# КАКО ЛАКШЕ УЧИТИ?

## - ДЕО 2. -

МАРТ 2020.

ИВАНА ЂУРИЋ,

ПЕДАГОГ СРЕДЊЕ ШКОЛЕ У БРУСУ

# СТРАТЕГИЈЕ ЗА ДОБРО КОРИШЋЕЊЕ ВРЕМЕНА У УЧЕЊУ

# СТРАТЕГИЈЕ

1. ДЕФИНИШИТЕ СОПСТВЕНЕ ЦИЉЕВЕ ШТО ЈЕ ЈАСНИЈЕ МОГУЋЕ. РАЗМИСЛИТЕ ШТА ЖЕЛИТЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ, ЗАПИШИТЕ ЦИЉЕВЕ! БЕЗ ЦИЉА ЉУДИ ОДЛУТАЈУ И НА ЛИЧНОМ ПЛАНУ И НА ПЛАНУ УЧЕЊА
2. АНАЛИЗИРАЈТЕ КАКО ТРОШИТЕ ВРЕМЕ

ПОСТАВИТЕ СЕБИ ПИТАЊЕ: ДА ЛИ ПРОВОДИТЕ ДОВОЉНО ВРЕМЕНА НА ОСТВАРИВАЊУ ЦИЉЕВА КОЈИ СУ ВАМ ВАЖНИ И ПОТРЕБНИ **ДА РАЗВИЈЕТЕ СЕБЕ** ИЛИ СВОЈУ **КАРИЈЕРУ**?

ПОСТАВЉАЈТЕ ГА СЕБИ ЧЕСТО.

ФОКУСИРАЈТЕ СЕ НА ВАЖНЕ ЗАДАТКЕ И ПРЕСТАНИТЕ ДА ГЛЕДАТЕ ЗАДАТКЕ КОЈИ СЕ ЧИНЕ ХИТНИЈИМ, АЛИ У СУШТИНИ НИСУ БИТНИ ЗА ВАШЕ ЦИЉЕВЕ

# СТРАТЕГИЈЕ

3. ИМАЈТЕ ПЛАН

ВЕЋИНА ЉУДИ ЗНА ШТА ЖЕЛИ, АЛИ НЕМАЈУ ПЛАН ДА ТО ОСТВАРЕ. НАУЧИТЕ ДА САСТАВЉАТЕ ЛИСТУ ОБАВЕЗА, **КОРИСТИТЕ ДНЕВНЕ И НЕДЕЉНЕ ПЛАНЕРЕ.** У ПЛАНЕР УНЕСИТЕ СВЕ БИТНЕ ДОГАЂАЈЕ У ВЕЗИ СА ШКОЛОМ (ФАКУЛТЕТОМ). КЉУЧНО ЈЕ: ШТО БОЉЕ ИСПЛАНИРАТЕ ВАШЕ ВРЕМЕ И АКТИВНОСТИ, ИМАЋЕТЕ ВИШЕ ВРЕМЕНА ЗА ТЕ АКТИВНОСТИ

4. АНАЛИЗИРАЈТЕ ПЛАНИРАНЕ АКТИВНОСТИ – ПРОБЛЕМИ ЋЕ СЕ УВЕК ЈАВЉАТИ, ВРЕДНОСТ ДОБРОГ ПЛАНА ЈЕ ДА ИХ **НА ВРЕМЕ ПРЕПОЗНАТЕ И НАЂЕТЕ РЕШЕЊА**. ДОБРО УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ ОМОГУЋАВА ДА МЕРИТЕ **КОЛИКО СТЕ БЛИЗУ ЦИЉЕВА,** ЈЕР ОНО ШТО МОЖЕТЕ ДА МЕРИТЕ, МОЖЕТЕ И ДА КОНТРОЛИШЕТЕ.

5. ЗАПИШИТЕ ШТА СВЕ ТРЕБА ДА УРАДИТЕ, ЗАТИМ ОДЛУЧИТЕ ШТА ЋЕТЕ УРАДИТИ **ОДМАХ,** А ШТА **КАСНИЈЕ,** ЗА ШТА ЋЕТЕ **ЗАДУЖИТИ** НЕКОГ ДРУГОГ, ШТА ЋЕТЕ **ОДЛОЖИТИ** ЗА НЕКИ НАРЕДНИ ПЕРИОД

# СТРАТЕГИЈЕ

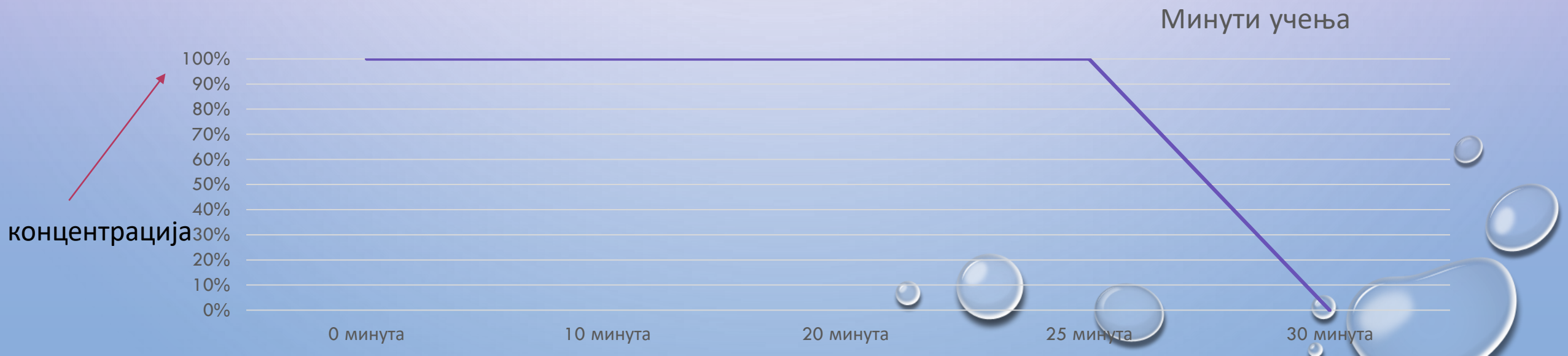
6. ПОТРЕБНО ЈЕ ДА ОДРЕДИТЕ КОЛИКО ПАУЗА ЋЕТЕ НАПРАВИТИ ТОКОМ УЧЕЊА. НЕКАД ЋЕ ВАМ БИТИ ПОТРЕБНЕ ЧЕШЋЕ ПАУЗЕ (АКО ЈЕ МАТЕРИЈА ТЕЖА)
7. ЗАДАТКЕ ПОРЕЂАЈТЕ ПО ПРИОРИТЕТУ. ГЛЕДАЈТЕ ДА КАД КРЕНЕТЕ СА УЧЕЊЕМ, ПОЧНЕТЕ ОД ТЕЖИХ СТВАРИ
8. ИСКОРИСТИТЕ ВРЕМЕ ЗА УЧЕЊЕ ДО МАКСИМУМА. МОЖЕТЕ УЧИТИ КАДА ПУТУЈЕТЕ АУТОБУСОМ, ПРЕСЛИШАВАТИ СЕ ТОКОМ ТРЧАЊА ИЛИ ШЕТЊЕ И СЛИЧНО
9. ПРЕ ЧАСА РЕЗИМИРАЈТЕ ОНО ШТО СТЕ НАУЧИЛИ.

# НЕКОЛИКО ПРАКТИЧНИХ САВЕТА ЗА УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ У УЧЕЊУ

# ВРЕМЕ УЧЕЊА

Када учите пробајте да поштујете ово правило:

- На сваких 30 минута направите одмор 10 минута (стојите и крећите се током те паузе), делује на бољу концентрацију
- После паузе, следећих 2 минута понављате укратко шта сте у тих 30 минута научили, па пређите на следеће градиво



# ПОДСТАКНИТЕ МОЗАК ДА БОЉЕ РАДИ!

АКО УНОСИТЕ РЕДОВНО НЕКЕ ОД ОВИХ НАМИРНИЦА, СИГУРНО ЋЕТЕ ОСЕТИТИ ПОБОЉШАЊЕ У УЧЕЊУ

1. ЗЕЛЕНИ ЧАЈ
2. РИБА
3. МЕД

НИКАКО НЕ УЗИМАЈТЕ ЕНЕРГЕТСКА ПИЋА ЈЕР ОНА

УОПШТЕ НЕ ПОМАЖУ!!

- ЈЕДНО ОД НАЈВАЖНИЈИХ СТВАРИ ЈЕ ДА СТИГНЕТЕ И ДА ИЗАЂЕТЕ НАПОЉЕ И ПРОШЕТАТЕ ИЛИ ПРОТРЧИТЕ…

# ЈОШ МАЛО САВЕТА…

- ВАЖНЕ АКТИВНОСТИ У УЧЕЊУ ОБАВЉАЈТЕ **РАНО УЈУТРУ** ЈЕР СЕ ВРЕМЕ ЗА ОБАВЉАЊЕ ТЕШКИХ ЗАДАТАКА ПРОНАЛАЗИ СВЕ ТЕЖЕ КАКО ДАН ОДМИЧЕ.
- ПОЧНИТЕ ДАН СА **ПОЗИТИВНИМ** РАЗМИШЉАЊЕМ. ОВО ЋЕ ВАМ ПОМОЋИ ДА УЂЕТЕ У ПОЗИТИВНО СТАЊЕ СВЕСТИ.
- ИМАЈТЕ ЛАГАНИ ДОРУЧАК БЕЗ ЖУРБЕ И КРЕНИТЕ НА УЧЕЊЕ РЕЛАКСИРАНИ.
- ПОЧНИТЕ РАД ШТО ЈЕ ЧЕШЋЕ МОГУЋЕ **У ИСТО ДОБА** ДАНА. ЉУДСКА БИЋА СУ ПОДЛОЖНА НАВИКАМА.

# ЈОШ МАЛО САВЕТА…

- **ИСКЉУЧИТЕ РАЧУНАР** ДОК УЧИТЕ (СЕМ КАД УЧЕЊЕ ЗАХТЕВА РАД НА РАЧУНАРУ)
- **ИЗБЕГАВАЊЕ СЛАЊА ПОРУКА И ПРИЧАЊЕ** ТЕЛЕФОНОМ У ВРЕМЕ УЧЕЊА. МОГУ ВАС ЗНАЧАЈНО ПОРЕМЕТИТИ.
- ДОБРО ПОРЕЂАЈТЕ ПРИОРИТЕТЕ. НАПРАВИТЕ РАЗЛИКУ ИЗМЕЂУ ХИТНОГ И ВАЖНОГ
- **ЗАВРШИТЕ ЗАПОЧЕТИ** ЗАДАТАК ПРЕ НЕГО ШТО ПРЕЂЕТЕ НА НЕШТО ДРУГО. ТРЕБА ИЗБЕГАВАТИ ПРЕЛАЗАК СА ЈЕДНОГ ПОСЛА НА ДРУГИ И РЕЗЕРВИСАТИ ДОВОЉНО ВРЕМЕНА ДА БИ СЕ ВАЖАН ЗАДАТАК ЗАВРШИО.
- НЕ ПОСМАТРАЈТЕ **РАДНИ СТО** КАО МЕСТО ЗА ОДЛАГАЊЕ (ГОМИЛАЊЕ) ПАПИРА.
- ЗАДАТКЕ СА КОЈИМА СЕ СУОЧАВАТЕ, РЕШАВАЈТЕ **ПОСТУПНО**. НИКАКО НЕ ЧЕКАЈТЕ ДА СЕ НАГОМИЛАЈУ КАКО БИ СТЕ ТЕК ТАДА ПОЧЕЛИ ДА ИХ РЕШАВАТЕ.

# ЈОШ МАЛО САВЕТА…

- ОТКРИЈТЕ ВАШЕ **БИОЛОШКО ВРЕМЕ**. ТО ЈЕ ВРЕМЕ У ТОКУ ДАНА КАДА СЕ ОСЕЋАТЕ НАЈБОЉЕ (ТАДА СЕ НАЈЕФИКАСНИЈЕ И УЧИ).
- **НЕМОЈТЕ БИТИ ПЕРФЕКЦИОНИСТА**. НЕ ПОСТОЈИ АПСОЛУТНО САВРШЕНА ОСОБА.
- ИЗБЕГАВАЈТЕ НЕПЛАНИРАНЕ АКТИВНОСТИ.
- **КОРИСТИТЕ ПАУЗУ** У ОДРЕЂЕНО ВРЕМЕ И ЗАДРЖИТЕ ДОБАР ТЕМПО РАДА. УВЕК ИМА ВРЕМЕНА ЗА ПАУЗУ. ИНТЕНЗИВАН РАД У ДУЖЕМ ВРЕМЕНСКОМ ПЕРИОДУ СЕ НЕ ИСПЛАТИ (НЕМА ЕФИКАСНОСТИ, А ПРЕТВОРИ СЕ У МУЧЕЊЕ И МОТИВАЦИЈА ПАДА)
- НАБАВИТЕ **РОКОВНИК** ГДЕ МОЖЕТЕ ВОДИТИ РАЧУНА О СВОМ ВРЕМЕНУ. ЗАПИСУЈТЕ АКТИВНОСТИ, ОБАВЕЗЕ И ДОГАЂАЈЕ ДА БИ СТЕ МЕМОРИЈУ ОСЛОБОДИЛИ ЗА УЧЕЊЕ.
- **ДОДАТНО ВРЕМЕ** МОЖЕТЕ ПРОНАЋИ, АКО ОДРЕДИТЕ ДАН У НЕДЕЉИ КАДА УСТАЈЕТЕ САТ ВРЕМЕНА ПРЕ ИЛИ КРЕЋЕТЕ НА СПАВАЊЕ САТ КАСНИЈЕ НЕГО ОБИЧНО.

# ЈОШ МАЛО САВЕТА…

- **НАУЧИТЕ ДА КАЖЕТЕ ‘’НЕ’’.** ОГРАНИЧАВАЊЕ ВРЕМЕНА ЗА ВАЖНЕ СТВАРИ АЛИ ЧЕСТО НЕПЛАНИРАНЕ КАО ШТО СУ ПОРОДИЦА И ПРИЈАТЕЉИ ТАКОЂЕ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ. КАО ПРВО МОРАТЕ БИТИ УБЕЂЕНИ ДА СТЕ И ВИ И ВАШИ ПРИОРИТЕТИ ВАЖНИ – ЧИНИ СЕ ДА ЈЕ ТО НАЈТЕЖИ ДЕО У УЧЕЊУ – ДА КАЖЕТЕ **НЕ**.
- ДОБРО ИСКОРИСТИТЕ **ВИШАК** ВРЕМЕНА.
- РАЗМИСЛИТЕ О ВРЕМЕНУ У ТОКУ ДАНА КАДА МОЖЕТЕ ОЧЕКИВАТИ НАЈВИШЕ ПРЕКИДАЊА. ПЛАНИРАЈТЕ СВОЈЕ АКТИВНОСТИ ИЗМЕЂУ ОВИХ ДЕЛОВА ДАНА, ТАКО ДА ЗАДАТКЕ МОЖЕТЕ ИЗВРШАВАТИ БЕЗ УЗНЕМИРАВАЊА И НА РАЗУМАН И РАЦИОНАЛАН НАЧИН.
- МАЊИ НЕДОВРШЕН ПОСАО ЗАВРШИТЕ НА КРАЈУ ДАНА.
- **ЈЕДАН САТ** У НЕДЕЉИ ПОСВЕТИТИ СЕ **УРЕЂЕЊУ СОБЕ, РАДНОГ ПРОСТОРА**. УРЕДНОСТ ОСИГУРАВА ПРЕГЛЕДНОСТ, А ПРЕГЛЕДНОСТ ОМОГУЋАВА УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ.

# ЈОШ МАЛО САВЕТА…

- АКО СЕ СУОЧИТЕ СА **КРИЗНОМ СИТУАЦИЈОМ**, ЗАПИТАЈТЕ СЕ ЗАШТО СЕ ТО ДОГОДИЛО И ОДРЕДИТЕ **ГЛАВНИ** РАЗЛОГ.
- **НИКАД** НЕМОЈТЕ ПОТПУНО ДА **ПОПУНИТЕ СВЕ ДАНЕ И САТЕ** У НЕДЕЉИ. ОСТАВИТЕ ПРОСТОР ЗА ХИТНЕ СТВАРИ КОЈЕ МОГУ ДА ИСКРСНУ.
- **НА КРАЈУ СВАКОГ** РАДНОГ ДАНА **ПРИПРЕМИТЕ** СЕ **ЗА СЛЕДЕЋИ** РАДНИ ДАН.
- **ЗАВРШИТЕ** УЧЕЊЕ **СА ПОЗИТИВНИМ** СТАЊЕМ ДУХА. ДОЗВОЛИТЕ СЕБИ ДА СЕ ОСЕЋАТЕ ЗАДОВОЉНО НАКОН ШТО СТЕ ЗАВРШИЛИ УЧЕЊЕ.
- **ПРИДРЖАВАЈТЕ СЕ ПЛАНА ТРОШЕЊА ВРЕМЕНА,** ЈЕР ЈЕ У СУПРОТНОМ БЕСКОРИСТАН

# И ДА ЗАКЉУЧИМО:

- КАО ШТО ЈЕ ЗА ЧИТАЊЕ ОВЕ ПРЕЗЕНТАЦИЈЕ ТРЕБАЛО СТРПЉЕЊА, ТАКО ИМАЈТЕ СТРПЉЕЊЕ И ЗА УЧЕЊЕ
- ПОКУШАВАЈТЕ СВАКИ ДАН ПО МАЛО – И ТО ЈЕ БОЉЕ НЕГО ОДЛАГАТИ СВЕ ЗА СУТРА
- КАДА УСПЕТЕ ТО, СВАКИ СЛЕДЕЋИ ДАН МОЋИ ЋЕТЕ ДУЖЕ ДА ОДРЖИТЕ КОНЦЕНТРАЦИЈУ И УСПЕЋЕТЕ ДА НАУЧИТЕ ВИШЕ СТВАРИ ЗА КРАЋЕ ВРЕМЕ
- И НА КРАЈУ ДАНА ЋЕТЕ БИТИ ЗАДОВОЉНИ, МОЖДА НЕ САСВИМ, АЛИ СИГУРНО ВИШЕ НЕГО ПРЕТХОДНИХ ДАНА

СРЕЋНОООО!!!