

# Kako uspješno učiti?



PRIRUČNIK ZA DJECU  
I MLADE

# IMPRESUM

**Brošura "Kako uspješno učiti?"**

priručnik za učenike za uspješnije učenje

**Izdavač:**

Savjetovalište "Luka Ritz"

**Tisak i oblikovanje:**

B.T. Commerce

**Naklada:**

100 kom

**Zagreb, 2012.**



*Ova brošura je nastala uz financijsku pomoć Regionalne zaklade za lokalni razvoj Zamah i Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva.*



Ova brošura je napisana radi tebe i tvog snalaženja u školskom gradivu koje nije uvijek jednostavno savladati. U njoj ćeš naći puno savjeta kako stvoriti svoj osobni stil učenja i tehnike koje će ti pomoći u ostvarivanju najboljih rezultata u najkraćem vremenu. Tehnika učenja se razvija i mijenja tijekom vremena, npr. djeca u 5. ili 6. razredu uče



na drugačiji način nego kad su kretala u školu jer su tijekom godina uvidjela na koji način najbolje i najbrže pamte. Ova brošura će ti poslužiti da upoznaš sam sebe – što ti odgovara, što ti ometa koncentraciju i sl. Kada naučiš organizirati učenje vremenski i na način koji ti najviše odgovara, vidjet ćeš da učenje može biti i donekle lako. 😊

# PLANIRAJ UČENJE!

Označi kvačicom što ti najviše odgovara!

tehnike	ne pomaže mi	moglo bi mi pomoći	pomaže mi	odlično mi pomaže
Bolje učim naglas dok šećem po sobi				
Bolje učim kada mi pomaže roditelj				
Bolje učim na krevetu				
Bolje učim za stolom				
Bolje učim ujutro				

tehnike	ne pomaže mi	moglo bi mi pomoći	pomaže mi	odlično mi pomaže
Bolje učim poslije-podne				
Bolje učim kada mi roditelji napišu male provjere				
Bolje učim kada podvlačim bitne podatke				
Bolje učim nakon objeda				
Bolje učim kada sam umoran				
Bolje učim čitajući naglas				

# PITAJ SE!



## Koliko toga imam za naučiti?

Razmisli o predmetu koji trebaš naučiti i odredi vrijeme koje ti je potrebno za njega. Vrijeme možeš odrediti prema broju lekcija, količini teksta i sl. Ako imaš domaću zadaću, procijeni koliko će ti trebati vremena za njezino dovršenje.

## Koliko vremena imam na raspolaganju?

Potruđi se da za vrijeme učenja uistinu misliš na ono što učiš jer što se više koncentriraš na gradivo, to ćeš ga prije zapamtiti i učenje će brže biti gotovo. Kada određuješ vrijeme za učenje, nemoj zaboraviti uračunati vrijeme za pauzu. Nastoj učiti od 20 do 30 minuta, a nakon toga napravi pauzu od 5 do 10 minuta kako bi se naučeno gradivo posložilo i kako bi se odmorio/la prije daljnog učenja. Nakon 2 sata učenja, uzmi pauzu od pola sata jer su stanke izuzetno važne u procesu učenja. U pauzi između učenja možeš nešto pojesti, osvježiti se itd.

## Koje su moje školske i izvanškolske obveze danas/ovaj tjedan/mjesec?

Potruđi se razmisliti o svim obvezama koje imaš danas/ovaj tjedan/mjesec kako bi mogao/la što bolje organizirati vrijeme za učenje, a potom i slobodno vrijeme. Ako ti je teško zapamtiti što sve trebaš ponijeti u školu, kada pišeš testove, kada trebaš donijeti lektiru, kada ideš u kazalište s razredom, kada trebaš donijeti novce za izlet, koji dan imaš plivanje ili druge aktivnosti – zapiši ih. Napravi svoj planer u koji ćeš sve pisati i vidjet ćeš kako život može biti jednostavniji kada planiraš! U tjedni/mjesečni planer upisuj sve obveze koje imaš ovaj tjedan/mjesec, a u dnevni detaljno upiši raspored aktivnosti koji obuhvaća plan učenja, ali i zabavu i sve tvoje ostale obaveze. Svaki dan povećavaj vrijeme učenja po 10 – 15 minuta nego dan ranije i budi ponosan/na na svaki svoj uspjeh! ☺

# ORGANIZIRAJ

Evo nekoliko savjeta koji ti mogu pomoći pri organizaciji vremena za učenje:

- NEMOJ ŽURITI U RADU
- NEMOJ SAV POSAO UČINITI ODJEDNOM
- NEMOJ OSTAVLJATI DO ZADNJEG ČASA
- NEMOJ UVIJEK SVE ČINITI SAM/A
  - RADI MALE STANKE
- UČI POLAKO I PAŽLJIVO
  - NAPRAVI PLAN

# VRIJEME!

Sada probaj napraviti svoj tjedni ili dnevni planer u koji ćeš sve zapisati!

## Kako izgleda tjedni planer?

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
test hrvatski	zadaca matka	priroda	lektira hrvatski	tjelesni oprema	Markov rođendan	
diktat engleski	glazbena škola	kupovina tenisa	test matka	engleski zadaca		
plivanje			plivanje	glazbena škola		



## Kako izgleda dnevni planer?

PONEDJELJAK	
07:00	Ustajanje, pranje zubi, oblačenje, doručak
07:35	Polazak u školu
08:00	Škola
08:45	Diktat iz engleskog
11:00	Itd.
12:00	Itd.
13:00	Dolazak kući, rasporemanje, ručak
14:00	Odmor
15:00	Hrvatski – naučiti pjesmicu napamet
15:30	Odmor
16:00	Domaća zadaća iz matematike
17:00	Odmor – igra s prijateljima
18:00	Ponavljjanje pjesmice, učiti prirodu
19:00	Večera
20:00	Ponavljjanje pjesmice i prirode
20:40	Spremanje za krevet – tuširanje i spremanje školske torbe
21:30	Odlazak u krevet







# PLANIRAJ DOMAĆU ZADAĆU!

Odaberi današnju zadaću i procijeni koliko će ti biti potrebno vremena za njezino dovršenje:

1. Domaća zadaća iz:

2. Koliko dugo  
ću je pisati?

**Nakon što dovršiš domaću zadaću:**

1. Koliko mi je bilo  
potrebno vremena?

2. Da li je bilo dovoljno  
planiranog vremena?

3. Zbog čega nije bilo dovoljno vremena?

Nakon što jednom probaš, bolje ćeš znati sljedeći dan procijeniti vrijeme koje ti je potrebno za učenje i isplanirati dan!

# PLANIRAJ UČENJE!

1. Predmet koji moram naučiti:

2. Koliko lekcija  
imam za pripremiti?

3. Koliko stranica  
moram naučiti?

4. Koliko mi  
vremena treba?

5. Koliko dugo  
ću učiti?

6. Koliko pauza ću imati prilikom  
učenja i koliko će te pauze trajati?

**Nakon što dovršiš učenje:**

1. Koliko mi je bilo  
potrebno vremena?

2. Da li je bilo dovoljno  
planiranog vremena?

3. Zbog čega nije bilo dovoljno vremena?

# PLANIRAJ TEST!

U školi ima puno provjera znanja ili testova.  
Ako dobro organiziraš vrijeme za učenje,  
možeš biti 100% spreman/spremna.

1. Naziv predmeta

2. Datum testa

3. Broj dana do testa

4. Što mi je sve potrebno za učenje?

5. Kako planiram učiti za test?



**Napravi tjedni planer za pripremu!**

DAN	VRIJEME UČENJA
PONEDJELJAK	1 h i 30 min
UTORAK	45 min
SRIJEDA	30 min
ČETVRTAK	1 h ponavljanja
PETAK	test

# NAKON TESTA!

Nakon testa možeš napraviti sljedeće kako bi bio spreman/spremnija za sljedeći put i bolje organizirao/la vrijeme:

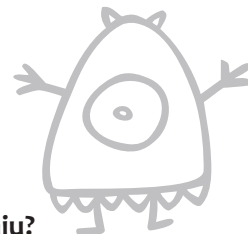
Test je ocijenjen:

- Odličan
- Vrlo dobar
- Dobar
- Dovoljan
- Nedovoljan

Koji su problemi bili u testu?

- Nedovoljno naučeno
- Nerazumljiva pitanja
- Nedovoljno opširni odgovori
- Neuredno napisano pa učiteljica nije znala pročitati
- Nedovoljno vremena za dovršetak testa

Nešto drugo



Što mi je najviše pomoglo u učenju?

Koje ideje imam kako bih poboljšao/la učenje?

# PRONADI MJESTO ZA UČENJE!

Iskustva govore da većini djece odgovara ukoliko uvijek uče na istom mjestu.

Evo nekoliko savjeta kada odabireš mjesto za učenje:

→ Odaberi miran kutak kako bi se mogao/la koncentrirati samo na učenje.

→ Sjedni za radni stol gdje možeš uspravno sjediti i ne opterećivati kralježnicu.

→ Neka djeca bolje uče na krevetu, debelom tepihu na podu i sl.

→ Ukoliko se teško koncentriraš na određenom mjestu, uzmi nekoliko dana i probaj učiti na nekoliko različitih mjesta gdje ti se čini da si najbolje i najviše naučio/la i to mjesto uzmi kao mjesto za buduće učenje.

→ U prostoru u kojem učiš ne bi trebale biti stvari koje bi ti mogle odvlačiti pozornost (tv, časopisi, igrice, internet, mobitel). Prije učenja, isključi sve uređaje.

→ Najbolje je učiti u tišini bez glazbe i televizora. Međutim, glazba ponekad pomaže posebno kada u pozadini postoje ometajući zvukovi (npr. građevinski radovi, prometna buka, pričanje ukućana, TV iz druge sobe). U tom slučaju pomaže instrumentalna glazba jer tekst može smanjiti koncentraciju.

→ Ukoliko prostor u kojem učiš koristi više osoba, pokušaj dogovoriti s njima vrijeme u kojem bi mogao/la biti sam/a tako da te ne ometaju.

→ Pokušaj se opustiti jer nervoza i napetost smanjuju koncentraciju.

→ Nemoj jesti za vrijeme učenja jer to ometa pozornost! Ukoliko si gladan/na radije napravi pauzu za obrok i nakon toga nastavi s učenjem. 😊

# PREPOZNAJ VLASTITI

Svatko od nas ima različiti stil učenja. Pročitaj opis vizualnog i auditivnog i procijeni koji je tvoj vlastiti stil! Nakon što otkriješ jesi li vizualni ili auditivni stil, ili pak kombinirani, pročitaj savjete koji ti mogu pomoći pri učenju!

## Vizualni stil učenja:

- moraš vidjeti da bi zapamtio/la
- preferiraš ilustracije, čitanje napisanog, odličan/na si u pismenom bilježenju predavanja
- često koristiš izjave kao što su: “To mi izgleda dobro...”, “Da vidim...”, “Imam potpunu sliku...”
- “vidiš” riječi
- uredan/na si i organiziran/na
- brzo pričaš
- dugoročno planiraš
- uočavaš detalje
- pamtiš pomoću vidnih asocijacija, dobro pamtiš lica
- voliš čitati

# STIL UČENJA!

## Ako je tvoj stil učenja vizualni:

- zapiši da bi bolje zapamtio/la
- gledaj osobu koja priča da bi se bolje koncentrirao/la
- koristi boje za naglašavanje važnoga u tekstu
- koristi filmove, slide-ove, ilustracije, crteže, dijagrame
- traži pismene upute



## Auditivni stil učenja:

- moraš čuti da bi zapamtio/la
- preferiraš slušanje i ponekad se “izgubiš” pokušavajući zapisati
- učiš slušajući i prije zapamtiš ono o čemu se raspravlja nego ono što vidiš
- “pričaš” sam/a sa sobom za vrijeme izvođenja aktivnosti
- buka te vrlo lako prekine
- često mičeš usnama dok čitaš
- voliš čitati naglas
- voliš slušati dok ti se objašnjava i voliš sam/a objašnjavati
- pričljiv/a si i voliš raspravu
- vrlo si detaljan/a u opisima
- više voliš glazbu od likovne umjetnosti
- otvorena si i komunikativna osoba

## Ako je tvoj stil učenja auditivni:

- pokušaj učiti raspravlajući ili glasno ponavljajući
- prije čitanja određenog poglavlja, pogledaj slike, naslove te naglas reci svoje mišljenje o glavnoj temi odlomka
- čitaj naglas uvijek kada je to moguće
- snimaj se! Preslušavajući snimke pokušaj pamti
- pitanje u testu uvijek pročitaj naglas prije rješavanja

# KAKO UČITI?

## Uči aktivno!

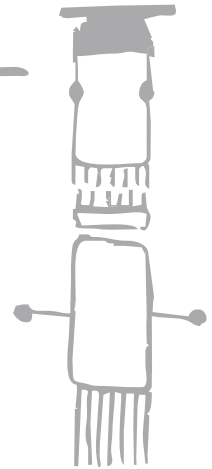
Aktivno učiti znači učiti s razumijevanjem. Nije dovoljno samo "sjediti za knjigom" i razmišljati o televizijskim serijama ili video igricama. Znanje zahtjeva truda s tvoje strane.

## Ponavljaj!

Ponovi ono što si učio/la tog dana u školi. Usporedi gradivo iz udžbenika sa svojim bilješkama i podcrtaj ono što je bitno.

## Označuj gradivo!

Označi gradivo flomasterima, bojicama i papirićima u različitim bojama. Često se koriste različite boje markera koji označavaju stupanj važnosti gradiva (npr. žuta: najmanje važno, zelena: važno, crvena: najvažnije). Sam/a možeš odrediti koje ti boje što znače.



## Izrađuj podsjetnike!

Izradi kratke podsjetnike pomoću kojih možeš brže zapamtiti gradivo i kasnije ga lakše ponoviti.

## Ne uči napamet!

Izbjegavaj učiti napamet jer je puno teže, a i brzo ćeš zaboraviti gradivo koje si učio/la te ćeš ga morati ponovno učiti kada ti bude trebalo. Možeš si zadati zadatak da pročitaš lekciju i napišeš pitanja koja bi te nastavnik/ica mogao/la pitati. Na pitanja odgovori svojim riječima. Na kraju još jednom pročitaj lekciju da vidiš da nisi izostavio/la neke važne informacije.





## **Uči na način na koji te ispituju!**

Ukoliko nastavnik određeno gradivo ispituje usmeno, tada si postavljalj usmena pitanja ili neka te ispita netko od ukućana.

## **Opet ponavljaj!**

Što više ponavljaš naučeno veća je vjerojatnost da ćeš gradivo zapamtiti bolje i na duže vrijeme.

## **Koristi različite medije pri učenju!**

Neke informacije koje su ti potrebne za školu možeš pronaći i u novinama, na televiziji ili Internetu. Na Internetu postoje različite elektronske enciklopedije koje sadrže brojne informacije, slike, kratki filmovi koji ti mogu pomoći u učenju. Posjet muzeju, zoološkom vrtu, odlazak na koncert klasične glazbe ponekad ti može pomoći pri učenju jer ono što učiš u knjizi vidiš i u stvarnosti.

## **Nemoj nagomilavati gradivo!**

Svaki dan uči pomalo jer ćeš na taj način lakše zapamtiti gradivo.

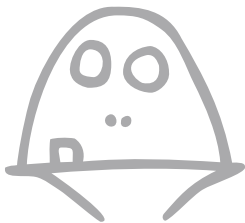
## **Zamoli ukućane da ti pomognu!**

Ako učiš sam/a zamoli nekog od ukućana da te ispita kako bi provjerio/la koliko si gradiva stvarno usvojio/la.

## **Uči u paru ili grupi!**

Ponekad je dobro učiti u paru ili grupi jer kroz međusobno ispitivanje i razjašnjavanje nejasnog gradiva povećava se motivacija za učenjem, a ujedno se provjerava i ponavlja ono što si naučio/la. Pazi, važno je naći osobu koja ima sličan stil učenja kao ti! ☺

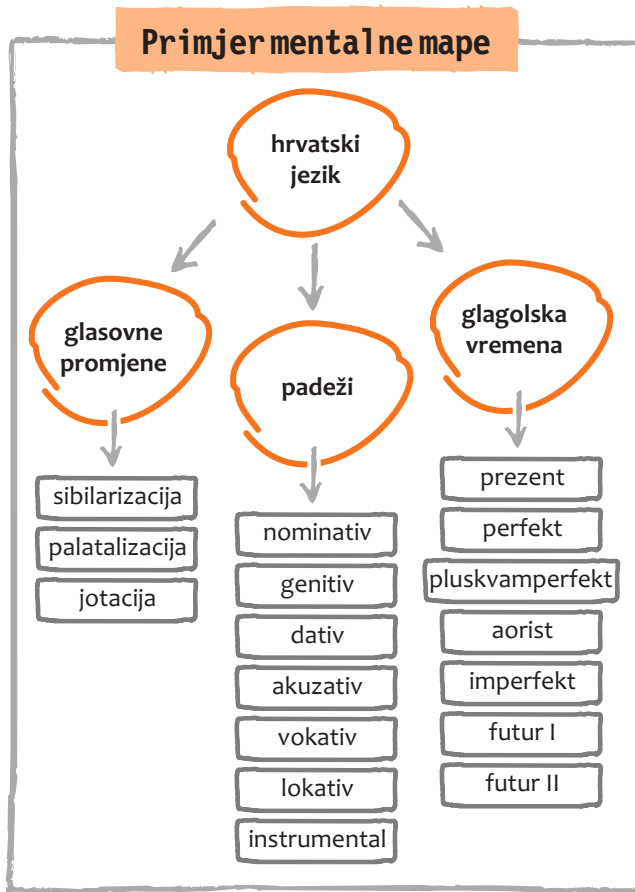
# USVOJI RAZLIČITE TEHNIKE UČENJA!



## Mentalna mapa

Mentalna mapa je tehnika učenja koja se temelji na crtanju skica koje pomažu mozgu da brže i dugotrajnije pamti.

Glavna tema se stavlja u centar iz kojeg se onda granaju područja. Na praznom papiru napravi krug u koji ucrtáš ime knjige ili poglavlja koje trebaš savladati. Iz centra se granaju poglavlja knjige ili male cjeline, a iz svakog poglavlja najvažnije teme.



## Lenta vremena

Lenta vremena je vrlo korisna i zabavna metoda učenja, posebno kada se uči predmet koji sadržava popriličan broj godina, datuma i razdoblja (npr. povijest).

Izrađuje se na način da se na papiru povuče vodoravna crta ispod koje se upisuju godine, a iznad događaji vezani uz te godine. Znači, treba pažljivo pročitati tekst, izvaditi iz njega važne godine i uz njih pripadajuće informacije, sročiti ih u obliku kratkog podsjetnika te ih zabilježiti na navedeni način. Dobro bi bilo da se godine pišu kronološki – od najranije do najkasnije. ☺

## Primjer lente vremena

Prvi autohtoni hrvatski vladar kojeg je priznao papa bio je knez Branimir, koga je papa Ivan VIII. nazvao *dux Chroatorum* 879. godine. Prvi kralj Hrvatske, Tomislav iz loze Trpimirovića, okrunjen je oko 925. godine. Tomislav, *rex Chroatorum*, ujedinio je Posavsku i Primorsku Hrvatsku i stvorio državu znatne veličine. Srednjovjekovno hrvatsko kraljevstvo doseglo je vrhunac pod kraljem Petrom Krešimirom IV. (1058.-1074.). Nakon izumrijeća hrvatske narodne dinastije Trpimirovića 1091. godine, Hrvati su priznali ugarskog vladara Kolomana kao zajedničkog kralja Hrvatske i Ugarske u nagodbi 1102. godine (*Pacta Conventa*).

**Kralj Koloman (*Pacta Conventa*)**

**Izumrli Trpimirovići**

**Petar Krešimir IV**

**kralj Tomislav**

**Knez Branimir**

879. g.

925. g.

1058. - 1074.g.

1091.g.

1102.g.

## Tehnika "ČPČPP"

Ova tehnika je jedan od načina racionalnog proučavanja štiva. Sastoji se od pet koraka.

### 1. Korak: Č (Čitati letimično)

Cilj letimičnog čitanja je dobiti najbolji mogući pregled prije prelaska na detalje. Kako dobiti pregled? Na kraju svakog poglavlja često je dat sažetak. Taj sažetak je mudro pročitati na početku. Zatim "preleti" štivo. Čitaj naslove i negdje neku rečenicu (pogotovo one istaknute, podebljane i sl.). Ako postoje tablice i slike, dobro ih pogledaj (često slika prikazuje više od onoga što se riječima može iskazati).

### 2. Korak: P (Pitati se)

Dobra su tzv. policijska pitanja: *Tko? Kako? Gdje? Što? Kada? Zašto?* Ovim korakom se poboljšava koncentracija i povećava motivacija.

### 3. Korak: Č (Čitanje)

Prilikom čitanja potrebno je obratiti pozornost na nekoliko stvari:

- Pronađi glavnu misao (to je ono osnovno o čemu tekst govori), to je prva razina pri čitanju, ako ne pronađeš glavnu misao, druge razine nemaju bitan značaj

- Podcrtavaj i označavaj tekst; preporučuje se korištenje markera kojim se tekst jednostavno ističe

PODCRTAVASE:

- Ono što se treba zapamtiti, odnosno ono što je novo, a ne ono što već znaš
- Ono što pri ponavljanju želiš uočiti na prvi pogled, nemoj podcrtavati više od onog što je stvarno potrebno
- Aktivno čitaj: samog sebe uvijek treba podsjećati na to da želiš razumjeti i zapamtiti pročitano.

### 4. Korak: P (Pamćenje)

Kada si gotov/a s čitanjem, podigni pogled s knjige i reci svojim riječima što je pisac želio reći. Pamti pisanjem bilješki sa strane, tj. pribilježi vlastite primjedbe o glavnim mislima uz rub stranice. Glasno izgovaraj misli. Više od polovice ukupnog vremena učenja trebalo bi se pozabaviti pitanjem i pamćenjem.

### 5. Korak: P (Ponavljanje)

Svaki put kad se nešto nauči, treba pročitano odmah provjeriti. Tako će se spriječiti da se isto zaboravi već istog dana. Daljnja ponavljanja mogu uslijediti kasnije. Razmjerno dobro sredstvo protiv zaboravljanja je ponavljanje gradiva u određenim vremenski razmacima: nakon 2, 8 i 30 dana. ☺

# VJEŽBAJ PAMĆENJE!



## Evo nekoliko savjeta za vježbanje pamćenja:

→ Piši zabilješke na samoljepljive papiriće i zalijepi ih ondje gdje ćeš ih vidjeti. Umjesto riječi izmisli znak za određenu radnju, pogotovo ako je često koristiš. Npr. za pospremanje sobe nacrtaj kocku i nalijepi je na vidljivo mjesto u sobi.

→ Ako ti je teško zapamtiti kada ti netko kaže da učiniš nešto, kaži mu da ti zalijepi poruku na vidljivo mjesto, npr. roditelji – "zaključaj vrata i ugasi svjetlo kada izlaziš iz kuće"

→ Uvijek stavljaš stvari na isto mjesto: jaknu na vješalicu koja je uvijek na istom mjestu, knjigu na policu s knjigama koja stoji u tvojoj sobi nasuprot vratima itd.



- Nabavi sat s tajmerom koji će ti biti podsjetnik. Ako negdje ideš za 30 min., navij sat da ti zazvoni.
- Nauči odmah učiniti sve ono što i pomisliš. Tako ćeš izbjeći mogućnost da zaboraviš.
- Zaustavi se na "minutu" pri izlasku iz kuće i razmisli imaš li sve potrebno uz sebe.
- Kada se ujutro probudiš, misli na dan koji je došao, a ako ne znaš na što trebaš misliti, pogledaj u svoj planer ili kalendar. 😊

# ŠTO MOGU NAPRAVITI U ŠKOLI?

## Slušaj na satu!

Što više toga zapamtiš u školi, manje ćeš morati učiti kod kuće.

## Zapišuj!

Radi svoje bilješke na satu koje će ti olakšati učenje kod kuće, ali vodi računa da se bilješke ne svode na puklo prepisivanje materije s ploče.

## Traži nastavnika pojašnjenje!

Ako ti gradivo nije jasno, pitaj nastavnika da ti pojasni! Nemoj se sramiti dići ruku i pitati kada učiš novo gradivo.

## Zapiši što je za domaću zadaću!

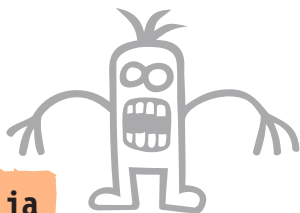
Obavezno zapiši kako ne bi zaboravio/la.

**Održati pažnju u školi pravo je umijeće. Postoje načini kako održati pažnju!**

- Na školskom stolu neka bude samo ono što ti je potrebno za određeni sat;
- Sjedi blizu učiteljice i ploče;
- Uključi se u aktivnosti na satu, nemoj samo sjediti, diži ruku, pitaj, ali vodi računa o razrednim pravilima;
- Ako sjediš pokraj nekoga tko te ometa, zamoli da se premjestiš;
- Kao podsjetnik za pažnju, načini nekakav znak (privjesak ili narukvicu) koji ćeš dodirnuti kada počneš sanjariti;
- Ne nosi u školu igračke ili igrice koje će ti odvlačiti pažnju, ne samo pod odmorom, već i tijekom sata;
- Ako nešto ne razumiješ, odmah pitaj učiteljicu ili prijatelja.

# KOJE VRSTE SPOSOBNOSTI I INTELIGENCIJA POSTOJE?

Američki psiholog Howard Gardner tvrdi da postoji sedam vrsta inteligencija ili sposobnosti, pročitaj i nađi se u nekom od sljedećih opisa!



## Verbalna inteligencija

Verbalno inteligentni ljudi znaju dobro izraziti riječima ono što misle i razumjeti druge kad govore.

→ **Vole:** čitati, pisati, pričati priče, rješavati križaljku.

→ **Dobro im ide:** pamćenje imena, mjesta, datuma i različitih (ne)bitnih detalja.

→ **Najbolje uče:** riječima (slušanjem, govorenjem, čitanjem).

Ovu vrstu inteligencije imaju dobro razvijeni pisci, govornici, pjesnici, profesori, odvjetnici, političari, prevoditelji.

## Logičko-matematička inteligencija

Ljudi s visokorazvijenom logičko-matematičkom inteligencijom dobro uočavaju zakonitosti i uzročno-posljedične veze.

→ **Vole raditi:** eksperimente, otkrivati stvari, rješavati matematičke probleme, postavljati pitanja, istraživati zakonitosti i uzročno-posljedične veze.

→ **Dobro im ide:** matematika, zaključivanje, rješavanje problema.

→ **Najbolje uče:** praveći kategorije, klasifikacije, radeći s apstraktnim pojmovima i odnosima.

Ovu vrstu inteligencije imaju dobro razvijenu znanstvenici, inženjeri, kompjuterski programeri, matematičari, računovođe.

## Glazbena inteligencija

Ljudi s glazbenom inteligencijom misle kroz glazbu, čuju i prepoznaju glazbene obrasce.

→ **Vole:** pjevati, pjevušiti, slušati glazbu, svirati.

→ **Dobro im ide:** pamćenje melodija, prepoznavanje tonova, uočavanje ritmova.

**Najbolje uče:** kroz ritam, melodiju i glazbu.

Ovu vrstu inteligencije imaju dobro razvijenu pjevači, glazbenici, skladatelji, disk-džokeji.

## Prostorna inteligencija

Ljudi s visoko razvijenom prostornom inteligencijom sposobni su vanjski prostor predstaviti unutarnjem umu, kao što to čini pilot ili mornar s velikim, a šahist ili kipar s malim ograničenim prostorom.

→ **Vole:** crtati, gledati filmove, graditi i kreirati stvari (lego kocke), sanjariti, gledati slike, igrati se sa strojevima.

→ **Dobro im ide:** zamišljene stvari, osjećaj promjena, labirinti, slagalice, čitanje mapa i karata.

→ **Najbolje uče:** vizualiziranjem, sanjarenjem, maštanjem, radeći s bojama.

Ovu vrstu inteligencije imaju dobro razvijenu slikari, arhitekti, a ako su orijentirani na znanost, ide im anatomija ili topologija.

## Osobna inteligencija

Ljudi s razvijenom osobnom inteligencijom dobro razumiju sebe, znaju tko su, što mogu i žele učiniti, što trebaju izbjegavati, kada i gdje trebaju potražiti pomoć.

→ **Vole:** raditi sami i baviti se svojim vlastitim interesima.

→ **Dobro im ide:** razumijevanje sebe, usmjeravanje na svoje osjećaje i snove, slijeđenje svojih instikata, ostvarivanje svojih interesa i ciljeva, originalnost.

→ **Najbolje uče:** radeći sami, radeći individualne projekte svojim vlastitim tempom u svom vlastitom prostoru.

Ovu vrstu inteligencije imaju dobro razvijenu istraživači, filozofi, teoretičari.

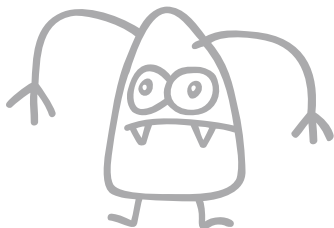


## Tjelesna inteligencija

Ljudi s tjelesnom inteligencijom sposobni su iskoristiti svoje tijelo i pojedine njegove dijelove – ruke, noge, prste – kako bi riješili problem ili nešto napravili.

- **Vole:** kretati se, dodirivati, koristiti govor tijela.
- **Dobro im ide:** tjelesne aktivnosti (sport, ples, gluma) i ručne vještine (šivanje).
- **Najbolje uče:** dodirivanjem, kretanjem, procesiranjem znanja kroz tjelesne senzacije.

Ovu vrstu inteligencije imaju dobro razvijenu sportaši, plesači, glumci, vatrogasci, akrobati, profesori tjelesnog.

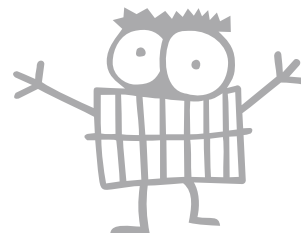


## Socijalna inteligencija

Ljudi s razvijenom socijalnom inteligencijom dobro razumiju druge i cijene njihove različite osobine. U njihovom društvu osjećaju se opušteno i ugodno.

- **Vole:** imati mnogo prijatelja, razgovarati s ljudima, biti član grupe.
- **Dobro im ide:** razumijevanje drugih, vođenje, organizacija, komunikacija, ublaživanje konflikata.
- **Najbolje uče:** razgovaranjem s drugima, uspo-ređivanjem, suradnjom, postavljanjem pitanja.

Ovu vrstu inteligencije imaju dobro razvijenu profesori, liječnici, političari, psihoterapeuti, prodavači.



# ŠTO SU POTEŠKOĆE U UČENJU?

Poteškoće u učenju obuhvaćaju specifično neurološko funkcioniranje koje ometa sposobnost pohranjivanja, obrade ili stvaranja informacija i na taj način stvara raskorak između sposobnosti i učinjenog. Djeca s teškoćama u učenju najčešće su osobe prosječne ili natprosječne inteligencije. Poteškoće u učenju mogu utjecati na sposobnosti čitanja, pisanja, govora ili matematičkog računanja, a mogu ometati i društvene vještine. One mogu utjecati na jedno ili više razvojnih područja. Djeca s

tim poteškoćama mogu s određenim vrstama zadataka imati značajne probleme dok pri drugim vrstama mogu nadmašiti ostale. Poremećaj pažnje ili hiperaktivnosti ponekad se javljaju uz poteškoće pri učenju, ali to nije pravilo. Poteškoće se ne mogu izliječiti niti se može očekivati da će same nestati. Međutim, te nedostatke se može nadoknaditi, možda čak i nadvladati.

U Americi svako šesto dijete (17%) tijekom prve tri godine školovanja ima poteškoće s učenjem čitanja. Više od 2,8 milijuna djece školske dobi smatra se učenicima s poteškoćama u učenju te se koriste posebnim programima za pomoć. To je otprilike 5% ukupnog broja djece u javnim školama. Čak 20% djece iskazuje poteškoće u učenju upravo zbog prisutnosti poremećaja pažnje.☒

## Termini koji se često dovode u vezu s poteškoćama u učenju:

### Disleksija

Poteškoće iščitavanja i razumijevanja pročitane riječi i pravilnog pisanja riječi. Osoba zamjenjuje slova koja slično zvučno ili slično izgledaju (d-b, b-p, i-l, š-ž, m-n) te ispušta slogove i dijelove riječi.

<b>Disgrafija</b>	Poteškoće usvajanja vještine pisanja. Prepoznaje se u nepravilnom držanju olovke, nečitkom rukopisu, nepoštovanju crtovlja, ispuštanju slova i slogova te zamjeni slova.
<b>Diskalkulija</b>	Poteškoće usvajanja matematičkih vještina i utječu na matematičko računanje. Može također utjecati i na sposobnost pamćenja matematičkih podataka, na pojam vremena, novca te glazbene pojmove.
<b>Dispraksija</b>	Motoričke poteškoće koje utječu na sposobnost koordiniranja pokreta.
<b>Poremećaj slušnog procesuiranja</b>	Sposobnost pojedinca da analizira ili nađe smisao u informacijama koje dobiva slušanjem. Poteškoće sa slušnim procesuiranjem ne utječu na ono što se čuje uhom, već ono kako se ta informacija interpretira ili procesira u mozgu, te je ključna pretpostavka za uspješno korištenje jezika i nužno je za čitanje.
<b>Poremećaj vidnog procesuiranja</b>	Odnose se na narušenu sposobnost stvaranja smislene slike iz informacija primljenih vidom. Poteškoće s vidnim procesuiranjem utječu na to kako su vidne informacije protumačene ili procesuirane u mozgu.
<b>Poremećaj pažnje sa ili bez hiperaktivnosti</b>	Ponekad se javljaju uz poteškoće pri učenju. Obilježja ovog poremećaja uključuju naglašeni motorički nemir, rastresenost i/ili impulzivnosti što može utjecati na mogućnost podučavanja takvih osoba.

# ŠTO JE IP?

## Individualizirani pristup

Djeca s poteškoćama u učenju zahtijevaju posebnu pozornost u procesu odgoja i obrazovanja. Nužno je stoga osigurati im posebnu brigu u vrijeme školovanja. U tom cilju roditelji su izravna pomoć djetetu i to odmah čim se uoče teškoće, podrazumijevajući niz postupaka u radu s djetetom koji počivaju na određenom stavu roditelja u odnosu prema djetetu koje treba pomoć i razumijevanje. U savjetovanju s učiteljem roditelji dobivaju prve smjernice kako svakodnevno pomoći djetetu.

Dobro je posavjetovati se sa stručnjakom (defektologom, psihologom, logopedom, pedagogom) koji je školovan za to kako pomoći djeci s poteškoćama u učenju kada se one pojave. Suradnjom sa stručnjacima u školi omogućuje se individualizirani pristup djetetu tj. prilagođeno, postupno, modificirano i inteligentno vođeno učenje



nastavnog gradiva te dijete usvaja učinkovite mehanizme učenja i postaje svjesno svojih sposobnosti, pa tako izgrađuje i pozitivnu sliku o sebi, kao i samopouzdanje. Dakle, važna je bliska suradnja roditelja s učiteljem, a i s drugim stručnjacima u školi. Takvom suradnjom omogućuje se bolji i kvalitetniji razvoj djetetove osobnosti i emocionalne dobrobiti. Prilagođavanjem metoda rada, individualiziranim pristupom, zaobilazi se osjećaj bespomoćnosti, očaja i izgubljenosti, a ostvaruje se osjećaj zaštićenosti i sigurnosti. Dijete svakodnevno uči svojim tempom i napreduje u usvajanju nastavnog gradiva u skladu sa svojim mogućnostima uz neposrednu pomoć. Njegovo dostojanstvo se najviše čuva poštovanjem njegove osobnosti, njegovih poteškoća i pomaganjem u svim njegovim svakodnevnim zadacima. ☺

# ŠTO JE PP?

## Priлагоđeni program

Često se događa da djeca koja imaju poteškoće u učenju, a zamijećene su relativno rano (1. ili 2. razred) pohađaju školu po prilagođenom programu. Ponekad je to opravdano, a ponekad i nije. Ponekad je jednostavno lakše smanjiti učeniku opseg gradiva i svi (učitelji, roditelji) imaju manje posla, a dijete dobiva dobre ocjene. Rijetko se, ili gotovo uopće, ne razmišlja o obrazovnoj uskraćenosti koja u tom trenutku počinje otkucavati jer, kako je rečeno u definiciji, "...najčešće su to djeca s prosječnom ili natprosječnom inteligencijom."

No kada se i odluči o uvođenju prilagođenog programa, vodi se računa o djetetovim sposobnostima i vještinama koje u tom trenutku ima razvijene. Izrađuju ga učitelj/ica u suradnji s defektologom odgovarajuće specijalnosti. Prilagođeni program ne



mora se odnositi na sve predmete u određenom razredu već i na pojedine. Primjerice: ako dijete ima poteškoća s matematikom i matematičko-logičkim zaključivanjem, onda se uvodi prilagođeni program za matematiku. S početkom nove školske godine djetetu se određuje ili ukida prilagođeni program. Kao osnovni kriterij uzima se mišljenje učitelja/ice ili predmetnog profesora/ice, defektologa i multidisciplinarna obrada djeteta u ustanovi za mentalno zdravlje djece te se komisijski donosi odluka na temelju dobivenih nalaza i mišljenja. ☺

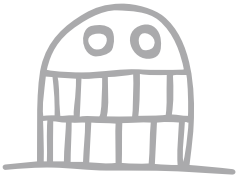
# KOME SE OBRATITI AKO IMAM POTEŠKOĆE?

Ukoliko primjetiš da s određenim predmetom ili gradivom imaš problema, što prije potraži pomoć! Uvijek se možeš obratiti roditeljima ili nastavniku.

Ako ne znaš kome se obratiti za pomoć ili imaš nekih problema, nazovi Savjetovalište "Luka Ritz" na telefonski broj 888 5440 svakim radnim danom od 10.00 do 14.00 sati.



Program "Subota za učenje" je program Savjetovališta "Luka Ritz" koji je osmišljen s ciljem da ti pomogne u učenju. Sva djeca uključena u program dolaze iz obitelji koja su u tretmanu centra za socijalnu skrb i primaju 2 h tjedno pomoći u učenju iz predmeta s kojim imaju najviše poteškoća. Pomoć u prethodno dogovorenim terminima pružaju volonteri, uglavnom studenti, koji su prošli edukaciju. Program se svake godine organizira od listopada i traje do kraja školske godine.



## **KORIŠTENA LITERATURA:**

1. Buljan – Flander, G., Katalinić, V., Azenić, I.

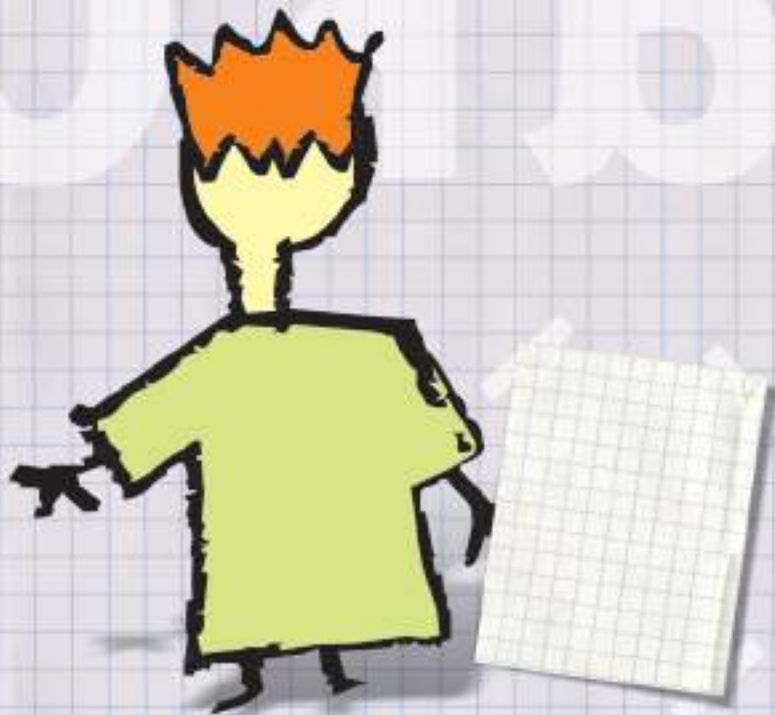
*Mali savjeti za uspješno učenje.* Hrabri telefon: Zagreb.

2. Luca – Mrđen, J., Kralj, D. (2007).

*I ja mogu uspjeti! Djeca s poteškoćama u učenju.* Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba: Grad Zagreb.

3. Šostar, Z., Buljan – Flander, G. (2007).

*Mogu ja! Radna bilježnica za hiperaktivno dijete.* Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba: Grad Zagreb.



*Ova brošura je nastala uz finansijsku pomoć Regionalne zaklade za lokalni razvoj Zamah i Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva.*