

Jesi li cvrčak?

PROVJERI

- Radiš ono što je jednostavno i što te veseli
- Radiš samo ono što dobro znaš
- Čekaš «pravi trenutak» ili «pravi osjećaj» da bi krenuo/la sa poslom
- Vrijeme ti «proletiti» za tren
- Ne treba ti veliki povod da zaboraviš na svoje zadatke
- Nije te briga kome ostavljaš svoje probleme, neuredan/na si
- Ne misliš unaprijed
- Problem ti je držati se pravila, rasporeda i plana

U zimsko su doba mravi sušili žito koje je bilo od vlage nabreklo. Dođe gladan cvrčak i stade od njih tražiti hrane. Mravi mu tada rekoše: "Zašto ljeti nisi skupljao hranu?" On im reče: "Nisam imao vremena jer sam krasno pjevao." Nasmijavši se, oni mu rekoše: "Ako si u ljetno doba svirao, onda zimi pleši"



Jesi li mrav?

PROVJERI

- Trudiš se rješavati svoje zadatke, ma kako teški i zamorni bili
- Trudiš se okušati u nečemu što ti je problem i u čemu nisi vješt/a
- Zadatke obavljaš pravovremeno, kako dolaze
- Organiziraš svoje vrijeme
- Nikada ne zaboravljaš na svoje obaveze i zadaće
- Oslanjaš se na sebe prilikom rješavanja obaveza, uredan/na si
- Misliš unaprijed
- Nije ti problem držati se pravila, rasporeda i plana

....tekst koji slijedi prvenstveno je za „ cvrčke“

PLANIRANJE POMAŽE DA UČIMO MANJE, A NAUČIMO VIŠE

Dan ima **24 sata**,
tjedan ima **168 sati**

Zdrav san u adolescenciji treba trajati 8-10h dnevno, tjedno 56-70h

Škola u prosjeku traje 6h dnevno, tjedno 30h (5 radnih dana)

Dnevno adolescenti provedu od 2-3 h u **uređivanju, hranjenju i putovanju**, tjedno 14-21h

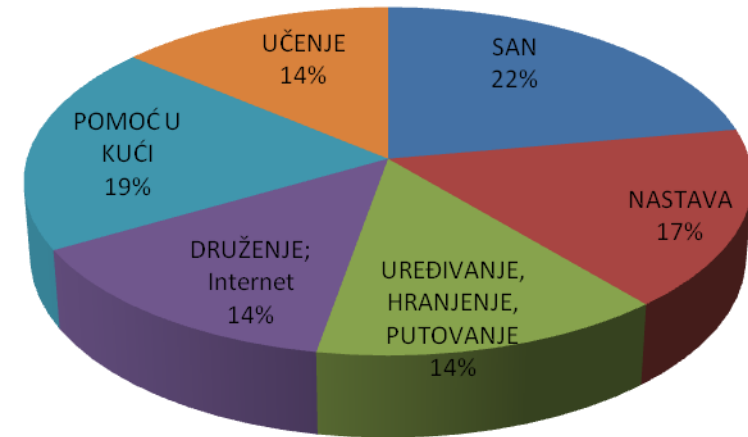
Prosječan adolescent na internetu i u **druženju** dnevno provede od 2-5h, tjedno 14-35h

Prosječan adolescent dnevno provede 1h u **pomaganju** u kućanskim poslovima, tjedno 7h



Ako uzmemo najviše vrijednosti i zbrojimo ih dobivamo vrijeme koje se može odvojiti za učenje
 $70+30+21+35+7=163$ što ostavlja točno 5h za učenje tjedno!

TJEDAN



Da bismo dobro upravljali svojim vremenom, moramo znati kako ga koristimo i kako ga gubimo .

Napravi svoj izračun.

Dobro je započeti tako da kroz period od tjedan dana **zapisuješ sve što radiš i koliko traju te aktivnosti, te kako se osjećaš dok ih obavljaš.**

Nakon tjedan dana možeš zaključiti:

- U kojem dijelu dana si najaktivniji/ja
- U kojem dijelu dana si najbolje raspoložen/na
- Kada si učinkovit/a u učenju
- Kada ti je najvažnije slobodno vrijeme
- Što te može oraspoložiti (bitno jer može služiti kao nagrada nakon težih zadataka)

Dobar plan je ključ organizacije!



Plan može biti:

- Mjesečni (datumi testova, lektire, itd)
- Tjedni (prema danima u tjednu, uključuje vrijeme prije i poslije škole)
- Dnevni (detaljan, pišu se sve obaveze, dobro je da nastane dan prije)

**Plan napravi tako da je
OPTIMISTIČAN
ali REALAN
i u skladu sa
tvojom OSOBNOSTI.**

Potrebno je biti **optimističan** pri sastavljanju plana jer u protivnom će mnoge obaveze ostati neispunjene.

Realan treba biti utoliko jer je vrijeme kako smo vidjeli ograničeno.

Osobnost je bitna sastavnica plana, jer o njoj ovisi, kada najbolje učimo (ujutro, navečer) kada smo najviše koncentrirani, što nas umara a što diže raspoloženje, što nas usređuje, a što rastužuje. Sve to uključi u svoj plan.

Ukoliko ne stigneš napraviti sve što si planirao/la ne brini, pokušaj to nadoknaditi slijedeći dan.

S vremenom ćeš naučiti realnije planirati.

Plan sastavi tako da na umu imaš:

PRIORITETE



HITNOST:
(što je gorući problem, zadatak, obaveza)

VAŽNOST:
(što je potrebnije, korisnije)

Obaveze koje su važne i hitne su prve na listi, nakon toga rješavaj obaveze koje su hitne ali manje važne,

i imaj u vidu da te čekaju obaveze koje su važne ali za koje još imaš vremena.

Obaveze koje nisu hitne i nisu jako bitne (nema velike štete ukoliko ih ne obavimo) ostavi za vrijeme kada ispuniš sve svoje obaveze.

Prati kako napreduje ispunjavanje plana, budi kritičan/na prema svom postignuću i pokušaj nadmašiti svoj zadnji rezultat u učenju s obzirom na vrijeme koje si proveo/la u učenju

Nakon što ispuniš svoj plan **NAGRADI se!**

Za bolju koncentraciju:

1. Nemoj pokušati raditi više zadataka odjednom
2. Raspodijeli učenje u period od sat vremena s malim pauzama (do 5 min)
3. Učenje rasporedi po periodima tako da nakon zadataka koji zahtijevaju veliku pažnju (matematika) nastaviš sa periodom lakših zadataka (književnost).
4. Najteže zadatke rješavaj kad si najsvježiji/a
5. Brige koje ti se javljaju nevezane za učenje zapiši na papir, da im se možeš posvetiti kad završiš sa učenjem.
6. Za vrijeme učenja ugasi Facebook i Msn
7. Nemoj jesti dok učiš



**Kako (p)ostati uspješan
Vodič za one koji se baš ne snalaze
sa vremenom
Lana Bušljeta, dipl. psih**

Dobre tehnike učenja

su one koje uključuju:

- Razumijevanje pročitano (shvaćanje tzv «velike slike»; postiže se pažljivim čitanjem većih dijelova gradiva)
- Sistematizacija pročitano (sažimanje informacija, usporedba informacija, postiže se tako da se odvoje bitne od nebitnih informacija i nađu veze između događaja i pojmova)
- Korištenje tehnika za uštedu vremena (davanje smisla besmislenom materijalu tako da ga povežemo sa poznatim (mnemotehnike), ili korištenje grafičkih prikaza i crteža za prikaz većih cjelina gradiva («umne mape»))

