijest).

Izrađuje se na način da se na papiru povuče vodoravna crta ispod koje se upisuju godine, a iznad događaji vezani uz te godine. Znači, treba pažljivo pročitati tekst, izvaditi iz njega važne godine i uz njih pripadajuće informacije, sročiti ih u obliku kratkog podsjetnika te ih zabilježiti na navedeni način. Dobro bi bilo da se godine pišu kronološki – od najranije do najkasnije. ☺

Prvi autohtoni hrvatski vladar kojeg je priznao papa bio je knez Branimir, koga je papa Ivan VIII. nazvao dux Chroatorum 879. godine. Prvi kralj Hrvatske, Tomislav iz loze Trpimirovića, okrunjen je oko 925. godine. Tomislav, rex Chroatorum, ujedinio je Posavsku i Primorsku Hrvatsku i stvorio državu znatne veličine. Srednjovjekovno hrvatsko kraljevstvo doseglo je vrhunac pod kraljem Petrom Krešimirom IV. (1058.-1074.). Nakon izumrijeća hrvatske narodne dinastije Trpimirovića 1091. godine, Hrvati su priznali ugarskog vladara Kolomana kao zajedničkog kralja Hrvatske i Ugarske u nagodbi 1102. godine (Pacta Conventa).



Tehnika "ČPČPP"

Ova tehnika je jedan od načina racionalnog proučavanja gradiva. Sastoji se od pet koraka.

1. Korak: Č (Čitati letimično)

Cilj letimičnog čitanja je dobiti najbolji mogući pregled prije prelaska na detalje. Kako dobiti pregled? Na kraju svakog poglavlja često je dat sažetak. Taj sažetak je mudro pročitati na početku. Zatim "preleti" štivo. Čitaj naslove i ponegdje neku rečenicu (pogotovo one istaknute, podebljane i sl.). Ako postoje tablice i slike, dobro ih pogledaj (često slika prikazuje više od onoga što se riječima može iskazati).

2. Korak: P (Pitati se)

Dobra su tzv. policijska pitanja: *Tko? Kako? Gdje? Što? Kada? Zašto?* Ovim korakom se poboljšava koncentracija i povećava motivacija.

3. Korak: Č (Čitanje)

Prilikom čitanja potrebno je obratiti pozornost na nekoliko stvari:

→ Pronađi glavnu misao (to je ono osnovno o čemu tekst govori). To je prva razina pri čitanju. Ako ne pronađeš glavnu misao, druge razine nemaju bitan značaj.

→ Podcrtavaj i označavaj tekst; preporučuje se korištenje markera kojim se tekst jednostavno ističe.

PODCRTAVA SE:

→ Ono što se treba zapamtiti, odnosno ono što je novo, a ne ono što već znaš.

→ Ono što pri ponavljanju želiš uočiti na prvi pogled, nemoj podcrtavati više od onog što je stvarno potrebno.

→ Aktivno čitaj: samog sebe uvijek treba podsjećati na to da želiš razumjeti i zapamtiti pročitano.

4. Korak: P (Pamćenje)

Kada si gotov/a s čitanjem, podigni pogled s knjige i reci svojim riječima što je pisac želio reći. Pamti pisanjem bilješki sa strane, tj. zabilježi vlastite primjedbe o glavnim mislima uz rub stranice. Glasno izgovaraj misli. Više od polovice ukupnog vremena učenja trebalo bi se pozabaviti propitkivanjem i pamćenjem.

5. Korak: P (Ponavljanje)

Svaki put kad se nešto nauči, naučeno treba odmah provjeriti. Tako će se spriječiti da se isto zaboravi već istog dana. Daljnja ponavljanja mogu uslijediti kasnije. Razmjerno dobro sredstvo protiv zaboravljanja je ponavljanje gradiva u određenim vremenskim razmacima: nakon 2, 8 i 30 dana. ☑

VJEŽBAJ PAMĆENJE!



EVO NEKOLIKO
SAVJETA ZA
VJEŽBANJE
PAMĆENJA:

- Piši zabilješke na samoljepljive papiriće i zalijepi ih ondje gdje ćeš ih vidjeti. Umjesto riječi izmisli znak za određenu radnju, pogotovo ako je često koristiš. Npr. za pospremanje sobe nacrtaj kocku i zalijepi je na vidljivo mjesto u sobi.
- Ako ti je teško zapamtiti kada ti netko kaže da učiniš nešto, kaži mu da ti zalijepi poruku na vidljivo mjesto, npr. roditelji – "Zaključaj vrata i ugasi svjetlo kada izlaziš iz kuće!"
- Uvijek stavljalj stvari na isto mjesto: jaknu na vješalicu koja je uvijek na istom mjestu, knjigu na policu s knjigama koja stoji u tvojoj sobi nasuprot vratima itd.
- Nabavi sat s alarmom koji će ti biti podsjetnik. Ako negdje ideš za 30 minuta, navij sat da ti zazvoni.
- Nauči odmah učiniti sve ono što i pomisliš. Tako ćeš izbjeći mogućnost da zaboraviš.
- Zaustavi se na "minutu" pri izlasku iz kuće i razmisli imaš li sve potrebno uz sebe.
- Kada se ujutro probudiš, misli o obvezama u tome danu, a ako se ne možeš sjetiti obveza, pogledaj u svoj planer ili kalendar. ☺

ŠTO MOGU NAPRAVITI U ŠKOLI?

SLUŠAJ NA SATU

Što više toga zapamtiš u školi, manje ćeš morati učiti kod kuće.

ZAPISUJ

Radi svoje bilješke na satu koje će ti olakšati učenje kod kuće, ali vodi računa da se bilješke ne svode na puko prepisivanje materijala s ploče.

TRAŽI NASTAVNIKA POJAŠNJENJE

Ako ti gradivo nije jasno, pitaj nastavnika da ti pojasni! Nemoj se sramiti dići ruku i pitati kada učiš novo gradivo.

ZAPIŠI DOMAĆU ZADAĆU

Obavezno zapiši da ne zaboraviš!



ODRŽATI PAŽNJU U ŠKOLI PRAVO JE UMIJEĆE. POSTOJE NAČINI KAKO ODRŽATI PAŽNJU!

- Na školskom stolu neka bude samo ono što ti je potrebno za određeni sat.
- Sjedi blizu učiteljice i ploče.
- Uključi se u aktivnosti na satu, nemoj samo sjediti. Diži ruku, pitaj, ali vodi računa o razrednim pravilima.
- Ako sjediš pokraj nekoga tko te ometa, zamoli da se premjestiš.
- Kao podsjetnik za pažnju, načini nekakav znak (privjesak ili narukvicu) koji ćeš dodirnuti kada počneš sanjariti.
- Ne nosi u školu igračke ili igrice koje će ti odvlačiti pažnju, ne samo pod odmorom, već i tijekom sata.
- Ako nešto ne razumiješ, odmah pitaj učiteljicu/učitelja ili prijatelja. ☺