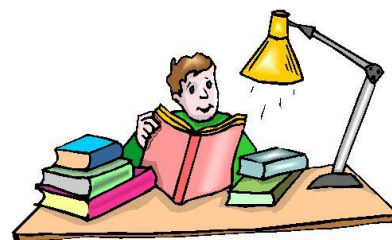


UČENJE I POLAGANJE ISPITA

Za uspješno studiranje važno je **učenje i polaganje ispita**, što nije uvijek lako. Slijedi nekoliko savjeta kako bi učenje bilo što bezbolnije i učinkovitije. SRETNO! ☺

ORGANIZACIJA UČENJA – gdje i kada učiti?

- 📖 **Planiraj učenje** – napravi dnevni raspored aktivnosti - uključi obaveze, učenje, izlaske i vrijeme za odmor! **Pridržavaj se rasporeda!**
- 📖 **Uči uvijek na istom mjestu** - "radna atmosfera" potiče na rad. Pokušaj li učiti na krevetu, vjerojatnije je da ćeš zaspati nego učiti. Nemaš li mira u kući, otiđi u knjižnicu.
- 📖 **Ukloni sve što te može ometi** u učenju – različite stvari mogu odvlačiti pažnju od učenja (časopisi i knjige na stolu, upaljen TV, mobitel koji zvoni...). Vrijeme za učenje posveti **samo** učenju!
- 📖 **Uči u vrijeme koje ti najviše odgovara** – kad ti najbolje ide (ujutro, popodne, noćni sati..)
- 📖 **Oprezno s težim gradivom** - učenje započni lakšim gradivom, kada si najspremniji ulovi se u koštac s težim, a za kraj ostavi ono lakše, zanimljivije i/ili ponavljanje.
- 📖 **Gradivo organiziraj na svoj način** - tako ćeš ga lakše usvojiti.
- 📖 **Organiziraj zajedničko učenje** - razmijenite mišljenja, pojašnjavajte si nejasnoće i potičite na rad. Naročito je korisno kod ponavljanja gradiva prije samog ispita.



STRATEGIJE UČENJA – kako učiti?

- 📖 **Učini gradivo što smislenijim, uči s razumijevanjem** - učenje napamet je najteže! Poveži novo gradivo s prijašnjim i informacijama iz drugih predmeta.



- 📖 **Prepričaj gradivo svojim riječima** – formuliraj ga na svoj način, istakni bitno. Na taj način možeš provjeriti razumiješ li zaista gradivo.
- 📖 **Odvoji važno od manje važnog gradiva** - crtaj skice, mape, sheme, «kosture», označi ključne riječi, koristi boje...radi sve što ti može pomoći da gradivo lakše

upamtiš.

- 📖 **Ponavljalj gradivo više puta** - posebno na početku učenja jer je tada zaboravljanje najveće. Ne ponavljalj s otvorenom knjigom/bilježnicom. Provjeri svoje znanje a ne sposobnost čitanja.
- 📖 **Uči manje cjeline**, a kod ponavljanja ih povezuju.
- 📖 **Ispituj se** i odgovaraj punim rečenicama kako ti na ispitu odgovor ne bi bio «na vrh jezika» .



📖 **Ako se ne možeš koncentrirati**

- kada primijetiš da ti misli lutaju vrati pažnju na zadatak i ustraj u učenju
- ako ti ne ide učenje novog gradiva ponavljalj već naučeno, radi bilješke, skice...

📖 Kad osjetiš zamor uzmi pauzu, ali točno odredi njeno trajanje (10-15 min.). Odmori se, razgibaj se ili radi nešto što te veseli.

- 📖 **Pohvali se za postignuća** – uspiješ li prepoznati i cijiniti svaki, pa i najmanji napredak, osjećat ćeš se bolje i znati da si korak bliže cilju. Osjećaj zadovoljstva potiče na novo učenje!
- 📖 **Nagradi se kad nešto naučiš** - priušti si mala zadovoljstva: kratak odmor i gledanje serije, telefonski razgovor, nešto fino za jelo.
- 📖 **Izbjegavaj kampanjsko učenje!** - kao posljedica kampanjskog učenja javlja se napetost, rastresenost i umor, a gradivo se brzo zaboravlja.


PRIPREMA ZA ISPIT – kako pokazati sve naučeno?

- 📖 **Poboljšaj spremnost za izlazak na ispit!** - znat ćeš da je postignuta kad gradivo možeš ponoviti bez “zavirivanja” u knjigu.
- 📖 **Provjeri svoje znanje prije ispita** - igray se profesora i studenta, postavljalj si pitanja i odgovaraj na njih kao da si na ispitu. Osim provjeravanja znanja taj postupak smanjuje ispitnu tremu.
- 📖 **Na ispitu riješi prvo ona pitanja koja znaš** - manje poznatim pitanjima posveti se ukoliko ti ostane vremena.



 **Razmišljaj o postavljenom pitanju** - usmjeri se na ono što znaš u vezi tog dijela gradiva.

Razmišljanje o vlastitom neznanju povećava tremu i smanjuje vjerojatnost prolaska ispita.

 **Kontroliraj tremu** - za vrijeme ispita mirno i potpuno diši a pažnju usmjeri na postavljena pitanja i naučeno gradivo.

Čini li ti se da imaš poteškoća u učenju ili polaganju ispita pokušaj ih riješiti sam ili uz našu pomoć. Obrati se Psihološkom savjetovalištu Sveučilišnog savjetovališnog centra u Rijeci i dogovori razgovor s psihologom.