

## Uspješno učenje -10 korisnih savjeta



Kako bismo poboljšali svoje znanje i zapamtili veću količinu informacija, **nije dovoljno samo učiti. Potrebno je činiti to učinkovito i uspješno.** Postoje brojne **dokazane tehnike** koje poboljšavaju proces pamćenja te donose bolje rezultate.

*Ako se pripremate za ispit ili to čini netko u vašoj blizini, primijenite navedene savjete u svoju korist ili ih podijelite sa svojim bližnjima!*



## 1. Redovito učenje

Kampanjsko učenje (učenje velike količine gradiva u kratkom vremenskom razdoblju) ne donosi jednako dobre rezultate kao **redovito učenje**. Iako su ocjene kampanjaca ponekad i odlične, njihova sposobnost dugoročne pohrane naučenih informacija je minimalna.

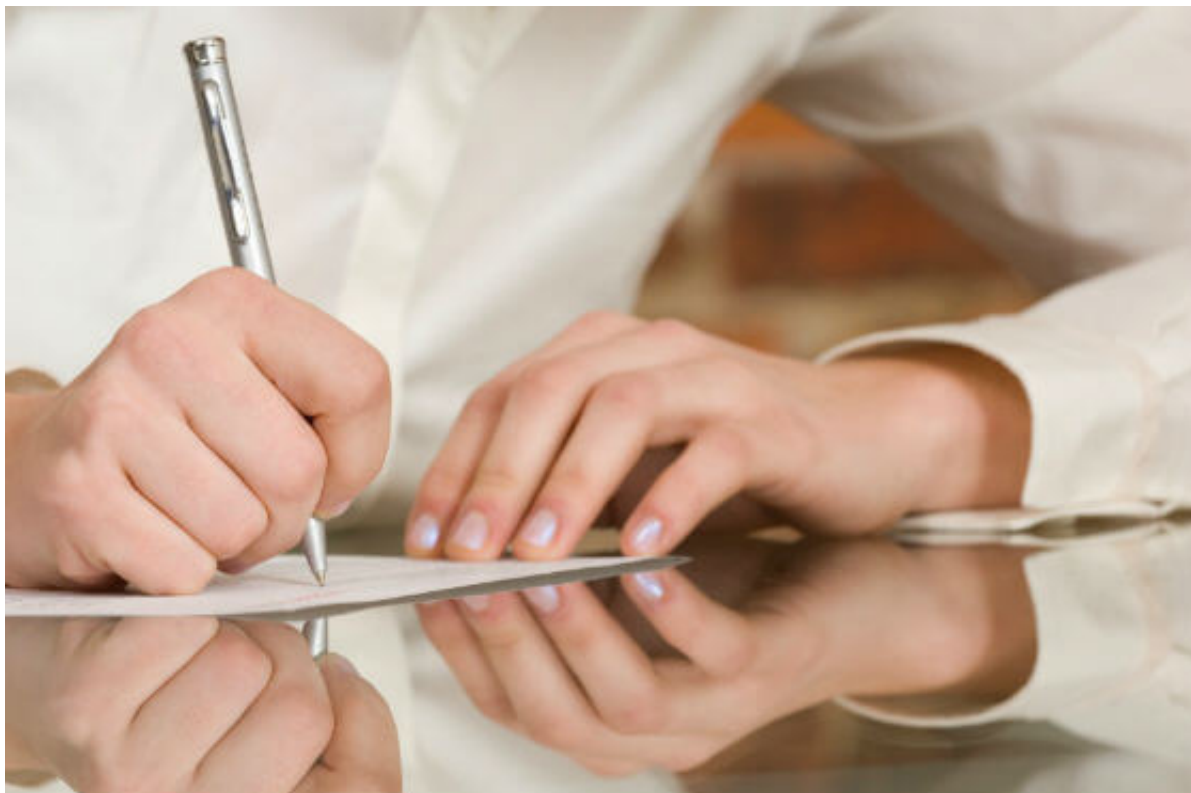
Zbog navedenog preporučuje se **učiti u sesijama po 20-30 minuta u razdoblju od nekoliko tjedana**. Na jednak se način usvajaju i vještine. Zsigurno nećemo naučiti slikati ili igrati tenis za jedan dan besprekidne igre.

## 2. Točno odrediti dane i sate učenja

Iako se ovaj korak može činiti zahtjevnim, važno je naglasiti da je ovo **najjednostavniji način treninga mozga. Rutinizirano učenje pomaže mozgu da usvoji naviku učenja**. Sesije **ne moraju trajati dugo**, bitno je da su redovite.

## 3. Koristiti kartice s tekstom

Umjesto čitanja i podcrtavanja, **na prazne kartice upisujte ključne pojmove iz gradiva**. Pasivno čitanje i podcrtavanje onemogućuje povezivanje pojmova ili boljeg razumijevanje teksta. **Kartice su izvrsno pomagalo za poboljšavanje memorije**. Često je korisno na njih nešto i nacrtati, tako **učimo uz pomoć asocijacija**.



#### **4. Odrediti cilj!**

Za svako razdoblje učenja treba odrediti točan cilj, odnosno jedan aspekt gradiva na kojem će biti fokus. Jesmo li ostvarili cilj i naučili zadane pojmove, možemo provjeriti tako da ih jednostavno objasnimo. Ako to ne možemo učiniti, cilj još nije postignut.

#### **5) Učite kao da ste profesor**

Kada učimo kako bismo nekoga podučili istom gradivu, rezultat našeg učenja biti će bolji! Dakle, učite kao da ste profesor.

Navedene informaciju možete provjeriti detaljnije [ovdje](#).

#### **6) Vježbati! Vježbati! Vježbati!**



Tijekom učenja potrebno se **testirati uz pomoć "lažnih" testova**. Možemo ih **izraditi sami, tražiti nastavnika da ih izradi za nas ili ih pronaći na internetu**. Funkcija ovakvog testiranja je **ukazivanje na naše pogreške** (bit će nam očigledne). Također, **test nam daje više samopouzdanja** za pravi ispit jer nas postavlja u sličnu situaciju. Veće samopouzdanje uzrokuje bolje rezultate.



## 7) Gdje učiti?

Iako je dobro **mijenjati lokacije dok učimo** (jednu lekciju učimo u knjižnici, drugu u radnoj sobi itd.) naše mjesto za učenje mora biti opremljeno potrebnim predmetima. **Stol mora biti uredan, da se na njemu nalaze potrebne knjige, olovke, markeri i prazne kartice**, a ne predmeti koji će nam odvlačiti pažnju. Tako pripremamo mozak za učenje.

## 8) Upalite klasičnu muziku!

**Dokazano je da određena klasična glazba pospješuje koncentraciju**. Naime, učenici kojima je za vrijeme predavanja u pozadini bila puštena klasična glazba, bolje su napisali test o slušanom predmetu, od studenata koji su slušali isto predavanje bez pozadinske muzike.

Detaljnije informacije istraživanja možete pronaći [ovdje](#).

Također, nedavno istraživanje došlo je do zaključka da ritmična pozadinska muzika nepovoljno utječe na fokus osobe koja uči.



## 9) Maknuti mobilni telefon!

Ovaj korak je **samorazumljiv**. Zbog potencijalne distrakcije, stišajte telefon, odmaknite ga od sebe (najbolje u susjednu prostoriju).

## 10) Kratki spavanac usred dana!

Da, za učinkovitije učenje, bolje i dugoročnije pamćenje te uspješnije rezultate **potrebno je spavati**. Savjet koji većina ljudi objeručke prihvaća, dokazan je 2013., istraživanjem sveučilišta Massachusetts Amherst. **Dokazano je da kratko spavanje tijekom dana poboljšava memoriju djece predškolske dobi.**



**Psihologinja Rebecca Spencer**, sa studenticama Kasey Duclos i Laurom Kurdziel, proučavala je više od 40 djece predškolske dobi i otkrila da **djeca koja spavaju tijekom dana, imaju bolju performansu na vizualno-prostornom zadatku** istog dana kada su spavali, kao i sljedeći dan, za razliku od one koja ne spavaju.

***Ove beneficije odnose se i na odrasle osobe.***

Za dodatne ideje možete proučiti [navike uspješnih studenata](#).

**Video sa psihološkim savjetima za učenje:**