

Stručni rad

# POTPORA UČENICIMA ZA USPJEŠNO UČENJE

Mojca Zorec

Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor

**Sažetak**

Vještina učenja jedna je od najvažnijih vještina čovjeka koja mu omogućuje napredak, razvoj i uspjeh u životu. U ovom članku predstaviti ću provedbu zanimljive aktivnosti metode učenja koja se u našoj školi provodi u svim prvim godinama. Nakon epidemije virusa Sars-Cov-19 primijetili smo veliki pad kako u vještinama suočavanja tako i u navikama učenja učenika. U prošloj školskoj godini imali smo najveći broj neuspjelih učenika u povijesti škole. Na radionici studenti uče o svom trenutnom načinu raspodjele vremena, sposobnosti organiziranja učenja, perceptivnom stilu te jakim i slabim područjima učenja. Vezano za pojedino područje, studenti dobivaju konkretne upute i upoznaju se s raznim tehnikama koje mogu koristiti za povećanje njihovog učenja, a time i akademskog uspjeha. Osim toga, na radionici jačamo i vještine traženja ključnih riječi, produciranja kvalitetnih izvadaka i misaonih obrazaca. Budući da je naša (uglavnom unutarnja) motivacija najvažniji čimbenik u našem učenju, učenici također postaju svjesni vlastitih kratkoročnih i dugoročnih obrazovnih ciljeva. Kada učenik ima jasne vlastite ciljeve, motiviraniji je čak i u razdobljima povećanog stresa, kao što su razdoblja u kojima je potrebno dobiti mnogo ocjena u kratkom vremenu pa je stoga potrebno puno učiti.

**Ključne riječi:** organizacija učenja, perceptivni stilovi, čimbenici učenja, tehnike učenja, motivacija za učenje

## 1. Uvod

Učenje nas prati cijeli život. To je vještina o kojoj ovisi koliko ćemo biti uspješni u obrazovanju, koji ćemo stupanj obrazovanja postići te kakve ćemo radne navike i odnos prema radu razviti kasnije u životu. S tim je povezan naš napredak i razvoj u životu. U školi o kvaliteti učenja učenika ne ovisi samo znanje, stručno i opće, nego i ocjene dobivene učenjem, koje mogu biti dobra odskočna daska, posebice onim učenicima koji žele nastaviti školovanje na fakultetima i fakultetima nakon završene srednje škole.

Prema okvirnoj procjeni, 85-90% učenika koji nastavljaju školovanje je u našoj školi. Visok akademski uspjeh preduvjet je za upis na većinu studijskih programa koje naši studenti upisuju. Dakle, nije dovoljno samo da student izradi godišnjak, već i koliko će dobro (tj. s kojim ocjenama) student završiti školovanje kod nas. Stoga su metode i tehnike učenja te dobra motivacija za učenje od velike važnosti za osiguranje njihovog profesionalnog uspjeha kasnije u životu.

Radionica Metoda učenja traje 6 školskih sati i u osnovi je podijeljena u dva dijela: u prvom dijelu učenici uz pomoć upitnika uče o vlastitim vještinama planiranja vremena, organizaciji informacija, odnosno kako trebaju planirati svoje učenje, dominantni perceptivni stil pri primanju i pamćenju informacija, te njihova jaka i slaba područja učenja.

U drugom dijelu radionice, na temelju njihovih rezultata, učenicima dajem konkretne upute kako mogu poboljšati svoje učenje. Kroz razgovor i razmišljanje o vlastitim kratkoročnim i dugoročnim karijernim ciljevima te mogućnostima koje imaju nakon srednje škole nastojim potaknuti unutarnju motivaciju učenika. Na ovom mjestu učenicima također prezentiram i zajedno isprobavamo neke tehnike učenja, poput traženja ključnih riječi, pravljenja bilješki, pravljenja mentalnog obrasca, tehnike loci, stvaranja priče, učenja asocijacijama itd.

## 2. Radionica Metode učenja

### 2.1. Planiranje vremena

Organizacija vremena ili upravljanje vremenom jedna je od najvažnijih vještina koju učenici moraju savladati. Dobro upravljanje vremenom znači znati kako postaviti ciljeve, postaviti prioritete i rasporediti aktivnosti za postizanje ciljeva. Važno je predvidjeti koje su moguće prepreke i izdvojiti vrijeme za njihovo rješavanje. Svaki učenik mora pronaći svoj najbolji način upravljanja vremenom. Treba otkriti kada mu je najlakše učiti i da uči, u pravilu, svaki dan u isto vrijeme. Prvo mora znati raditi ono što ne voli ili je teško, mora uzimati redovite pauze tijekom učenja i paziti da ga nitko ne ometa, da je zdrav, sit i naspavan te da se može opustiti i nagraditi sebe nakon studija.

Alati za planiranje vremena su: dnevni plan, tjedni plan, mjesečni kalendar i godišnji raspored.

### 2.2. Perceptivan stil

Ljudi se razlikuju po tome kojim osjetilnim kanalima dajemo prednost pri opažanju, predstavljanju, pamćenju i priopćavanju informacija. Podražaje ili informacije iz okoline čovjek prima s pet osjetila, na temelju kojih perceptivne stilove dijelimo na vidljivo/vizualne, auditivno/auditivne i senzorno/emocionalno/kinestetičke. Ako poznamo svoj percepcijski stil, možemo ga iskoristiti prilikom učenja. Za učinkovitije učenje dobro je koristiti sve tri perceptivne mogućnosti i što raznovrsnije metode učenja.

Oko 35% učenika su vidljivi tipovi. Skloni su puno i brzom čitanju, pisanju lijepih bilješki, korištenju vizualnih asocijacija i orijentirani su na izgled. Pri učenju bi takav učenik trebao koristiti slike i kartu, čitati upute, knjige, bilježiti i kreirati misaone obrasce.

Auditivni stil (oko 25% su auditivni tipovi) znači da radije primamo informacije slušajući objašnjenja, govoreći i pričajući, a pamtimo slušajući. Za osobe s ovim stilom važno je pohađati predavanja, ponavljati gradivo naglas, učiti u paru i moći snimati gradivo.

Postoji oko 40% kinestetičkih tipova. Osoba s ovim perceptivnim stilom je osjetljiva, prosuđuje osjećajima, teško mirno sjedi, voli aktivan rad, pamti hodajući, govoreći, gledajući i radeći. Dok uče, neka podcrtavaju upute i zaokružuju ključne riječi, boje važne riječi te neka hodaju i govore dok ponavljaju gradivo.

### 2.3. Jaka i slaba područja učenja

Prema ponašanju u učenju i prema problemima s kojima se najčešće susrećemo, učenje se može podijeliti na različita područja. Učenici su putem upitnika saznali koja su im slaba, a koja jaka područja učenja. Kako bi poboljšali svoja slaba područja, učenici su planirali što bi poboljšali na tom području.

Kako bi učenik bolje **upravljao vremenom**, izrađuje dnevni, tjedni, mjesečni i godišnji plan svog učenja. Trebao bi početi s učenjem na vrijeme i učiti u isto doba dana te napraviti pauzu od 5 minuta nakon 40 minuta učenja.

Za **bolje pamćenje** informacija i pamćenje, učenik može prelistati gradivo na početku učenja. Tijekom sata nastoji zapamtiti što više i treba koncentrirano pratiti objašnjenje. Za bolje pamćenje ne smijemo učiti napamet, moramo razumjeti bitne pojmove.

Kako bi učili **shvaćajući** gradivo, učenici tijekom učenja trebaju razmišljati o biti gradiva i tražiti primjere iz iskustva. Iz gradiva je potrebno izdvojiti bit, podcrtati i napisati osnovne pojmove.

Područje **organizacije učenja** zahtijeva uređen radni prostor i donošenje cjelokupnog školskog pribora na nastavu. U bilješkama je gradivo organizirano po točkama i dobro je koristiti boje. Prilikom učenja potrebno je prvo preletjeti gradivo.

Kako bi se što bolje **pripremio za provjeru znanja**, važno je da učenik vjeruje u svoje znanje i ima povjerenja u sebe. Za test ili kviz počinje se pripremati na vrijeme. Prije usmenog ispitivanja ponavlja usmenim odgovaranjem na pitanja ili sažimanjem gradiva. Prije ocjenjivanja dolazi odmoran i naspavan u školu i ujutro doručkuje.

Među studentima se kao najveći izazov pokazalo područje **upravljanja strahom i stresom te osobnih problema**. U svačijem životu ima mnogo pobjeda i mnogo poraza. Kad posrneš, moraš ustati i krenuti dalje. Potrebno je naučiti ne samosažalijevati i preuzeti odgovornost za svoju dobrobit. Važno je da se suočimo sa svojim problemima, a ako ne možemo sami, tražimo pomoć. Za bolje upravljanje stresom dobro je naučiti neke od tehnika opuštanja. Učenik se treba pobrinuti da budi i održava pozitivne emocije, dobrobit i samopouzdanje. Također je važna briga o svom zdravlju.

Za bolji akademski uspjeh, najvažnije područje **motivacije** (vanjske i unutarnje). U tu svrhu učenik treba postaviti jasne i ostvarive ciljeve učenja i provjeriti je li ih postigao. Trebao bi prakticirati samodisciplinu kako bi stvarno izvršio zadane zadatke, a učenje bi trebalo pratiti nagrada.

Učenik koji teško **održava koncentraciju** treba se psihički pripremiti jer je važno da bude opušten, samouvjeren i da ima pozitivan stav prema sebi i učenju.

Kako se učenik ne bi umorio, treba raditi kratke pauze od 5 minuta. Počinje s lakšim zadacima: zagrijavanjem trenira mozak za primanje informacija, usred učenja hvata se u koštac s težim gradivom, a manje zahtjevno ostavlja za kraj. Prestaje učiti tek nakon što završi poglavlje ili odlomak.

#### 2.4. Neke tehnike učenja

Tehnika pisanja **izvoda** su kratke bilješke koje pišemo dok slušamo predavanje, dok čitamo ili učimo, po mogućnosti kad god na različite načine usvajamo nove informacije. Riječ je o zapisivanju ključnih riječi, odnosno riječi koje su važne, izazivaju jasne slike i mnoge asocijacije te se puno lakše pamte.

**Mnemotehnike** su tehnike za bolje pamćenje i temelje se na prirodnoj sposobnosti osobe da zapamti informacije pretvarajući ih u slike, priče, rime itd. Takvi su, primjerice, pamćenje uz pomoć asocijacija, povezivanje informacija u priču, tehnika loci itd.

**Misaoni obrazac** namijenjen je sažimanju materijala. Prvo je potrebno pročitati tekst i podcrtati ključne riječi. Informacije se najbolje pamte ako su povezane s emocijama. Stoga je pri izradi mentalnih modela dobro koristiti boje, crteže ili smiješne asocijacije.

### 3. Zaključak

Važan čimbenik našeg uspjeha u životu je školski uspjeh i s njime povezane radne i studentske navike, kao i vještina dobrog upravljanja vremenom. Kako bismo pomogli učenicima u postizanju njihovih profesionalnih i obrazovnih ciljeva, naša škola provodi radionice Metoda učenja. Radionice su usmjerene na upoznavanje vlastitih školskih i radnih navika te vještina organiziranja vremena i učenja, a ujedno i na povećanje motivacije za školski uspjeh osvjetljavanjem osobnih, dugoročnih i kratkoročnih ciljeva. Osim toga, učenicima nudimo smjernice kako konkretno poboljšati svoje učenje prema područjima koja su za pojedinca nešto slabija. Među učenicima se kao najveći izazov pokazalo područje upravljanja strahom, stresom i osobnim problemima. Učenike tijekom radionice upoznajemo i s nekim tehnikama učenja, kao so mnemotehnike.

### 4. Literatura

- [1.] Ažman, T. (2007). Učenje učenja – kako se učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja. Priročnik za učence, dijake, učitelje, razrednike in svetovalne delavce. Ljubljana, Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- [2.] Rose, C., Goll, L. (1993). Umetnost učenja. Ljubljana, Tangram.
- B&B Višja strokovna šola. URL: [https://bb.si/f/docs/diplomska-dela/sijaric\\_alsada-metode\\_uspesnega\\_ucenja\\_0.pdf](https://bb.si/f/docs/diplomska-dela/sijaric_alsada-metode_uspesnega_ucenja_0.pdf) (5. 10. 2023)
- [4.] OŠ Bistrica ob Sotli. URL: <http://www.osbistricaobsotli.si/files/2015/10/U%C4%8Denje-u%C4%8Denja-bro%C5%A1ura1.pdf> (5. 10. 2023)