



KAKO PREŽIVJETI ŠKOLSKU GODINU

Pripremila: Marta Lončarević, prof. i dipl. knjiž.

PUT UČENJA

ZNATIŽELJA I PAŽNJA

MOTIVACIJA

KONCENTRACIJA

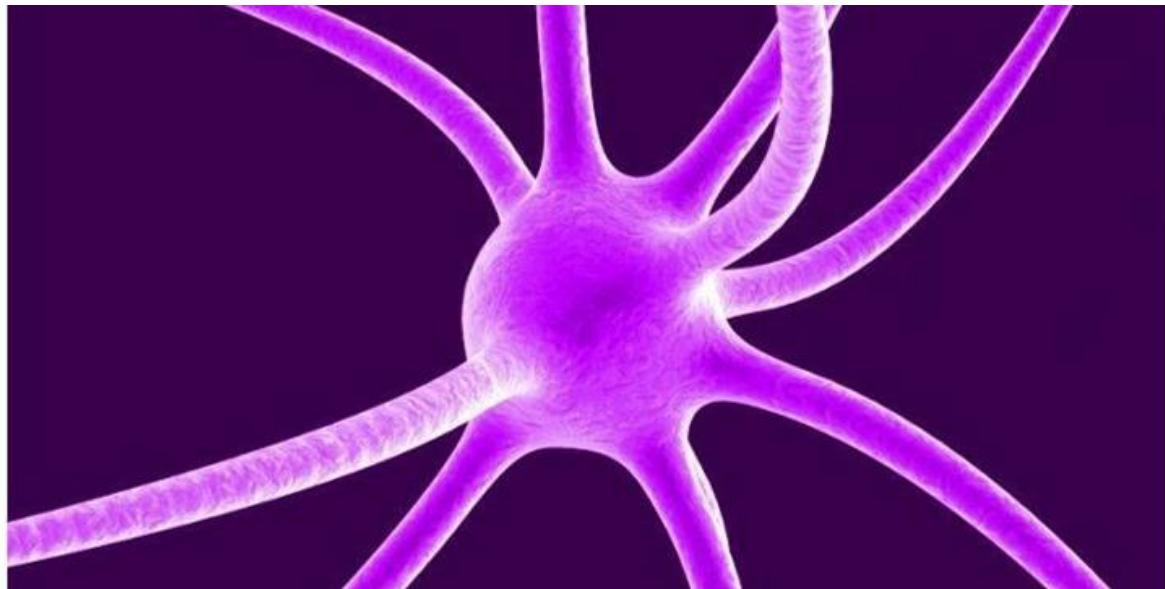
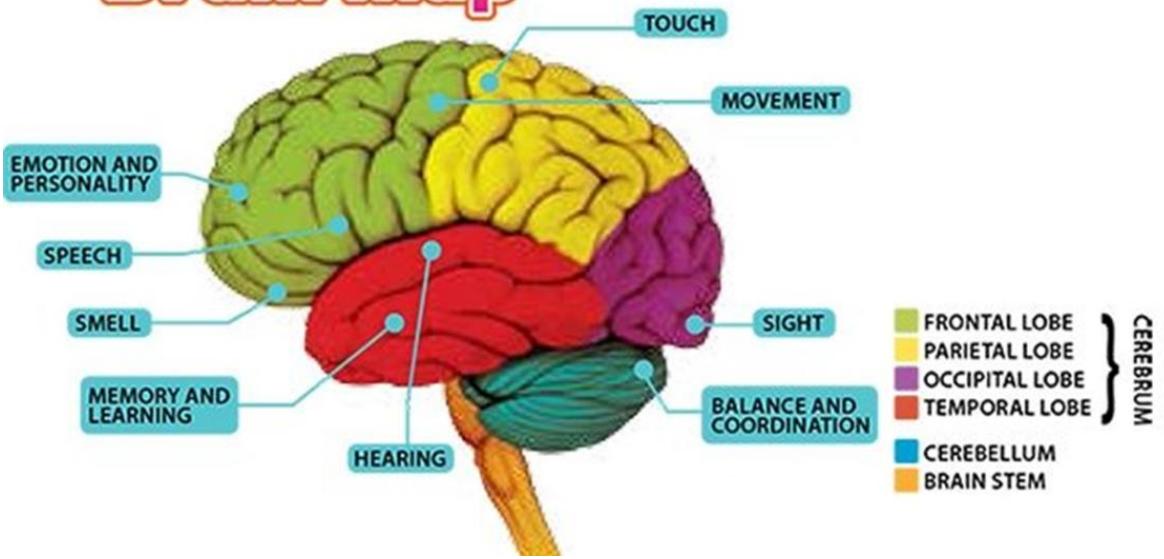
DJETETOV ODNOS PREMA UČENJU

VJEŠTINA UČENJA

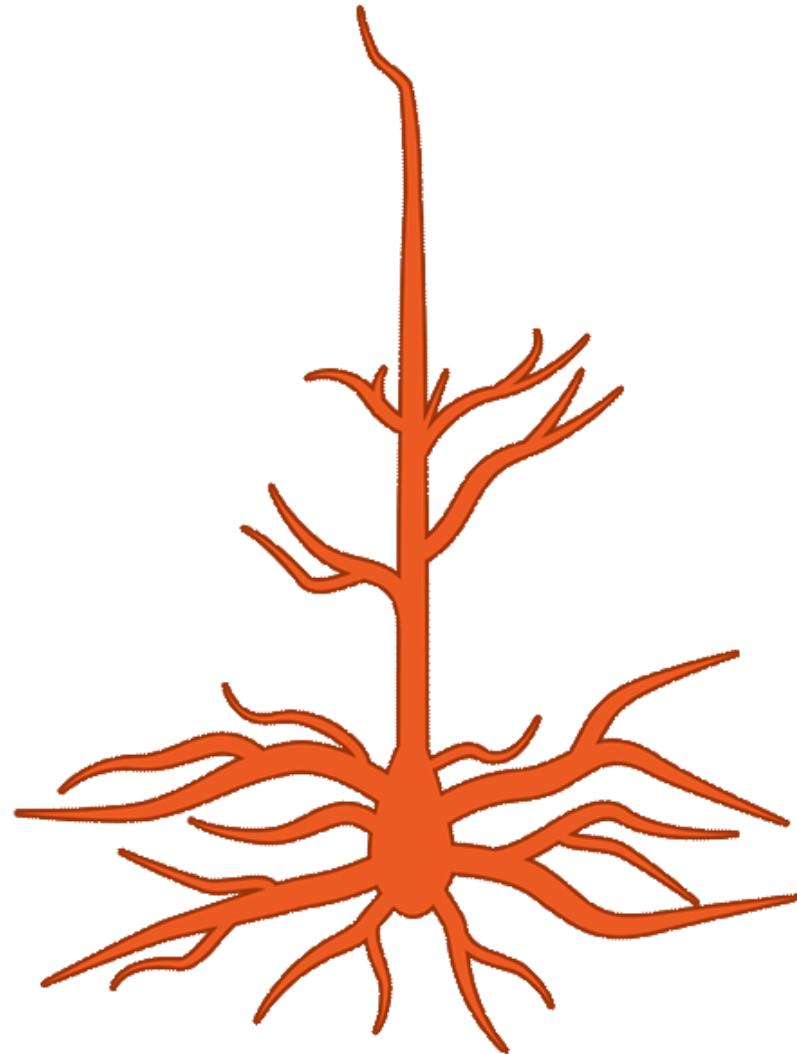
KAPACITET PAMĆENJA JE
NEOGRANIČEN.

ŠTO VIŠE PUNIMO SVOJ MOZAK, TO
BRŽE I BOLJE RAZMIŠLJAMO I PAMTIMO
NOVE INFO.

Brain map

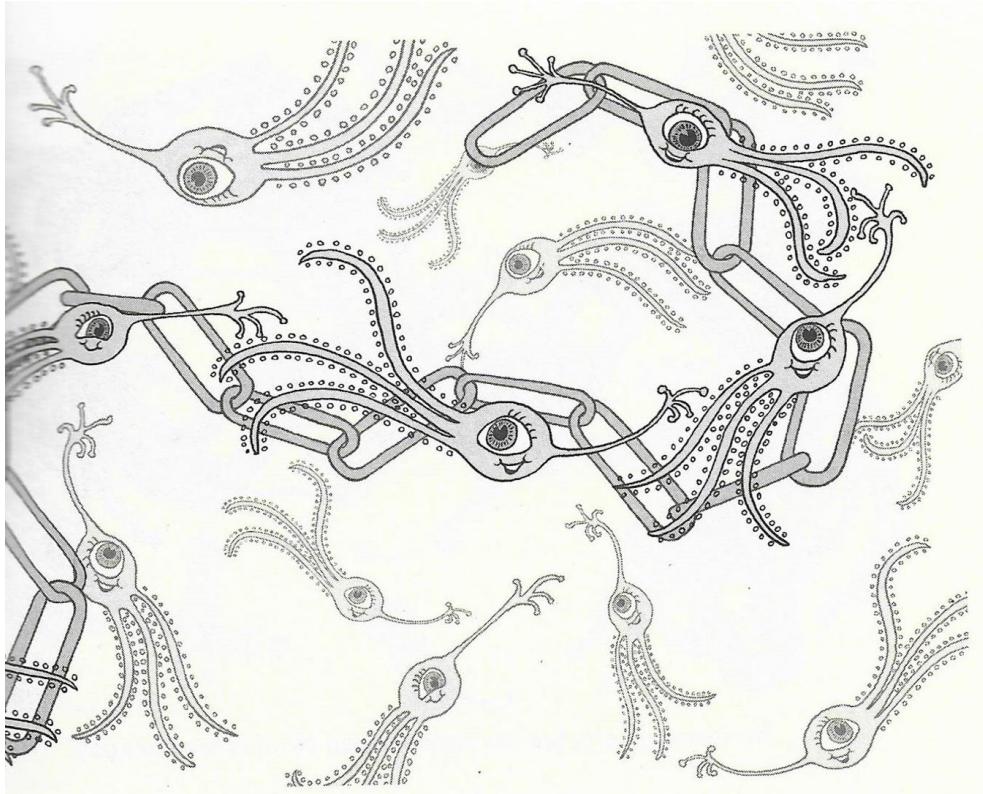


ŠTO SE DOGAĐA KADA
PRESTANEMO UČITI

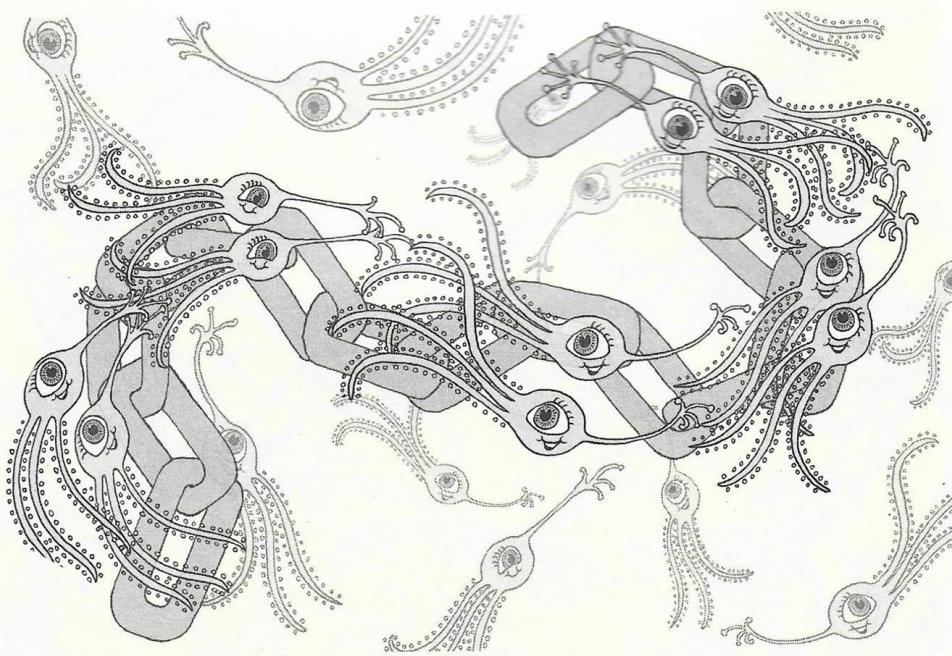


- MOZAK VOLI **BRZO** I **NEOBIČNO**.
- AKO SPORO ČITAMO, OSTAVLJAMO PROSTOR DA SE MOZAK DOSAĐUJE I DA KRENE SA MISLIMA KOJE SPREČAVAJU UČENJE.
- MOZAK STALNO TREBA BITI U UPOTREBI – ŠTO VIŠE ČITAMO, BOLJI SMO U UČENJU.





Stvaranje veza među pojmovima



Stvaranje veza među pojmovima nakon više ponavljanja

izvor: Coursera, Uncommon Sense Teaching

MOTIVACIJA ILI ŠTO NAS POKREĆE – RODITELJSKI UTJECAJ I VODSTVO JE NEZAMJENJIVO!

ZNATIŽELJA

EMOTIVNA KLIMA U OBITELJI

SAMOSTALNOST I VJERA U VLASTITE SPOSOBNOSTI

PLANIRANJE VREMENA I POSTAVLJANJE CILJEVA

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA: VJEŽBANJE ČEKANJA, UPORNOST I STRPLJIVOSTI

ODMOR, SAN



- **ZNATIŽELJA** - temperament djeteta, reakcije odraslih osoba i poticajna okolina primjerena djetetu.
- **PAŽNJA** – vježbanje pažnje (POZORNOSTI, POMNOSTI) uči djecu (i odrasle!) strpljenju
- **KONCENTRACIJA** – razvija se u obitelji, vježba se i usavršava tijekom života



**ZNATIŽELJA + PAŽNJA = KONCENTRIRANO UČENJE
„USPUT”**

OTKRIVAJTE S DJETETOM NOVE STVARI – NOVI DIO GRADA, ULICE, NOVI FILM O KOJEM ĆETE PRIČATI, ZAPAŽAJTE AUTOMOBILE, BOJE PO CESTI, STABLA, IGRAJTE SE PAMĆENJA DETALJA.

VREDNOVANJE I POTICANJE ZNATIŽELJE (RAZNE IGRE – MOZGALICE)

PRUŽANJE DRUGAČIJE PERSPEKTIVE:
IZBJEGAVANJE STEREOTIPA, RAZVOJ
FLEKSIBILNOSTI – ŠETNJA DRUGIM PUTEM,
UOČAVANJE POSEBNOSTI U OKOLINI, STVARANJE
PRIČE NA TEMU OKOLINE, RAZVOJ IMAGINACIJE.

ZNATIŽELJA SLABI UKOLIKO JU NE NJEGUJEMO –
RODITELJSKI MODEL JE VAŽAN!

KONCENTRACIJA – RAZVIJA SE UNUTAR OBITELJI:

SAN – dva sata prije odlaska u krevet bez ekranâ!

PREHRANA – izbaciti što je moguće više šećera

STRES U OBITELJI – odnose između partnera rješavati daleko od očiju i ušiju djeteta

FIZIČKA AKTIVNOST – obavezno!

MICANJE OMETAČA PAŽNJE – mjesto za rad i učenje je bez mobitela, pametnih satova, igračaka svih vrsta

STVARANJE DJETETOVIH NAVIKA (DOBRIH) – višegodišnji proces koji zahtijeva dosljednost

IGRA I ZABAVA SA DJECOM – neizostavno!

SUSTAV SAMONAGRAĐIVANJA

- NAŠ MOZAK PRIRODNO JE PROGRAMIRAN ZA MOTIVACIJU U UČENJU.
STEČENO ZNANJE ILI NOVA VJEŠTINE NAGRAĐUJU SE VALOM HORMONA SREĆE.
- MOZAK SAM SEBI STVARA ZADOVOLJSTVO POMOĆU TVARI KOJI DJELUJU POPUT OPIJATA.
- USPJEH U UČENJU IZAZIVA OSJEĆAJ SREĆE – MOZAK IZBACUJE DOPAMIN KOJI NAS TJERA DA ČINIMO STVARI KOJE NAM IZAZIVAJU TAJ OSJEĆAJ.
- DRŽI NAS U RADOSNOM IŠČEKIVANJU I DAJE NAM MOTIVACIJU.
- AKO POSTIGNEMO ŽELENI CILJ I UM NAM KAŽE DA JE REZULTAT RADA OPRAVDAO NAŠA OČEKIVANJA, DOPAMIN STVARA EKSPLOZIJU ENDORFINA, HORMONA SREĆE.
- ZATO JE VAŽNO KOD DJECE JAČATI NJIHOVO SAMOPOŠTOVANJE I SAMOPOUZDANJE.

SAMOPOŠTOVANJE- osjećaj i vjerovanje da smo vrijedni sami po sebi, ne zato što smo nešto dobro napravili, zato što smo u nečemu uspješni ili zato što smo pametni nego da smo vrijedni zato što postojimo.

„Iako ne znam engleski, i dalje vrijedim kao čovjek.“



SAMOPOUZDANJE - vezano je uz postignuća, sposobnosti, vještine. Imamo samopouzdanje da možemo trčati na sto metara, dobro govoriti engleski, da ćemo naći posao. Samopouzdanje je nešto što pokazujemo na van.

Ukoliko **previše** ili **premalo** tražimo od djece, ona stalno trpe strah od neuspjeha.

ISTICANJE: KAKO SI PAMETAN/PAMETNA!

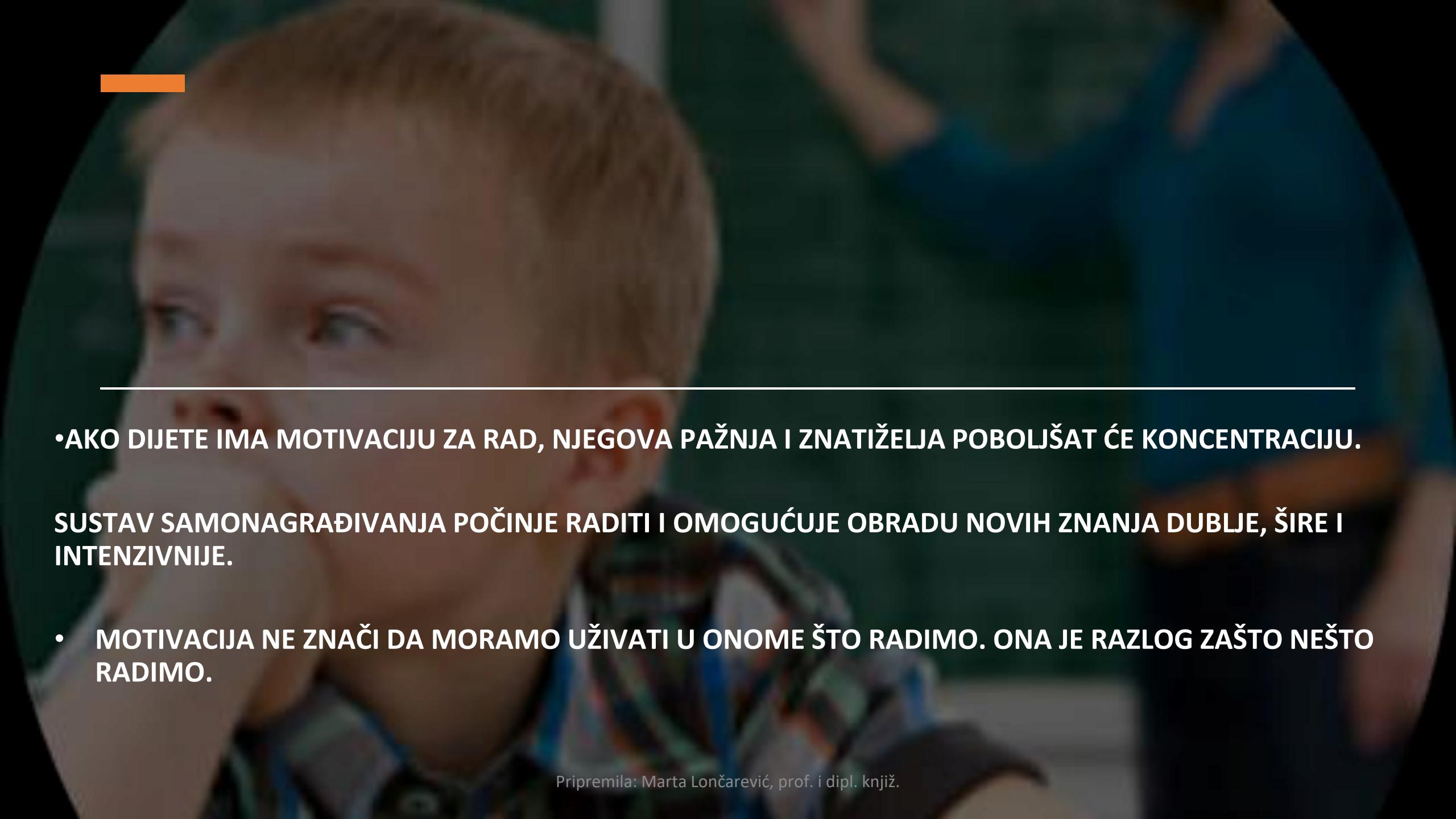
KAKO SI SPOSOBAN/SPOSOBNA!

KAKO SI GLUP/GLUPA!

NESPOSOBAN/NESPOSOBNA SI!

NIKAD NIŠTA NE MOŽEŠ NAPRAVITI/TI SVE MOŽEŠ I ZNAŠ!

} STATIČNE
PREDODŽBE
O SEBI

- 
- AKO DIJETE IMA MOTIVACIJU ZA RAD, NJEGOVA PAŽNJA I ZNATIŽELJA POBOLJŠAT ĆE KONCENTRACIJU.**
- SUSTAV SAMONAGRAĐIVANJA POČINJE RADITI I OMOGUĆUJE OBRADU NOVIH ZNANJA DUBLJE, ŠIRE I INTENZIVNIJE.**
- MOTIVACIJA NE ZNAČI DA MORAMO UŽIVATI U ONOME ŠTO RADIMO. ONA JE RAZLOG ZAŠTO NEŠTO RADIMO.**



Pripremila: Marta Lončarević, prof. i dipl. knjiž.

- **DIGITALNA POPLAVA** - ZASIPANJE NEBITNIM INFORMACIJAMA; MISLI MORAJU NAKRATKO ODLUTATI, UM SE MORA MALO DOSAĐIVATI. UKOLIKO TOGA NEMA, CIJENA JE LOŠIJE PAMĆENJE, ZAMOR, SMETENOST.
 - **DIGITALNO ODVLAČENJE PAŽNJE** – 24 SATA NA MREŽI KAKO NE BISMO NEŠTO PROPUSTILI; NALETI DOPAMINA ZBOG LAJKANJA; BLJEŠTAVILO STIMULACIJA; NAGLO I STALNO PREBACIVANJE PAŽNJE PRIDONOSI ISCRPLJENOSTI I MANJKU ENERGIJE.
 - **DIGITALNA DEMENCIJA** – PRETJERANO KORIŠTENJE GOTOVIH RJEŠENJA, ZAKLJUČAKA, INFORMACIJA KOJE NUDI TEHNOLOGIJA, UZROKUJE PROPADANJE STRUKTURA U MOZGU. (MANFRED SPITZER, *DIGITALNA DEMENCIJA*).
 - **DIGITALNA DEDUKCIJA** – SVEPRISUTNOST INFORMACIJA O SVEMU ZNAČI I SVEPRISUTNOST MIŠLJENJA O SVEMU. VEĆ PONUĐENI ODGOVORI UMANJUJU SPOSOBNOST KRITIČKOG RAZMIŠLJANJA, RJEŠAVANJA PROBLEMA I ZAKLJUČIVANJE POSTANE AUTOMATIZIRANO; NESVESNO NAM SE NAMEĆU ODREĐENA RAZMIŠLJANJA.
- BONUS: **DIGITALNA DEPRESIJA** KAO POSLJEDICA KULTURE USPOREĐIVANJA, KADA SE OSJEĆAMO MANJE VRIJEDNIMA U USPOREDIBI S BLJEŠTAVILIMA I USPJESIMA ŽIVOTA LJUDI KOJE PRATIMO NA DRUŠTVENIM MREŽAMA – NAROČITO KOD DJECE I MLADIH KOJI NEMAJU DOVOLJNU RAZINE EMOCIONALNE ZRELOSTI, SAMOSVIJESTI I SAMOPOUZDANJA.





HRANA ZA MOZAK

- ŠTO VIŠE ŠEĆERA U PREHRANI, TIM MANJE KONCENTRACIJE.
- UMJESTO ZAŠEĆERENIH PAHULJICA, ČOKOLADNIH PLOČICA, SLATKIH PECIVA, BIJELOG KRUHA DOBRO JE JESTI ZOBENE PAHULJICE, ORAŠASTE PLODOVE, JAJA, JOGURT.
- OBJASNITI DJETETU ZAŠTO JE VAŽNO JESTI HRANU KORISNU ZA ZDRAVLJE, A „JUNK FOOD” SVESTI NA MINIMUM.





ŠTO JE U UČENJU TEŠKO?

- GOMILE ČINJENICA, IMENA, DOGAĐAJA
- DJECA SE GUBE U MNOŠTVU POJEDINOSTI OD KOJIH NE VIDE CJELINU
- KAD NE VIDE CJELINU, NE MOGU DOĆI NI DO SVRHE I SMISLA UČENJA
- POSLJEDICA: GUBLJENJE MOTIVACIJE ZA UČENJEM I NAPRETKOM ŠTO ZA SOBOM POVLAČI NIZ NEGATIVNIH OSJEĆAJA I STVARA PODLOGU ZA OZBILJNO NARUŠAVANJE SAMOPOUZDANJA.

UČENJE JE TEHNIKA KOJA SE USVAJA, VJEŽBA, UČI

PAMĆENJE ČUVA SAMO ONE STVARI KOJIMA PRIDAJEMO OSOBITO ZNAČENJE I KOJE SVJESNO I EMOCIONALNO PRERAĐUJEMO.

FORMULA PAMĆENJA:





**PRVI KORAK: PREGLEDATI NASTAVNU
CJELINU KOJU UČIMO – KREĆEMO OD VELIKE
SLIKE**



DRUGI KORAK:

**FOKUSIRANJE NA ONO ŠTO NOVO
UČIMO, NOVU MALU CJELINU.**

**SVU PAŽNJU USMJERIMO BAŠ U TO JER
TADA STVARAMO NOVE NEURONSKIE
UZORKE I POVEZUJEMO IH SA POZNATIM.**

**RAZUMIJEVANJE JE KLJUČ OVOG
KORAKA, POPUT LJEPILA KOJE DRŽI SVE
DJELIĆE MEMORIJE ZAJEDNO.**

TREĆI KORAK: UČENJE, UZ UPOTREBU SVIH 5 OSJETILA, UKLJUČITI VIZUALIZACIJU I IMAGINACIJU JER JEDINO STVARANJEM SNAŽNIH MENTALNIH SLIKA OTVARAMO PUT IZ KRATKOROČNOG U DUGOROČNO PAMĆENJE.

IZARAZITO JE VAŽNO **KAKO** SPREMAMO INFORMACIJE U MEMORIJU JER IH „VADIMO“ PO ISTOM KLJUČU PO KOJEMU SMO IH I SPREMILI.

ODRŽAVANJE PAŽNJE I IZBJEGAVANJE ODUGOVLAČENJA
UČENJA



POMODORO TEHNIKA

POMAŽE NAM PRI FOKUSIRANJU NA SAM PROCES UČENJA.

OVAKAV PRISTUP UČENJU ZOVE SE **AKTIVNO** UČENJE.

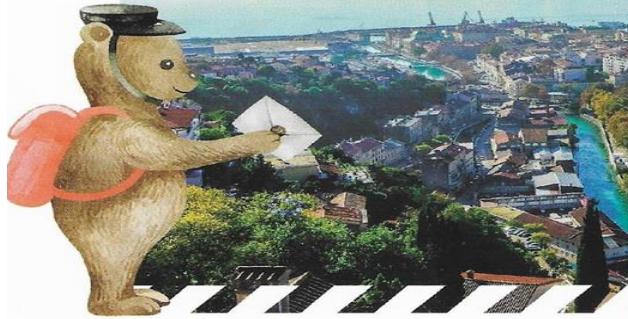
STALNIM PROVJERAVANJEM (PITANJA, TESTOVI) ODBACUJEMO ILUZIJU DA UČIMO.

Pripremila: Marta Lončarević, prof. i dipl. knjiž.



KAKO MOZAK PAMTI?
POMOĆU SLIKA
(VIZUALIZACIJA)
I ZAMIŠLJANJA (IMAGINACIJA).

VODE



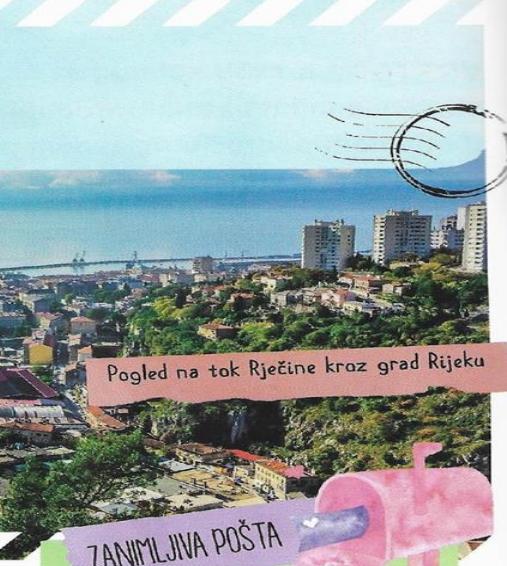
RIJEKE

Prostor Primorsko-goranske županije bogat je vodom, i na površini i u podzemlju. Dužinom toka i važnosti ističu se rijeke **Rječina**, **Dubračina**, **Kupa** i **Dobra**. U primorskem dijelu naše županije postoji nekoliko tekućica koje čitavim tokom, od svog izvora do ušća, teku površinom zemlje.

Rječina (17,3 km) je krška rijeka.

Izvire na Grobinštini, a u gradu Rijeci ulijeva se u Jadransko more. Rječina opskrbljuje stanovnike grada Rijeke pitkom vodom.

Dubračina (12 km) je rijeka u Vinodolskoj dolini. Ulijeva se u Jadransko more u Crikvenici.



ZANIMLJIVA POŠTA

GRAD KOJI TEČE

Od znamenitosti na rijeci Rječini poznat je Gašparov mlin u Martinovu Selu. Grad Rijeka, najveći grad u našoj županiji, dobio je ime po rijeci Rječini. Širenjem grada mnogi su izvori i tokovi zatrpani. Rijeka je poznata i kao „grad koji teče“.



Pripremila: Marta Lončarević, prof. i dipl. knjiž.

Kupa (297 km) je najduža rijeka naše županije. Izvire u NP-u Risnjak i utječe u rijeku Savu. Pritoci Kupe u njezinu su gornjem dijelu Čabranka i Kupica. Kupa je (uz Čabranku) prirodna granica s Republikom Slovenijom.

U Gorskom kotaru, zbog velike količine padalina, voda se slijeva u podzemlje i izvire kao potok ili rijeka. Rijeke koje dijelom teku površinom zemlje, a dijelom u podzemlju, nazivamo **ponornice**.

Druga je po veličini rijeka u Gorskom kotaru ponornica **Dobra** (107,9 km). Izvire kod Skrada u Gorskom kotaru, a svojim nadzemnim tokom teče do Ogulina, gdje ponire. Ponovno izvire kod Karlovca i ulijeva se u rijeku Kupu.

JEZERA

Od voda stajaćica u Primorsko-goranskoj županiji svojom se veličinom ističu jezera. Jedino je prirodno jezero u županiji **Vransko jezero** na otoku Cresu. Ispunjeno je slatkom pitkom vodom koje ima dovoljno za potrebe otoka Cresa i Lošinja.

Tribaljsko jezero umjetno je jezero u Vinodolskoj dolini uz mjesto Tribalj. Prosječne je dubine četiri metra, a izgrađeno je za potrebe hidroelektrane Vinodol.



Vranskom jezeru, zbog pitke vode, prilaz je strogo zabranjen.



Tribaljsko jezero privlači mnoge ribolovce.



Izvor rijeke Kape

JADRANSKO MORE

Velik utjecaj na prostor Primorsko-goranske županije ima **Jadransko more**. Ono utječe na vremenske prilike, ali je i važan izvor hrane te prometni put. Zbog svojeg bogatstva i prirodne ljepote dužni smo pridonositi njegovoj zaštiti i očuvanju.



PONOVII

1. Pronađi na geografskoj karti rijeke i jezera Primorsko-goranske županije.
2. Opiši što su ponornice.
3. Imenuj veliko prirodno jezero na otoku Cresu.
4. Imenuj tekućicu koja je najbliža tvome mjestu stanovanja.
5. Objasni zašto kažemo da je Jadransko more veliko bogatstvo Republike Hrvatske.

ZANIMLJIVA POŠTA

→ U Rijeci, kod nekadašnje Tvornice papira, nalazi se izvor Vrelo koji nikada nije presušio.
→ Nekoć se duž Rječine nalazilo mnogo mlinova, brojne pilane, tvornica ljepila, gnojiva i papira.
→ Dubračina je površinski nastavak rijeke Ličanke (Fužinarke).
→ Vransko jezero je kriptodepresija, što znači da mu je površina iznad, a dno ispod razine mora.
→ U krškom području najveće su zalihe pitke vode. One su u opasnosti od zagađenja.
Zaštitimo ih!
→ Jadran (Jadransko more) ili Adria dobio je ime po nekadašnjoj istoimenoj luci. Danas se grad Adria nalazi na talijanskoj obali.

UČENJE:

1. KORAK: pročitamo naslov lekcije i napravimo malu umnu mapu na temu voda (što do sad znamo o vodama)
2. KORAK: pregledamo slike, mape, karte. Pročitamo pitanja na kraju lekcije.
3. KORAK: čitamo s olovkom u ruci i dok čitamo, na papir sa strane pišemo jednu do dvije ključne rijeli ili asocijacije ili simbole koji samo nama nešto znače, a podsjećaju nas na ono što smo pročitali.
4. KORAK: prepričamo ono što smo črkali na papiru
5. KORAK: čitamo tekst drugi put i dodajemo, prema potrebi, još neke biljške.
6. KORAK: radimo umnu mapu ili memorijске kartice.

NEPOZNATU RIJEČ OBAVEZNO POTRAŽIMO U RJEČNIKU!

*kriptodepresija (od grč. *kryptos* (skriven) i lat. *depressio* (spuštanje)).*

SLIČNO I: KRIPTIRANO PISMO, KRIPTOVALUTE, KRIPTOGRAM ... ☺





VAŽNO JE SUDJELOVATI

Olimpijski krugovi najpoznatiji su simbol olimpijskih igara. Tih pet međusobno povezanih krugova predstavlja jedinstvo pet naseljenih kontinenata: Afrike, Amerike, Australije, Azije i Europe. Boje su krugova: plava, žuta, crna, zelena i crvena. Izabrane su zato jer svaka država svijeta ima na svojoj nacionalnoj zastavi barem jednu od tih boja. Olimpijski se krugovi nalaze i na olimpijskoj zastavi koja se podiže, vijori i spušta tijekom otvaranja, trajanja i zatvaranja olimpijskih igara. Zastava se na olimpijski stadion unosi dok se izvodi svečana olimpijska himna. Na olimpijskim igrama nije važno pobijediti, nego sudjelovati. Tako i u životu, nije važna samo pobjeda, već prijateljstvo i radost druženja.

ZNAŠ LI? ↗

- Olimpijski plamen pali se u grčkoj Olimpiji. Pali se Sunčevom svjetlošću s pomoći zrcala. Tako nastali plamen na olimpijskoj baklji nose tisuće trkača preko svih kontinenata do grada u kojem će se održati olimpijske igre. Na olimpijskome će stadionu plamen, upaljen u drevnoj Olimpiji, plamjeti sve vrijeme trajanja igara.

1. Istraži koji su naši najpoznatiji olimpijci (sportaši koji se natječu na olimpijskim igrama). Doznaj koje su medalje osvojili i kada je to bilo.



OLIMP
GRČKA

OLIMPIJSKE IGRE
OLIMPIJSKI PLAMEN

DREVNO
NACIONALNA ZASTAVA
HIMNA

OLIMPIJSKI KRUGOVI
NASELJENI KONTINENTI

NIJE VAŽNO POBIJEDITI
NEGO SUDJELOVATI!

ALATI ZA UČENJE

KARTICE ZA UČENJE –
SAMI IH IZRAĐUJEMO
(PITANJE/ODGOVOR)

UMNE MAPE

MNEMOTEHNIKE

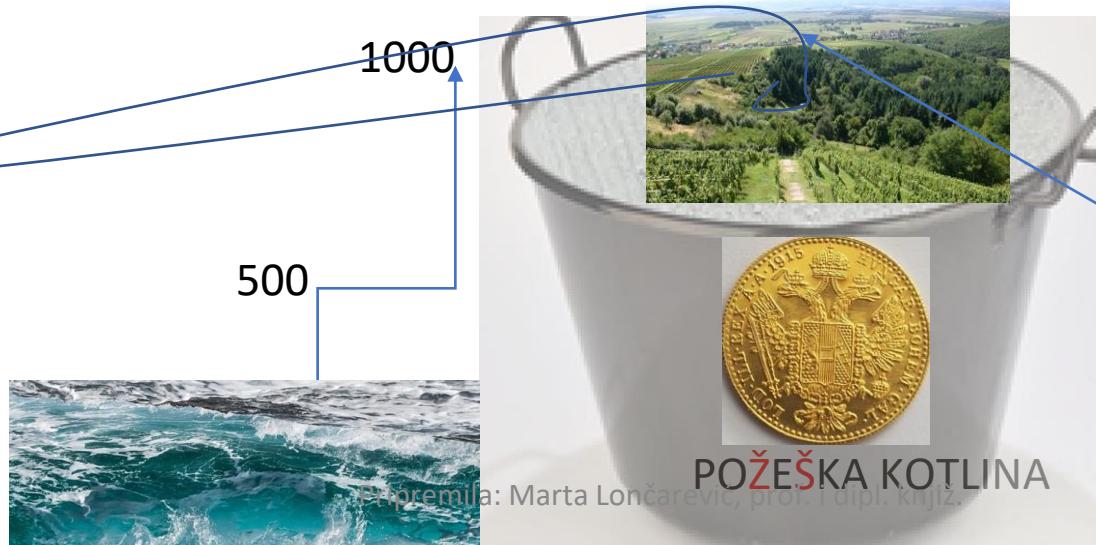
KARTICE S
NEPOZNATIM RIJEĆIMA

Gorja

Najviši reljefni oblici su **gorja** koja se prostiru na nadmorskoj visini od **500 do 1000** metara, a neka od njih i na više od 1000 m (**Žumberačko gorje, Ivanščica i Medvednica**). Gromadna gorja su najstarija po postanku, a nazivamo ih **otočnim planinama** – nekada su bili otoci u Panonskome moru. Najviši vrh nizinske Hrvatske nalazi se na Žumberačkom gorju – **Sv. Gera (1178 m nadmorske visine)**. Među slavonskim „otočnim planinama“ najviši je Psunj – Brezovo polje 984 m. **Psunj zajedno s Papukom, Krndijom, Diljem i Požeškom gorom** čini slavonsko gorje koje zatvara **Požešku kotlinu**. Još su stari Rimljani prepoznali poljoprivrednu vrijednost Požeške kotline pa su joj dali i naziv Zlatna dolina (*Aurea vallis*).

Gorja

Najviši reljefni oblici su **gorja** koja se prostiru na nadmorskoj visini od **500 do 1000** metara, a neka od njih i na više od 1000 m (**Žumberačko gorje, Ivanščica i Medvednica**). Gromadna gorja su najstarija po postanku, a nazivamo ih **otočnim planinama** – nekada su bili otoci u Panonskome moru. Najviši vrh nizinske Hrvatske nalazi se na Žumberačkom gorju – **Sv. Gera (1178 m nadmorske visine)**. Među slavonskim „otočnim planinama“ najviši je Psunj – Brezovo polje 984 m. **Psunj zajedno s Papukom, Krndijom, Diljem i Požeškom gorom čini** slavonsko gorje koje zatvara **Požešku kotlinu**. Još su stari Rimljani prepoznali poljoprivrednu vrijednost Požeške kotline pa su joj dali i naziv Zlatna dolina (Aurea vallis).

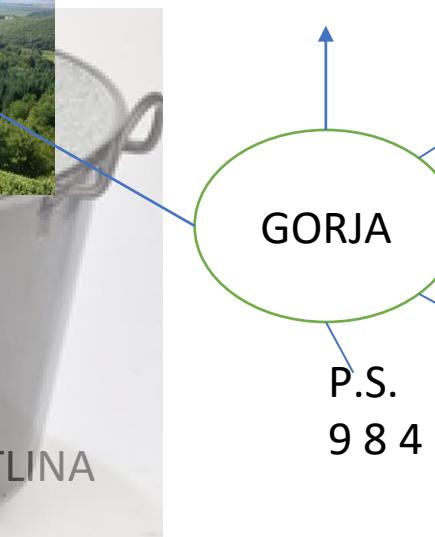
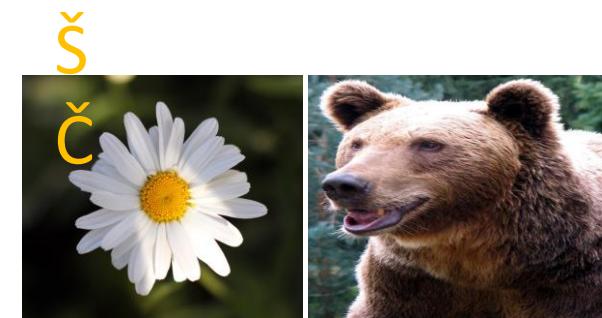


11



78

GERA



- **PAMĆENJE NALIKUJE MIŠIĆU KOJI SE POVEĆAVA I JAČA AKO GA VJEŽBAMO I KRŽLJA AKO GA NE KORISTIMO.**
NEDOVOLJNO OPTEREĆENJE ŠTETNO JE ZA PAMĆENJE, ALI JEDNAKO TAKO I PREOPTEREĆENJE.
- SUSTAVI PAMĆENJA NE RADE ODVOJENO OD **OSJETILA**. ONI OBAVEZNO NOVOJ INFORMACIJI PRIDODAJU NEKO ZNAČENJE.
- PAMĆENJE LOŠE RADI U **STANJU STRESA**. PREVELIKA UZNEMIRENOST SPREČAVA OPTIMALNO ZAPAMĆIVANJE GRADIVA.
- **ŠTO KONCENTRIRANIJE, DULJE I DUBLJE PAMĆENJE OBRAĐUJE NOVU INFORMACIJU**, TO ĆE JE SE POSLIJE LAKŠE SJETITI – zato je važno planirati učenje
- PAMĆENJE LOŠE ČUVA DETALJE, A MNOGO BOLJE **PRAVILA I VEZE** MEĐU OBJEKTIMA – zato je štrebanje loša opcija.
- PAMĆENJE UVIJEK RADI POMOĆU **ASOCIJACIJA**.
- SVAKO NOVO GRADIVO MIJENJA NAŠ MOZAK I NAŠE PAMĆENJE.
- **ŠTO VIŠE UČIMO, TO NAŠE PAMĆENJE BOLJE ČUVA NOVU INFORMACIJU**.
- NOVO GRADIVO **TIJEKOM SNA** PRELAZI U DUGOROČNO PAMĆENJE.
- PAMĆENJU JE POTREBAN **ODMOR** – GRADIVO RAZLOMIMO U MANJE VREMENSKE KOMADIĆE.

DUBINSKO ČITANJE

- Sposobnost udubiti se u cjelinu i u detalj istovremeno.
- Aktivira se povezivanje, zaključivanje, uspostavljenje odnosa.
- Odnosi se na sve vrste tekstova (objasnidbeni – u udžbenicima, književni – lektire, slikovnice).
- Rana uloga roditelja sastoji se u čitanju i objašnjavanju djetetu, razgovoru o događajima iz priče – to su djetetovi prvi susreti s dubinskim čitanjem i tako postupno grade sposobnost dubinskog čitanja.
- Bit dubinskog čitanja je doći do zaključka o tekstu i o sebi i o svijetu, na temelju pročitanog, a ne samo pobrojati likove i događaje.

Što je to?
Golubinjak?
Ili kočija stara?

To je raketa Kometa.
Ima stupnja dva.
Prvi: Ja odlazim.
Drugi: Ti ostaješ.



- ZNAČENJE SNA I ODMORA

UČENJE PRIJE SNA MOŽE POVEĆATI SNAGU PAMĆENJA I RAZUMIJEVANJA ONOGA ŠTO UČIMO.

ZATO JE PRIJE SPAVANJA DOBRO KRATKO PREGLEDATI GRADIVO KOJE SMO UČILI.

UTJEĆE NA MEMORIJU.

TIJEKOM SNA, NAŠ MOZAK ODSTRANJUJE TOKSIČNE MATERIJALE I STOGA JE JAKO VAŽNO DOBRO PLANIRATI UČENJE KAKO SE NE BISMO DOVELI U SITUACIJU UČITI DAN PRIJE TESTA.



CILJ I PLANIRANJE

- DOBRO JE NAPRAVITI PLAN UČENJA.
- ZADATKE KOJE TREBAMO RIJEŠITI SUTRA, PIŠEMO DANAS PRIJE ODLASKA NA SPAVANJE.
- KROZ ODREĐENO VRIJEME, OVLADAT ĆEMO VREMENOM ZA UČENJE I OSLOBODITI SI VIŠE VREMENA ZA OSTALE AKTIVNOSTI.
- CILJ NE SMIJE BITI DALEK – KRATKOROČNI CILJEVI SU POŽELJNIJI.



OSMISLITE S DJECOM RADNI PROSTOR KOJEGA ĆE SAMO POSPREMITI NAKON RADA.

DOGOVORITE DNEVNI RASPORED ŠTO ĆE SPRIJEČITI NATEZANJE; ODREDITE VRIJEME ZA PISANJE ZADAĆE I VRIJEME ZA UČENJE.

OGRANIČITE EKRANE (POSEBNO NAKON UČENJA JER OMETAJU PROCES PAMĆENJA) I RAZGOVARAJTE.

PAZITE DA DOVOLJNO SPAVA.

PAZITE NA VLASTITO PONAŠANJE.

PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI
ZA VLASTITO UČENJE JEDNA JE
OD NAJVAŽNIJIH STVARI KOJE
VAŠE DIJETE MOŽE NAPRAVITI.

NEVER
STOP
LEARNING



A&Q?

HVALA NA PAŽNJI ☺