

# ПЛАН РАДА ЗА УЧЕЊЕ

План рада у великој мери штеди време. Пожељно је да буде подељен на периоде од једног сата, а за млађе ученике могу то бити и периоди од пола сата. Оваква подела је повољна јер је утврђено да се најефикасније учи кад се ради 45-50 минута, па се после краћег одмора од 10-15 минута пређе на учење другог предмета.

Треба да направиш свој план рада који ће теби највише одговорати и кога ћеш се свакодневно придржавати. Када правиш свој план треба да узмеш у обзир следећа питања:

**Где ћеш учити?**

**У ком временском интервалу ћеш учити?**

**Шта ћеш учити?**

**Којим редоследом ћеш учити?**

**Где ћеш учити?**

- за столом

Учење у кревету или фотелји може бити веома удобно, али није ефикасно јер води у поспаност. Будност је неопходна за добру концентрацију. Учењем за столом одржаваш будност.

- у радној атмосфери – припреми само ствари неопходне за учење

Замисли младу особу окружену занимљивим часописима, игрицама, поред телефона који често звони.. Може ли у таквим условима концентрисано да учи једну од тежих лекција ?

***Важно је да:***

- имаш стални радни кутак – добро осветљен, проветрен...

Стални радни простор је важан за стицање радних навика. Може деловати чудно, али ако увек учиш на истом месту, временом ћеш размишљати о градиву чим седнеш.

- обезбедиш што „мирније“ услове за учење

Неко воли да учи уз музику, неко не. У сваком случају, битно је да музика није гласна. И да те не прекидају телефонски позиви...

**У ком временском интервалу ћеш учити?**

- **Важно је да се осећаш одморно и спремно за учење – пронађи свој ритам учења и редовно га се придржавај.**

Истраживања показују да је код већине учење најефикасније: пре подне од 8:00-11:00 и по подне од 16:00 - 19:00 часова. Да ли је и код тебе тако? Можеш направити пробу – згодно је да откријеш у ком интервалу учиш најквалитетније и са најмање замора.

Корисно је да планираш колико ћеш градива за одређено време да савладаш.

- Кад год испуниш план, награди себе нечим што волиш да радиш. Испуњен план, сам по себи, позитивно утиче на мотивацију, а награда може врло повољно да се одрази на елан за учење.
- Ако је твоја „кондиција за учење“ релативно слаба, почни са умереним плановима које можеш да испуниш – и на тај начин развијеш мотивацију. Касније можеш да повећаваш количину градива коју желиш да научиш за одређено време.

## **Шта ћеш учити?**

### ***Важно је:***

- **учити ново градиво истог дана**

Значи, учити предмете који су тог дана били у распореду часова (ако је било новог градива) и израдити домаће задатке задате тог дана.

- **а затим – понављати предмете који су наредног дана у распореду часова**

Ново градиво треба учити одмах након што је испредавано јер:

- **заборављање је најбрже одмах након учења**

Нешто што ти је на часу било јасно можеш истог дана да проучиш и поновиш својим речима. У противном, велики део тог градива биће заборављен кроз неколико дана, па ће ти бити потребно више времена и труда за учење. А то би било добро да избегнеш.

- **битан услов успешног учења је да учење буде распоређено у времену**

Ако је учење „кампањско“ већа је вероватноћа збуњивања, мешања градива, научено краће траје...

Значи, ако ново градиво учиш истог дана,

- спречаваш брзо заборављање већ наученог на часу

- распоређујеш учење у времену (исто градиво ћеш поновити када буде у распореду часова за наредни дан).

## **Којим редоследом ћеш учити?**

### ***Корисно је да:***

- **прво учиш градиво које ти је теже**

Добро је да учиш теже градиво док се још осећаш одморно и свеже. Градиво које ти је лакше можеш да савладаш и касније.

- **да сродне предмете не учиш једне за другим - могло би доћи до „бркања“ градива**

- **правиш паузе између учења различитих градива.**

Пауза помаже да се научено градиво утврди – ако се не направи пауза пре учења новог градива, већа је вероватноћа да се градиво заборави или „побрка“ са раније наученим.

### ***Није корисно:***

- **Правити превише дугачке пузе**

- **правити паузе током првог сата учења**

Загревање је важно, како у спорту, тако и за ефикасно учење. Ако прерано направиш паузу, ефекат загревања нестаје и враћаш се на стартну позицију.