

## Како правилно учити?

Уредите простор и време за учење.



- Направите оптималну температуру, проветрите просторију. Место где учите треба да буде осветљено, потребна је удобна столица, али избегавајте кревет. Не мењајте место за учење. Организујте свој радни простор, склоните непотребне ствари и ствари које вам одвлаче пажњу са радне површине. Донесите све што вам је потребно од прибора..



- Пре учења обавите све физиолошке потребе, храна, пиће ... и не заборавите да искључите звоно на телефону!
- Одредите *време учења*, од 20мин за лакше садржаје или обнављања до 50 минута највише! Правите паузе од 5-15 минута. Осим када је време ручку и одмору.
- *Слушање музике* је такође добра стратегија. Музика јача ум, ослобађа креативне способности. Угодна, ненаметљива и тиха музика и до пет пута олакшава учење и мотивише ученика.
- Пре почетка учења, урадите *вежбу дисања*, 3-5 пута удахните на нос - полако и дубоко из стомака, и исто толико времена колико је трајао удах, издишите на уста.

## Планирање учења

- Планирање је јако важно јер повећава ефикасност учења. Врло је битно да направите план учења на дневном и недељном нивоу. Код креирања дневног плана водите рачуна колико предмета ћете учити данас, како ћете их распоредити, направите да план буде реалан и изводљив, да између сваког предмета постоји одмор, да одмор садржи и неку угодну активност (физичка активност,социјална – позовете пријатеље, ужинајте ..и сл).



- Прављење недељног плана учења је неопходно јер имате и свој приватни живот, интересовања и жеље. Креирање недељног плана помоћи ће вам да стекнете радне навике и омогућити контролу над вашим активностима.
- Један дан викенда обавезно оставити за одмор, гледање серија, филмова, читање садржаја који су интересантни, тренирање, разговоре са пријатељима, поспремање собе ... ..

## Загрејавање

- Направите листу предмета које волите, који су вам интересантни и крените од првог. Или, крените од оног који вам је најлакши. Уколико сте мотивисани најтежим садржајима и тада сте најефикаснији, крените тако .



- *Доколица* је важна и остаје као опција у слободно време. Доколица нас може довести до нових открића и проширити наша интересовања, али је ограничите тако што ћете поштовати обавезе и понашати се одговорно према себи.

**Текст припремиле:**  
Маја Рудић,психолог  
Андријана Јанковић,педагог