

## ШТА СЕ ДЕШАВА У НАШОЈ ГЛАВИ ДОК УЧИМО?



Када почне учење прво се једно време ученик загрева за учење (10-ак минута), затим следи период пуне концентрације који траје 30 минута и онда долази до умора. То важи за све људе. Пауза у учењу би требала да траје 10-15 минута. Најбоље је да се учи 40 минута па се 10 -15 минута одмара. Учење је активност која је напорна и напреже мозак, па је најбољи одмор нека физичка активност (да се протегнемо, прошетамо на свежем ваздуху, поједемо неко воће или попијемо чашу воде, умијемо ако смо поспани...)

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

За **ДОБАР УСПЕХ У УЧЕЊУ** прати ова једноставна правила:

- ЧИМ ДОЂЕШ ИЗ ШКОЛЕ, РУЧАЈ, ОДМОРИ СЕ И СЕДИ ДА УЧИШ
- УВЕК УЧИ НА ИСТОМ МЕСТУ И У ИСТО ВРЕМЕ
- НА МЕСТУ ЗА УЧЕЊЕ УНАПРЕД ПРИПРЕМИ СВЕ ШТО ЈЕ ЗА УЧЕЊЕ ПОТРЕБНО (да не би одлагао почетак учења), СКЛОНИ СВЕ ДРУГО ШТО БИ МОГЛО ДА СМЕТА (храна, мобилни телефон..)
- ЛЕКЦИЈУ ЧИТАШ ПРВИ ПУТ ЦЕЛУ- да би сазнао о чему се говори
- ПРИ ДРУГОМ ЧИТАЊУ ЛЕКЦИЈЕ ПОЧНИ ДА ПОДВЛАЧИШ НАЈБИТНИЈЕ, ПОДЕЛИ ЛЕКЦИЈУ НА МАЊЕ ЦЕЛИНЕ
- ЧИТАЈ ДЕО, ПА ПОНОВИ (својим речима без вирења у књигу), ДРУГИ ДЕО ПА ПОНОВИ...
- КАДА ПОНАВЉАШ ЧИТАВУ ЛЕКЦИЈУ НЕКА ТО БУДЕ ТВОЈИМ РЕЧИМА ПРЕПРИЧАНО ЈЕР СВЕ ШТО ЈЕ НАПАМЕТ НАУЧЕНО ОД РЕЧИ ДО РЕЧИ ЈАААКО БРЗО СЕ ЗАБОРАВЉА
- ПАУЗЕ ПРАВИ СВАКИХ 40 МИНУТА, ПАУЗА ТРАЈЕ 10-15 МИНУТА
- НИКАД НЕМОЈ УЧИТИ ЗА РЕДОМ 2 СЛИЧНА ПРЕДМЕТА
- НАЈБОЉЕ ЈЕ ОДМАХ УЧИТИ ПРЕДМЕТЕ КОЈЕ СИ ДАНАС СЛУШАО У ШКОЛИ, ТАКО СЕ БОЉЕ ПАМТИ ЈЕР ПОВЕЖЕШ СА ОНИМ ШТО ЈЕ НАСТАВНИК ПРИЧАО.