



# Kako da učenje ne bude mučenje?

---

Napravi dobar plan učenja

# Promisli... koliko vremena u danu potrošiš na pojedine aktivnosti

AKTIVNOST	broj sati dnevno (u prosjeku)
školske obveze	npr. 6 sati
pomaganje u kućnim poslovima	npr. pola sata
hobiji, tjelesna aktivnost	...
spavanje	
druženje s prijateljima (dopisivanje, telefoniranje...)	
opuštanje: čitanje, gledanje videa, slušanje glazbe	
jedenje (doručak, ručak, večera, užina)	
ostalo	
Ukupno	24 sata

Pogledom na ovu svoju tablicu možeš uvidjeti koliko vremena u danu potrošiš na pojedine aktivnosti.

Promisli bi li na neke aktivnosti trebala/o trošiti više ili manje vremena nego što to sada činiš.

Imaš li osjećaj da ti 24 sata koliko ima jedan dan nisu dovoljna da bi stigao/stigla učiniti sve što želiš ili moraš?

Bitno je dobro znati **organizirati svoje vrijeme** kako bi stigli uraditi i sve ono što moramo, a i ono što volimo.

# KAKO ORGANIZIRATI DAN U OVIM NOVIM PRILIKAMA?



## rutina za uspješan dan

8:00 - 9:00

buđenje  
i  
doručak



9:00 - 12:00

školske obveze



pregledaj svoju  
virtualnu učionicu

rješavaj zadano

12:00 - 16:00

ručak  
i  
slobodno vrijeme



pomozi oko  
pripremanja za  
ručak

vrijeme za igru,  
tjelesnu aktivnost

16:00 - 18:00

školske obveze



18:00 - 21:00

večera  
i  
slobodno vrijeme



npr. obiteljske  
aktivnosti,  
društvene igre,  
nazovi prijatelje ili  
rodbinu,  
igra

**A KAKO  
ORGANIZIRATI  
UČENJE?**



# NAPRAVI PLAN UČENJA ZA SVAKI DAN!

Vrlo je jednostavno,  
samo slijedi sljedeća 3 koraka...

# KAKO NAPRAVITI DOBAR PLAN UČENJA?

## 1. KORAK



## 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.

# KAKO NAPRAVITI DOBAR PLAN UČENJA?

## 2. KORAK

### 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 😊



# KAKO NAPRAVITI DOBAR PLAN UČENJA?

## 3. KORAK

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

Sada napravi 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**



# KAKO NAPRAVITI DOBAR PLAN UČENJA?

**EVO PAR PRIMJERA DOBROG PLANA UČENJA...**

Uzmi jedan papir ili bilježnicu i nacrtaj si tablicu s danima i slobodnim 'kućicama'

Zatim napravi raspored aktivnosti za svaki dan - popiši zadatke

**NAPOMENA!**  
Raspored ćeš tijekom tjedna morati i ažurirati tj. redovito upisivati nove zadatke

	HJ	MAT	...	✓
PON	- pročitati tekst - odgovoriti na pitanja ROK: do petka	- poslušati videolekciju - riješiti zadatke ROK: do srijede		
UTO				
SRI				
ČET				
PET				

kad odradiš zadatak označi kvačicom

kad odradiš sve zadatke u danu – obavezno se **nagradi** (nečim što voliš)

Hrvatski jezik

- pročitati tekst
- odgovoriti na pitanja

zadatak predati do petka

PON

UTO

SRI

ČET

PET

zadatke možeš  
popisati i na post-  
it papiriće – kad  
riješiš zadatak  
odlijepiš ga i baciš

**A MOŽEŠ OSMISLITI SVOJ PLAN  
UČENJA I NA DRUGI NAČIN  
KOJI TI BOLJE ODGOVARA**





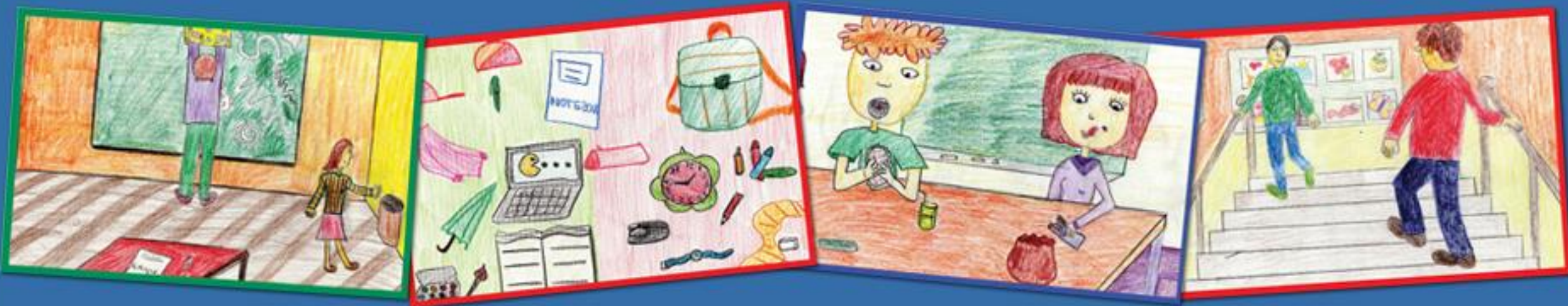
## TRUDI SE OSTVARITI PLANIRANO I REDOVNO "NAPUNI BATERIJE"

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.





:: Kutak za učenike ::

Naslovnica

**Kutak za učenike**

**OŠ IGK SB @**

Za više savjeta o tome kako se lakše snalaziti u trenutnim uvjetima učenja i života redovito posjećujte našu web stranicu

<http://os-igkovacic-sb.skole.hr/ucenici>