

Организација времена и успешно учење

Да би учење и организација слободног времена били успешни потребно је претходно обратити пажњу на то колико је организам одморан.

Рађена су многа истраживања која указују на то да средњошколци не спавају довољноколико би требало, у просеку спавају око седам сати. Касни одлазак у кревет резултира тежем буђењу, мањку концентрације, тежим усмеравањем пажње, самим тим и успех у учењу може бити слаб.

Научници, као и многи здравствени радници утврдили су колико вам је сна потребно с обзиром на године. Што се тиче средњошколаца, препоруке су следеће:

није пожељно	може бити погодно	оптимално
испод 7 сати или више од 11 сати сна	од 7 до 11 сати сна	8 до 10 сати сна

Осим спавања, важно је споменути и релаксацију. Веома интересантне технике и вежбе можете погледати на овој веб-страници: <https://www.psihoverzum.com/relaksirajuce-vezbe-disanja-zdrav-nacin-da-se-umirite-opustite-i-ublazite-posledice-stresa/>

Кроз наставу на даљину у ситуацији сте да самостално учите, својим темпом и начином, водите белешке и дискутујете са осталим ђацима, као и да сами организујете време када ћете учити. Једно је сигурно, а то је да ћете стећи додатна знања и вештине о коришћењу различитих технологија.

Да би учење било квалитетно и продуктивно потребан је:

- план организације времена и
- познавање техника које припадају типу учења који ти највише одговара

Почећемо од **планаорганизације времена** тј.предлога недељног плана. У распоред унесите:

- свакодневне обавезне активности (то би подразумевало часове одлазака у школу, тренинге и слично. Али ви сад треба да се прилагодите ванредном стању, па би то подразумевало праћење информација које вам наставници шаљу угугл учионицу, вибер и мејл)
- време за учење и израду задатка
- оброке и помоћ родитељима у кућним пословима
- време предвиђено за разоноду тј. слободно време: дружење са вашим укућанима, дописивање и виђање путем друштвених мрежа са вршњацима, гледање филмова, читање књига, вежбање, интернет, слушање музике, учење страног језика.....

Предлог недељног плана

време	П	У	С	Ч	П	С	Н
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Било би лепо да у свој план активности уврстите сајтове и јутјуб канале на којима можете бесплатно да пратите онлајн представе, виртуелне обиласке музеја и сл.

Предлог плана учења

наставни предмет / садржај	време предвиђено за учење	оствареност +/-

- Испланирајте учење. Поставите циљ који ћете поделити на мање кораке.
- Учите на истом месту (радни сто и столица) и у исто време (најефектније време за учење је пре подне 8-11 и после подне 16-19). Приметићете да вам се формирала радна навика.
- Просторија у којој учите треба да је мирно место где те нико неће ометати и где други често не пролазе. Важно је да буде чист, уредан и проветрен (твом мозгу је за рад потребан кисеоник) , добро осветљен.
- Уклоните све што вам омета пажњу, нарочито друштвене мреже на телефону. Оне могу бити корисне на крају рада када са другима можете разменити искуства о учењу.
- Ново градиво учите истог дана.
- Теже предмете учите на почетку, када сте још одморни. Сличне предмете није препоручљиво учити једне за другима. Правите краће паузе.
- Прочитајте текст у целини, а потом га поделите на делове. Приликом читања усредсредите се на оно што је битно. Присетите се главних идеја, а потом их препричајте. Преслишавање је потребно понављати јер је заборављање најбрже на почетку. Можете правити скице најважнијих идеја или резиме где ћете укратко препричати градиво.

У наставку следи тест који ће ти помоћи да одредиш који стил учењати највише одговара и сходно томе- како да унапредиш своје учење. Тест је преузет из књиге Хајнца Клиперта „Учење метода“ и прилагођен.

У круг поред исказа упиши број :

- 3** -ако овим начином учења **пуно** запамтиш,
2 -ако овим начином учења **нешто** запамтиш и
1-ако **мало** запамтиш!

„ Начини учења“

- а) Поред текста који читам записујем коментаре.....
- б) Наставник држи усмено предавање.....
- в) Волим да израђујем практичне радове за наставу (израда паноа, анкета...).....
- г) Наша наставница нам на часу пушта филм о одређеној наставној теми.....
- д)Једна ученица нам наглас чита текст из школске књиге.....
- ђ) Прегладам фотографије и дијаграме у школској књизи.....
- е) Цртам цртеж у вези са неким градивом.....
- ж) Слушам цд на којем се налазе вежбања из страног језика.....
- з) Наставник нам на часу пушта слајдове презентације.....
- и) Наставник нам усмено објашњава на који начин се ради задатак.....
- ј) Записујем на један папирџ речи које треба да запамтим.....
- к) Гледам изложбу у музеју.....
- л)Читам текст у школској књизи.....
- љ) Један ученик усмено представља резултате рада своје групе.....
- м) На настави изводим један једноставан експеримент.....
- н)Слушам на телевизији репортажу о једној актуелној теми.....
- њ) Прегледам књигу/ енциклопедију са сликама о животу у одређеној држави.....
- о) Издвајам из текста оно најбитније и записујем га на друго место.....



уместо слова упиши бројеве из кругова и сабери их

Аудитивни тип учења: б+д+ж+и+љ+н=_____

Визуелни тип учења: г+ђ+з+к+л+њ=_____

Тактилни тип учења: а+ в+е+ј+м+о=_____

Ако вам одговара :

-**аудитивни тип учења:** Наставне садржаје ћете лакше научити ако их слушате, читате текст наглас или користите неки снимљен материјал. Учествојте у дебатама, објашњавајте како се израђује одређени задатак.

-**визуелни тип учења:** Наставне садржаје ћете лакше научити ако поред читања текста проучавате и фотографије, табеле које се налазе поред текста. Кад год сте у прилици користите графиконе и презентације или информације представите путем слика/цртежа.

-**тактилни тип учења:** Наставне садржаје ћете лакше научити ако водите белешке. Волите да учите док сте у покрету. Крећите се док учите нове наставне садржаје.