



Oštimo
"pilu za učenje"





Photo: John Lund/Blend Images/Corbis)

**Ako ikad, sad
možemo uvidjeti
važnost učenja svakog čovjeka**

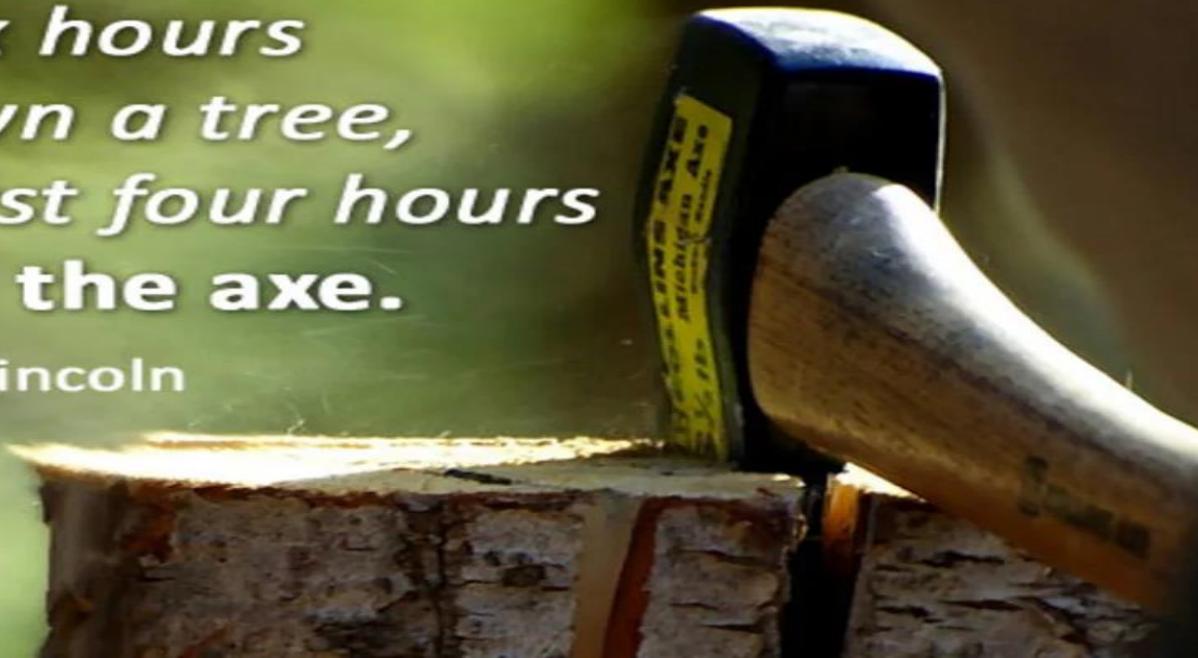




**Ako ikad, sad
možemo uvidjeti koliko su svi poslovi
bitni i koliko smo potrebni jedni drugima
Zato odlučimo
razvijati sposobnosti, vještine, znanja
kojima osobno možemo pridonijeti da
nadvladamo svaki izazov**

*If I had six hours
to chop down a tree,
I'd spend the first four hours
sharpening the axe.*

~ Abraham Lincoln



*Dajte mi šest sati da srušim drvo.
Prva četiri sata provest ću oštреći sjekiru.*

→ bitno je znati što više o samom poslu kojem pristupamo i dobro se pripremiti za njega, a ne očekivati uspjeh samo ulaganjem više snage

nekoliko poteza "oštrenja pile za učenje "





* kad znaš bolje radiš bolje

*1 radi pametnije ne samo žešće

*2 oštiri "pilu i sjekiru za učenje "

*učenje NIJE gledateljski sport

termometar # termostat koja je razlika ?
reflektira okolinu, stimuluse

regulira stanje okoline

temeljem
standarda, cilja
okolina se mora uskladiti
s postavljenim mjerama



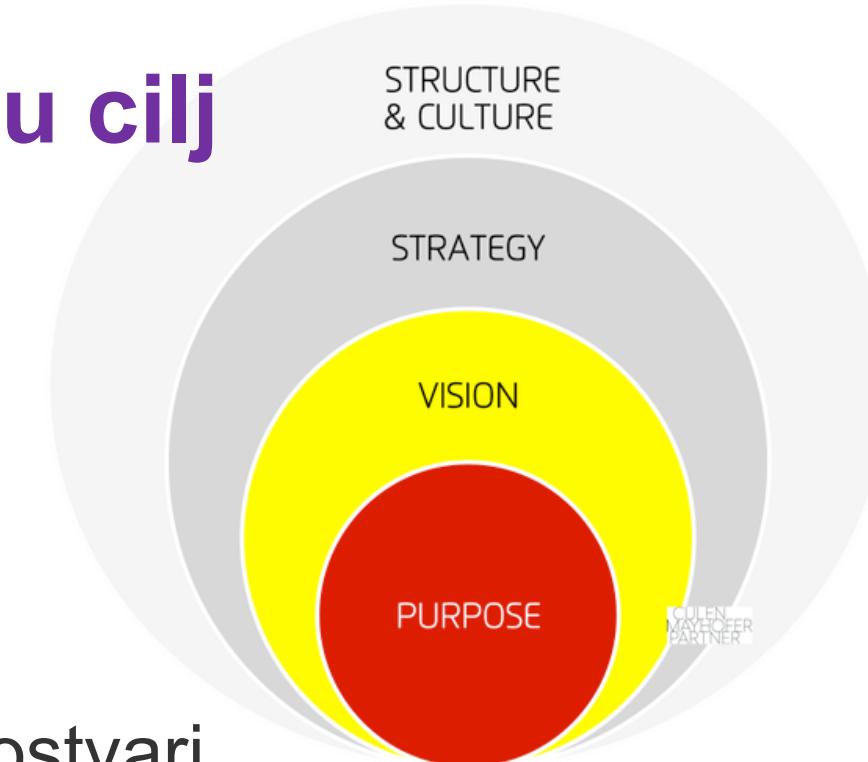
***3 budi kao termostat**



*4 postavi i održavaj viziju cilj

- ako imaš viziju, cilj to će utjecati na tvoje odluke, planiranje, strategiju, motivaciju, ponašanje na **aktivan stav** u poduzimanju svega što je potrebno da se cilj ostvari
- sve što nije u skladu s tvojom vizijom i ciljem uočit ćeš, odbaciti ili staviti u manje prioritete koji mogu pričekati s realizacijom.

vizija usmjerava i omogućava ustrajnost



pogledaj video : <https://bit.ly/2Vq1oc> Postavljanje ciljeva učenja IDIZ



*5 ustrajno malim koracima do cilja



zapiši ciljeve

1. 2. 3. odredi prioritet ciljeva



fokusiraj se na 2 do 3 cilja



odredi vrijeme realizacije/rok



napravi plan akcije,korake do cilja



upotrijebi kalendar



po potrebi korigiraj plan

ne odustaj



nagradi se za napredak



Ono što postižeš ostvarenjem cilja je manje bitno od onoga što postaješ njihovim postizanjem. Zig Ziglar

*6 uči kreiranjem informacija a ne njihovim konzumiranjem !

Znanje je tek onda znanje kad je stečeno naporom vlastite misli, a ne pamćenjem. L N Tolstoj

- *7 izrađuj bilješke, skice, sheme, prikaze
- *8 zapiši pitanja, pronadi odgovore, ...nastavi s pitanjima...i dalje...pitanja-odgovor
- *9 primjeni u praksi, vježbaj na primjerima
- *10 raspravljam, prezentiraj,...

*11 budi značiteljan

Nema poprečki, nema privilegija!

*Do napretka, razvoja znanja, sposobnosti, vještina
možeš doći s a m o osobnim naporom, naporom vlastite misli.
Takav je princip rada mozga.*



Nema poprečki, nema privilegija!

*Do napretka,
razvoja znanja, sposobnosti, vještina
možeš doći samo **osobnim** naporom,
naporom vlastite misli.
Takav je princip rada mozga.*

*Znanje je tek onda znanje kad je stečeno
naporom vlastite misli, a ne pamćenjem.*

L N Tolstoj





* koliko uložiš toliko napreduješ
...nema drugog načina

An investment in knowledge
always pays the best interest.

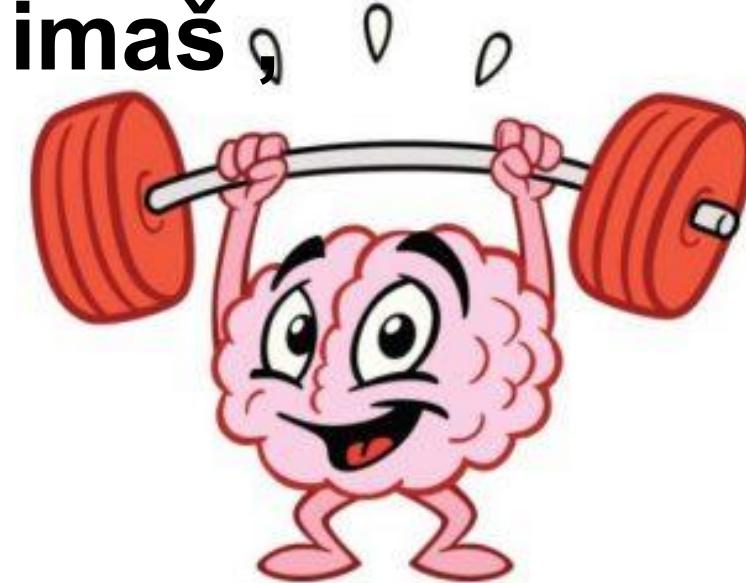
Benjamin Franklin

quotefancy

Ulaganje u znanje daje najbolju kamatu.

kreativnost, fokus,
memorija i dosta drugih
sposobnosti nije nešto što imaš, već nešto što radiš!

dakle, ako je tako, onda
imaš kontrolu,



***12 razvijaj sposobnosti vježbanjem, treniranjem**

primjer:

nema loše i dobre memorije, već ima samo trenirane i netrenirane memorije, planiranje se uči planiranjem

Primjer posljedica nevježbanja:

Ako ruku držimo 5 mjeseci uz tijelo (npr. zbog gipsa) mišići će atrofirati (oslabjeti).

- Tako i

tehnologija može oslabiti naše „mentalne/umne mišiće” tzv. digitalna demencija

- Nekorištenjem naših „mentalnih/umnih mišića” gubimo sposobnost činiti jednostavne stvari (npr. pamtiti brojeve telefona, dijeliti napamet i sl.).



Primjer primjene razvijenih sposobnosti, vještina i znanja:



On line komunikacija bila bi upitna bez primjene sposobnosti, vještina i znanja IT radnika



Primjer primjene razvijenih sposobnosti, vještina i znanja:



Petrinja prosinac 2020.



Primjer primjene razvijenih sposobnosti, vještina i znanja:
Planinarke primjenjuju svoja znanja i vještine u skidanju
divovskih dimnjaka nakon potresa.



*13 vjeruj da možeš

„Ako misliš da možeš ili misliš da ne možeš, u oba slučaja si u pravu.” H Ford



I can do it!

*14 vidi se na cilju

vježba



1. skači na mjestu
2. pruži ruku i kažiprstom pokaži nešto ispred sebe
3. okreni se bez da pokrećeš noge
4. gledaj u što pokazuješ kažiprstom
5. vрати natrag ruku, spusti ju
6. uzmi dah, zatvori oči
7. zamislj da si digao ruku i otišao 2x dalje
8. sad 3x dalje
9. otvori oči, digni ruku i okreni se bez da pokrećeš noge
10. gledaj u što sad pokazuješ

Jeste li i 1.x bili fizički sposobni otići tako daleko?

Gdje je bila blokada ?

vrijednost vizualizacije



- Tvoj mozak je kao superračunalo, a tvoj „samogovor“ je program koji ga pokreće !

Zato...

PAZI SVOJ UM (MISLI),
jer mozak „prisluškuje“
tvoj govor sa samim sobom.
**sva ponašanja su
vodjena vjerovanjem**

- primjer
Four minute mile – Roger Bannister, 1954.
Vizualizirao sebe kako prolazi ciljem na 3;59.
Njegovim postignućem srušeno je "vjerovanje"
da ljudsko tijelo ne može podnijeti postizanje
istrčavanja ispod 4 minute.
Poslije njega i ostali postižu brzine ispod 4 min.



First, **think**. Second, **dream**.
Third, **believe**. And finally, **dare**.

- Walt Disney

Ijudi neke stvari nauče pa misle da već sve znaju i... isključe se

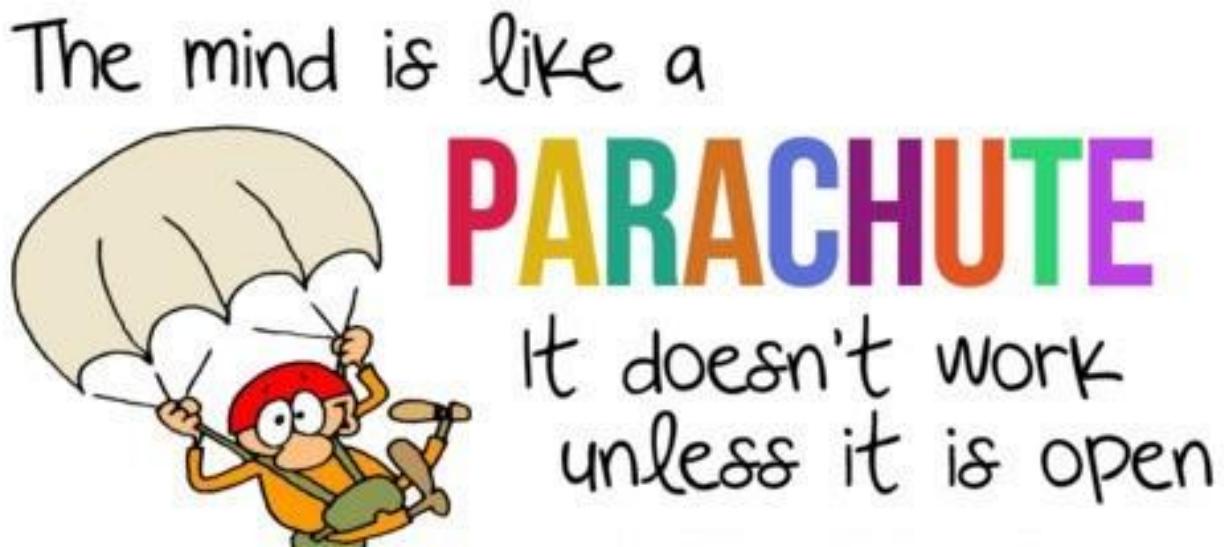
“It is what we know already that often prevents us from learning.”
Claude Bernard

Funderstanding

*15 fokusiraj se na ono što učiš ovdje SADA

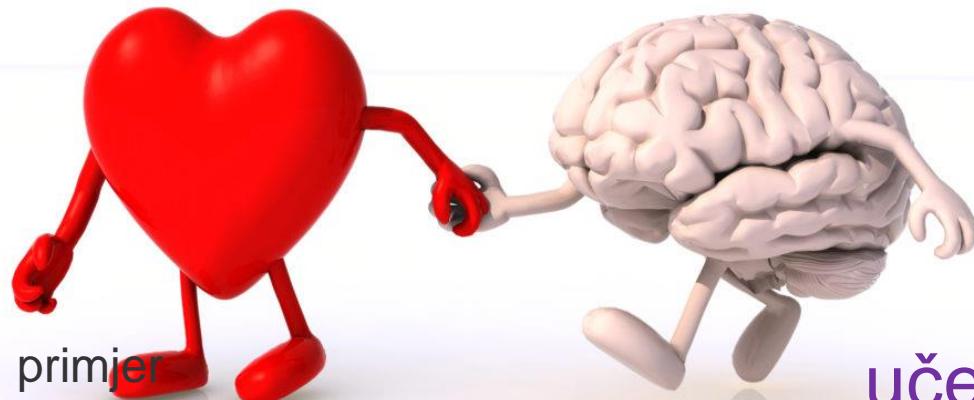
- *zauzmi poziciju uma početnika , kao da ne znaš ništa
*fokusiraj se na tu jednu temu kojom se baviš (što god da te želi omesti - vrati se)
- *koncentracija, nepodijeljena pažnja se vježba!... i rastresenost također

Um radi kao padobran,
s a m o
ako je o t v o r e n



emocionalno stanje je sidro učenja

Koliko ti je stalo ?



primjer

learning is state dependent



učenje ovisi o emocionalnom stanju

- dosadno 0 x informacije = rezultira da ne pamtimo
- emocije x informacije = rezultat je dugoročno pamćenje

nema svrhe učiti u stanju dosade

emocije se mogu promijeniti, ovise o mislima..

*16 utječi na na emocionalno stanje

promjenom stava/ misli
kretanjem -fizičke vježbe, rad, ples

To teach is to learn twice.

Joseph Joubert

*17 uči s namjerom da nekog tome poučiš
...kolege, braću, roditelje, prijatelje....

s tim ciljem ćeš:

imati bolji fokus/usmjerenost ,
postavljati više pitanja,
pronaći više odgovora,
izraditi bolje bilješke,
pripremiti prezentiranje,
biti spremna na pitanja, rasprave...



*18 vježbanjem, kretanjem, radom utječi na rad mozga, emotivno stanje kondiciju, energiju i zdravlje

sportske aktivnosti, ples, rad u kući i oko kuće, rad oko bilja, životinja...

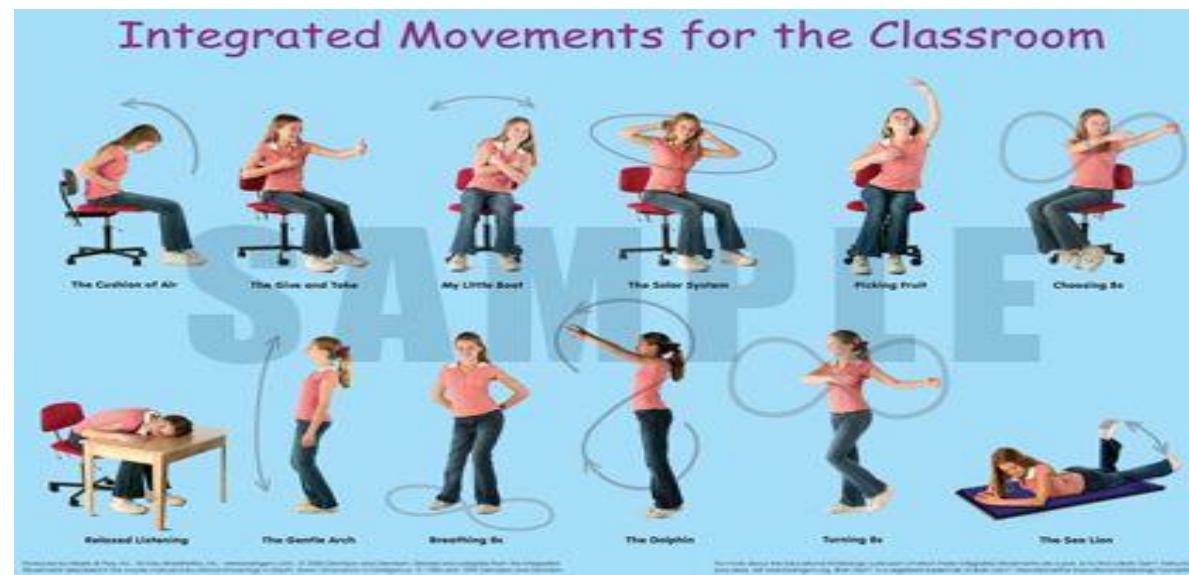


As your body moves, your brain grooves

* probaj vježbu unakrsnog križnog kretanja



1. desna ruka lijevo koljeno, lijeva ruka desno koljeno
2. desni lakat lijevo koljeno lijevi lakat desno koljeno
3. L ruka D uho masaža uške, D ruka L uho masaža
4. istovremeno oba uha
5. istovremeno uz masažu oba uha,
čučni uz izdah, ustani uz udah
6. stani, stresi tijelo

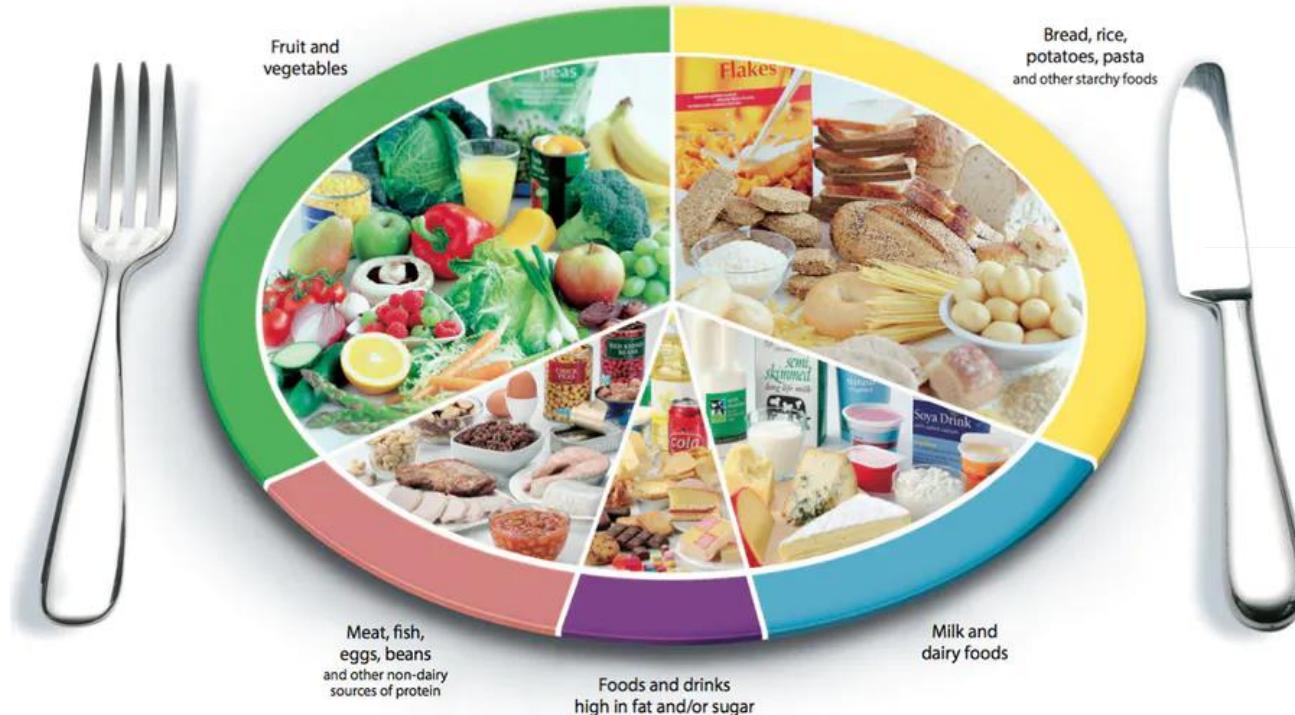


vježbanje uz muziku:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=157&v=ALrdpsWYoJs&feature=emb_logo

vježbe Brain gym primjer: <https://www.youtube.com/watch?v=y5I3Sh9jYtg>

*19 osiguraj kvalitetnu prehranu



Ti si ono što jedeš

raznovrsno kvalitetno hranjivo

* 20 osiguraj dovoljno sna



*21 kreiraj dobre navike one onda kreiraju TEBE



We first make our **habits**, and then our habits make us.

John Dryden // Quoteistan.com

**Mi stvaramo navike,
a onda
one stvaraju nas.**

Watch your thoughts, they become words. Watch your words, they become actions. Watch your actions, they become **habit**.

Laozi // Quoteistan.com

Pazi **misli**, jer postaju riječi.
Pazi **riječi**, jer postaju akcije.
Pazi **akcije**, jer postaju **NAVIKE**.

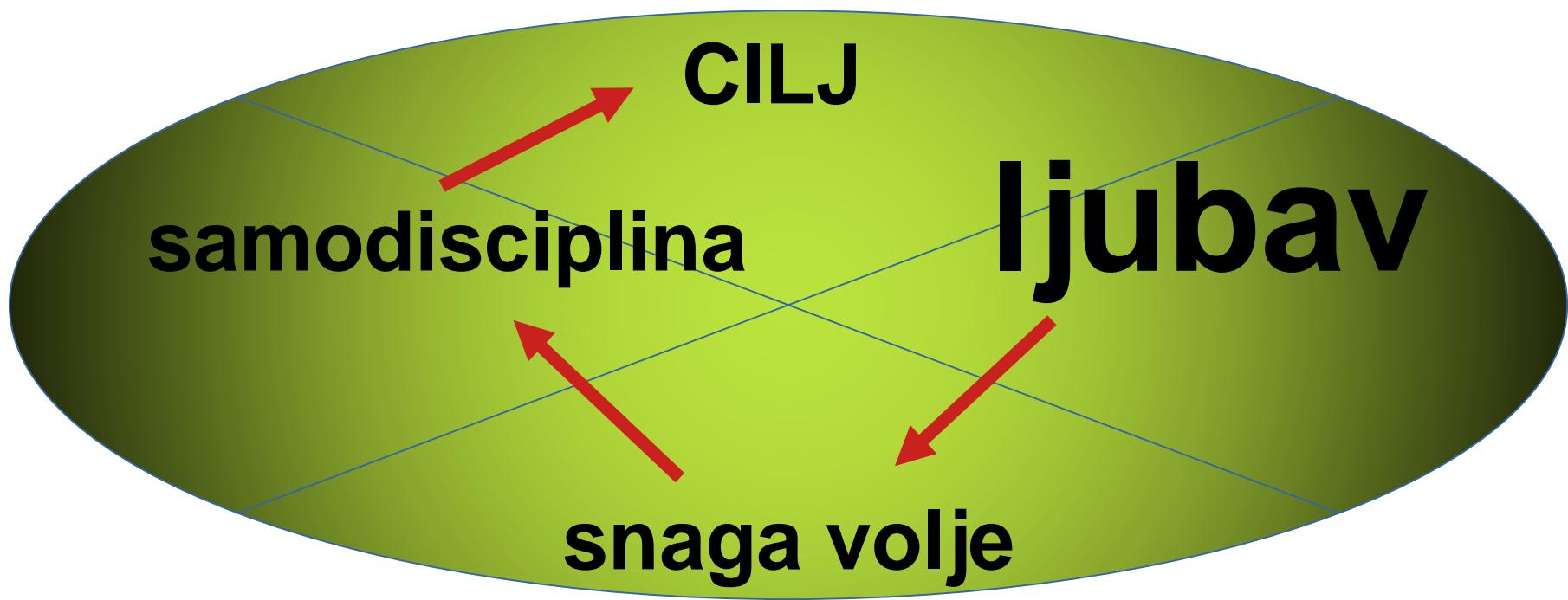
Watch your **habits**, they determine your character.

Winston Churchill // Quoteistan.com

Pazi navike, jer one određuju tvoj KARAKTER.

Kako se pokrenuti ? Kako ustrajati ?

*22 otkrij što ili koga jaako voliš



ljubav pokreće **snagu volje**
ona pak **samodisciplinu**
kojom ustrajemo do **cilja**





Ljubav je izvor. **Nešto ili nekoga** moraš jaaaaako voljeti, do nečega ti mooora biti jaaako stalo da se pokreneš snagom volje ustrajno do cilja.

Što je/ tko je to za tebe?

pogledaj : Kako se motivirati za učenje ? - IDIZ

<https://www.youtube.com/watch?v=jqr1bLVh0QI&list=PL9Mz0Kqh3YKoWbGt-DPwmFkDII1aoicLk&index=20&t=0s>

primjer ljubavi koja pokreće :

**Volim pomagati...zato
razvijam sposobnosti, vještine, znanja kojima
mogu pridonijeti da
nadvladamo izazove koji naiđu**

■ Na mene će se moći osloniti !

Na mene će se moći računati !



BE FAST

kratica za pamćenje nekih poteza oštrenja



BELIVE

VJERUJ

EXCERSISES

VJEŽBAJ RADI KREĆI SE

EAT RIGHT

DOBRO JEDI

ENOUGH SLEEP

OSIGURAJ DOVOLJNO SNA

FOCUS

FOKUSIRAJ SE NA SADA

FORGET

PRISTUPI KAO DA NE ZNAŠ NIŠTA

ACTIVE

AKTIVNO PROUČAVAJ

SSTATE

UTJEČI NA EMOTIVNO STANJE

TEACH

POUČI NEKOG

nekoliko poteza "oštrenja pile " za učenje

- * radi pametnije ne samo žešće
- * oštri "pilu i sjekiru za učenje"
- * budi kao termostat-reguliraj
- * postavi i održavaj viziju cilj
- * ustrajno malim koracima do cilja
- * uči kreiranjem informacija
- * izrađuj bilješke, skice, sheme, prikaze
zapiši pitanja, pronađi odgovore, ...
nastavi s pitanjima...i dalje...pitanja-odgovor
- * primjeni u praksi, vježbaj na primjerima
- * raspravljam, prezentiraj,...
 - * budi znatiželjan
 - * razvijaj sposobnosti treniranjem



- * **vjeruj da možeš**
- * **vidi se na cilju**
- * **fokusiraj se na ono što učiš SADA**
- * **utječi na na emocionalno stanje**
promjenom stava/ misli kretanjem
- * **uči s namjerom da nekog poučiš**
- * **vježbanjem, kretanjem, radom**
utječi na rad mozga, emotivno stanje
kondiciju, energiju i zdravlje
- * **osiguraj kvalitetnu prehranu**
- * **osiguraj dovoljno sna**
- * **kreiraj dobre navike**
- * **otkrij što ili koga jaako voliš**





**NO PRESSURE.
NO DIAMONDS.
NO STRUGGLE.
NO STRENGTH.**



**Bez pritiska, nema dijamanta.
Bez teškoća, nema snage.**



**NEVER STOP
LEARNING, BECAUSE
LIFE NEVER STOPS
TEACHING.**



DAILY INSPIRATIONAL QUOTES

[FACEBOOK.COM/D.I.QUOTES](https://facebook.com/D.I.QUOTES)

**Ne prestaj učiti,
jer život nikad ne prestaje poučavati.**



**NEVER STOP
LEARNING; FOR
WHEN WE STOP
LEARNING, WE
STOP GROWING.**

- Loyal ‘Jack’ Lewman

**Ne prestaj učiti, jer kad
prestanemo učiti prestanemo rasti, napredovati.**



**Tko god prestane učiti je
star bez obzira ima li
20 ili 80 godina.**

**Tko nastavlja učiti ostaje
mlad.**



**Anyone who stops
learning is old,
whether at twenty
or eighty. Anyone
who keeps learning
stays young.**

Henry Ford

The capacity to learn is
a *gift*; the ability to
learn is a *skill*; the
willingness to learn is a
choice.

Brian Herbert

Kapacitet za učiti je dar;
sposobnost učenja je vještina;
voljnost za učenje je izbor.



If you are not
willing to learn,
no one can help you.

If you are
determined
to learn,
no one can
stop you.

Ako ne želiš učiti,
nitko ti ne može
pomoći.

Ako si odlučio učiti,
nitko te ne može
zaustaviti.



#ostanidoma

#iovoćeproći



Dubravka Jurina, travanj 2020.

Korišten materijal:

Unleash Your Super Brain To Learn Faster | Jim Kwik

https://www.youtube.com/watch?v=uT_GcOGEFsk

Fotografije na slajdovima:

Slajd 1 <http://www.spikybananadesign.com/blog/2018/7/26/now-is-the-time>
Slajd 28.

<https://quote-ok.blogspot.com/2019/03/life-never-stop-learning-quotes.html>

<https://www.success.com/15-quotes-to-inspire-you-to-never-stop-learning/>

Slajd 4. <https://wwwquotemaster.org/Sharpen#&gid=1&pid=14>

slajd5.<https://steenschledermann.files.wordpress.com/2014/05/no-thanks-were-too-busy1.jpg>

Slajd 6.

<https://previews.123rf.com/images/olivier26/olivier261611/olivier26161100014/68602294-tourner-à-la-main-un-bouton-du-thermostat-de-la-maison-pour-régler-la-température-en-mode-d'économie-d-39.jpg>

Korišten materijal:

Slajd 7.unsplash <https://juliaculen.files.wordpress.com/2019/05/company-nutshell.png>

Slajd 9 <https://m.dailyhunt.in/news/india/english/all+india+times+english-e-paper-indtimen/single+glance+simple+tips+to+maintain+active+brain-newsid-99887728>

Slajd 11. <https://www.istockphoto.com/vector/cartoon-brain-lifting-weights-gm455589447-17728767>

Slajd 13.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=YW6X34kpbXk&feature=emb_logo

Slajd 14. <https://www.24sata.hr/news/dame-sa-zagrebackih-krovova-one-skidaju-divovske-dimnjake-688566/galerija-628346?page=7>

Slajd 16. <https://coaching-journey.com/i-can-do-model/>

Slajd 17.

Korišten materijal:

Slajd 17. <https://1zl13gzmcsu3l9yq032yyf51-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2017/06/Walt-Disney-quotes-Think-dream-believe-and-dare.jpg>

Slajd 35. <https://motivationping.com/quotes-learning-education/>
<https://www.pinterest.com/pin/Adm57cVN2tFhzcXEGDGP7sl6Xb4nBw6MWdw7z7LkUvvbilkXFGoFTw>

<https://www.fearlessmotivation.com/2019/06/17/no-pressure-no-diamonds-pressure-motivational-video/>

Slajd 21. [Unsplash](#)

Slajd 22. <https://www.pinterest.com/pin/516084438519433105/>

Slajd 23. <https://theconversation.com/official-healthy-food-guide-hasnt-changed-in-20-years-five-things-that-need-updating-33265>

<http://clipart-library.com/clipart/pToA6MaGc.htm>

Korišten materijal:

Slajd 24. <https://www.pinterest.com/pin/485262928584117329/>

<https://www.pinterest.com/pin/485262928587317173/>

<https://www.pinterest.com/pin/485262928584894424/>

Slajd 18. <https://www.stealandshare.com/quotes/minds-are-parachutes-they-only-function-when-open>

Slajd 19. <http://nickterrone.com/heart-brain-powerful-head-brain/>

Slajd 20. <https://quotefancy.com/quote/1057757/Joseph-Joubert-To-teach-is-to-learn-twice>

Slajd 28. <https://www.pinterest.com/pin/79516749654968478/>

<http://3quotesc.blogspot.com/2018/05/>

Slajd 10. <https://quotefancy.com/quote/12092/Benjamin-Franklin-An-investment-in-knowledge-always-pays-the-best-interest>