

# KAKO NAPRAVITI DOBAR PLAN UČENJA?

U trenutnim okolnostima pandemije, nastava i brojne druge aktivnosti odvijaju se virtualno i od kuće. Školske obaveze sada zahtijevaju od tebe puno više planiranja, predanosti i (samo)organizacije. Kako bi se što uspješnije nosio/la s novonastalim izazovima, važno je dobro planirati vlastito učenje i izvršavanje školskih zadataka. Stručnjaci kažu da je planiranje važno jer usmjerava naše ponašanje i pruža nam osjećaj sreće kad postignemo cilj.

*"Cilj bez plana ostaje samo želja"- Mali princ, Antoine de Saint-Exupery*

## PRONAĐI ILI IZRADI VLASTITI RASPORED

Prvi korak kod kreiranja plana za učenje i izvršavanje školskih zadataka je da pronađeš prazni raspored ili neki drugi alat za organizaciju u koji ćeš upisivati planove.

Raspored može biti organiziran po satima i danima, tjednima ili mjesecima. Na internetu možeš pronaći razne primjere za izradu plana, a postoje i brojne aplikacije koje ti u tome mogu pomoći. Svaki alat za organizaciju mora imati vremenski okvir, dok je dizajn potpuno prepušten tvojoj kreativnosti.



## NAPRAVI POPIS PREDMETA I ZADATAKA ZA SVAKI PREDMET

Kada kreiraš plan učenja, jako je važno popisati sve obaveze koje su pred tobom. Popis zadataka pomoći će ti u organizaciji i određivanju s kojim zadacima moraš krenuti odmah, a koji možda nisu toliko hitni. Zapisivanje pomaže da umaniš osjećaj stresa i preplavljenosti. Vjeruj nam, puno je lakše kada svi zadaci nisu samo u tvojoj glavi 😊



## PROCIJENI TEŽINU I KOLIČINU GRADIVA

Ako je zadataka puno ili ti se nakupilo gradiva za učenje, nemoj paničariti. Duboko udahni i na temelju prethodnog popisa procjeni težinu i količinu gradiva koje imaš za naučiti ili izvršiti. Razmisli - Koliko imaš lekcija za naučiti ili zadataka za izvršiti? Koliko su lekcije teške ili lake za naučiti? Do kada ih treba savladati? Koji predmet ti je najizazovniji za učenje i zašto? Ovo možeš prokomentirati s prijateljima. Zatim razmislite kako si međusobno možete pomoći u učenju i savladavanju zadataka?



## ODREDI SADRŽAJ (ŠTO) I ODREDI ROK (KADA) ZA SVAKI DIO GRADIVA

Sada kada si odredio/la koliko ima gradiva za naučiti i zadataka za obaviti i koje su težine, važno je da napraviš svoj plan učenja. Napravi plan koje lekcije ćeš učiti, koji dan i koliko sati. Razlomi lekcije na manje dijelove i odredi do kada cijelo gradivo treba biti naučeno. Važno je ne postavljati si nemoguće misije savladavanja velike količine gradiva i zadataka.

## PONAVLJANJE JE KLJUČ USPJEHA!

Da bismo bolje naučili neko gradivo, važno je ostaviti si dovoljno vremena za ponavljanje. Ponavljanje je posebno važno prije provjere znanja. Primjerice, možeš si napraviti kartice s pitanjima, mentalnu mapu ključnih pojmova, zamoliti nekog od ukućana da te ispita ili dogovoriti ispitivanje s prijateljem putem aplikacija.

**#upornost #plan #uspjeh**

## TRUDI SE OSTVARITI PLANIRANO I REDOVNO "NAPUNI BATERIJE"

Situacija u kojoj smo se našli, naučila nas je da su planovi jako promjenjivi. Da, planovi se mogu mijenjati, vrijeme i ciljevi se mogu presložiti. To je ljepota života. 😊 Normalno je da nam je potrebno vrijeme da se prilagodimo na ovu situaciju, no važno je da i dalje planiramo i izvršavamo obaveze koje imamo. Redovno prati i ocijenjuj svoj plan, a sve što nisi uspio izvršiti isplaniraj ponovno. Planiranje učenja može ti pomoći da strukturiraš svoj dan i kontroliraš svoje učenje i obaveze. Ne želiš valjda da obaveze kontroliraju tebe?! 😊

P.S. Nakon što uspješno naučiš ili obaviš veći dio zadataka, nemoj zaboraviti "napuniti vlastite baterije" provodeći dan u aktivnosti koja ti je ugodna i zabavna, paziti da se zdravo hraniš i kvalitetno spavaš.



ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE  
CENTAR ZA REHABILITACIJU  
EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKI FAKULTET  
SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

www.centar.erf.unizg.hr  
odgojnoerf@gmail.com