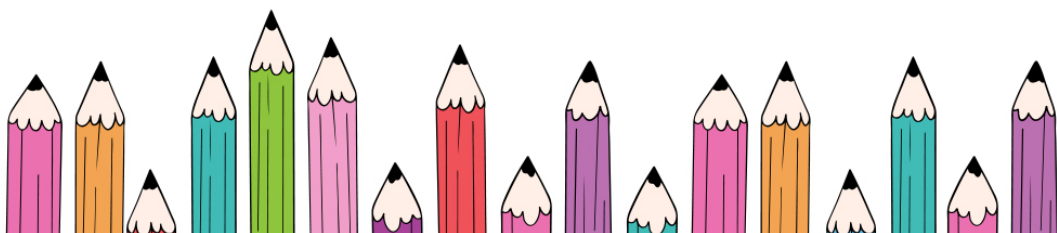


Upute za ispunjavanje

#ITITOMOŽEŠ 



Vrijeme je moj najvrjedniji
resurs i biram ga provoditi u
skladu sa svojim prioritetima.

METODE
PLANIRANJA I
ORGANIZACIJE
UČENJA



Ovaj planer zamišljen je kao jedna edukacija pomoću koje ćeš konačno ovladati vještinom planiranja učenja i organizacije. Moja je misija naučiti te kako stvoriti naviku mjesečnog, tjednog i dnevnog planiranja, ali i kako smanjiti razinu stresa prije ispita, testa, seminara ili projekta! Planiranje i organizacija su prvi korak do zdravog učenja i istinski želim da aktivnom primjenom ovih metoda i svakodnevnim korištenjem planera doista osjetiš što znači izaći na ispit/test smireno i samopouzdana!

Mogla sam ja, mogli su moji učenici/klijenti, a možeš i ti!

Molim te da idućih nekoliko stranica dobro proučiš. Provest ću te kroz cijeli jedan ciklus planiranja i dodatno pojasniti svojim primjerima. Nakon što si shvatio/shvatila na koji način najbolje organizirati svoje vrijeme te kombinirati učenje s drugim obavezama, kreni samostalno u avanturu planiranja!



Planiram jer želim imati
kontrolu nad svojim
obavezama.



1. PRIORITETI

Nakon što si u mjesečni raspored iz petog poglavlja upisao/upisala sve svoje obaveze (ispite, seminare, projekte, zadaće...), sada je vrijeme za određivanje prioriteta. Ovo je jako važan korak prije nego što kreneš u konkretno planiranje tjedna/dana. Moraš znati čemu ćeš se više posvetiti, s čime ćeš početi, a što možeš ostaviti za kasnije. Pogledaj svoj mjesečni raspored iz petog poglavlja i pogledaj sve obaveze (termine ispita, projekata, zadaća) za idući mjesec, a onda ih rasporedi u četiri kategorije:

1. PREDMET – koji su to predmeti ili projekti iz kojih te čeka provjera u narednom mjesecu.
2. BROJ STRANICA/POGLAVLJA/LEKCIJA – koliko stranica/poglavlja/lekcija/pitanja ima svaki ispit ili koliko otprilike sati trebaš uložiti u neki projekt.
3. DATUM – kada točno imaš ispitivanje, provjeru, prezentiranje iz predviđenih ispita/projekata.
4. REDOSLIJED – redoslijed ćeš odrediti prema vlastitom osjećaju. Ja sam uvijek kretala s onim što mi je bilo najlakše ili najhitnije kako bih se u miru mogla posvetiti onome što mi je najteže, a ostalo bih samo ponavljala.

Ti odredi svoj redoslijed prema vlastitim željama i potrebama.

*Moj primjer

PREDMET

Povijest, ispit
Povijest, kolokvij
Prirodoslovlje
Seminar

BROJ STRANICA

50
20
110
oko 8 h

DATUM

17. 02.
25. 01.
18. 02.
31. 01.

REDOSLIJED

Povijest, ispit
Povijest, kolokvij
Prirodoslovlje
Seminar



2. METODA DIJAGONALE

Ako imalo pratiš moj rad, onda znaš koliko zagovaram ponavljanje. Dugogodišnjim radom s učenicima i studentima, došla sam do zaključka kako se ponavljanju posvećuje vrlo malo (ili nimalo) vremena, a ponavljanje je KLJUČNO za bolje pamćenje, kodiranje i prisjećanje gradiva koje učiš. Zato sam kreirala metodu dijagonale pomoću koje ćeš točno znati kada je vrijeme za ponavljanje prilikom spremanja ispita. Pravilo kaže kako je najbolje napraviti jedno veće ponavljanje svaka 3 do 4 dana, a pomoću metode dijagonale znat ćeš točno koji su to dani i uvrstiti ćeš ih u svoje dnevne planove. Jedan kvadrat služi kao primjer za jedan ispit. Ovo neka bude metoda pomoću koje ćeš okvirno odrediti kada je vrijeme za ponavljanje, a detaljan plan učenja i ponavljanja (osobito kada imaš više ispita), odrediti ćeš u mjesečnom planu.

Iznad tablice ćeš upisati naziv ispita koji spremaš i broj dana predviđenih za učenje. Primjerice, znam da za ispit iz povijesti imam 50 stranica. Želim početi učiti dva tjedna prije kako bih imala vremena za ponavljanje. Svako polje predstavlja jedan dan. Upisat ću broj dana koji želim posvetiti učenju povijesti (dva tjedna, dakle 14 polja). Kada sam upisala sve dane, povući ću olovkom dijagonalnu crtu. Ona polja koja crta dotakne bit će dani predviđeni za ponavljanje. U ovom primjeru tablica mi je pokazala da moram ponoviti 4., 7., 10. i 13. dana od početka učenja.

U drugom primjeru prikazat ću prirodoslovlje koje ima 110 stranica i vjerojatno ću učiti čitavih mjesec dana. Za to ću iskoristiti dvije tablice. Upisat ću brojke od 1 do 30 i povući dijagonale. Tablica pokazuje kako bih prirodoslovlje trebala ponoviti 4., 7., 10., 13., 20., 23., 26. dana i dan prije ispita.

Na isti način upisuješ koliko god dana želiš posvetiti učenju određenog predmeta (5, 7, 10 dana, svejedno).

Predmet: povijest ispit

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14		

Predmet: prirodoslovlje ispit

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

Predmet: prirodoslovlje, nastavak

17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	



3. MJESEČNI PLAN UČENJA

Klasičnu metodu planiranja, kao i sve metode na koje ćeš naići tu, detaljno sam predstavila [u svojoj knjizi „Novi pogled na učenje“](#), no važno mi je dati ti jasan uvid u to na koji način ćeš iskoristiti idućih nekoliko stranica za efikasno i zdravo učenje! Pomoću ove metode suočit ćeš se s gradivom koje učiš bez obzira na to koliko opsežno bilo i, razlažući ga na manje dijelove, smanjiti stres prije ispita.

Klasična metoda podrazumijeva **detaljno razrađen plan učenja/rada svakoga dana do ispita/seminara/projekta/zadaće**. Odaberi prioritete koje si odredio/odredila u prvom poglavlju, u stupcu „Redoslijed“ i kreni s planiranjem mjeseca. Ne zaboravi, tri su varijable ključne za uspješno planiranje pomoću klasične metode: **pravilna izmjena aktivnog učenja, utvrđivanja i ponavljanja**, a dane za ponavljanje ćeš lako odrediti pomoću metode dijagonale iz trećeg poglavlja!

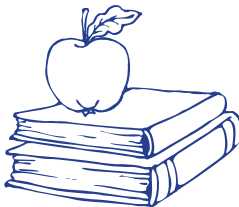
Pomoću klasične metode planiranja vrlo ćeš lako učiti istovremeno za više ispita! Ako je termin ispita za mjesec i pol ili dva, slobodno na jednoj mjesečnoj tablici započni s planiranjem učenja tog ispita, a ono što ti ostane (broj stranica, pitanja) zapiši u tablicu za idući mjesec.

Ovo poglavlje je TEMELJ za dnevno planiranje!

U planiranje ovog dijela krećeš od današnjeg datuma i upisuješ broj stranica/sati koje ćeš utrošiti svakog dana do ispita/projekta/zadaće. Važno je ritmično ponavljanje onoga što si učio/učila svaka 3 – 4 dana. Posluži se tablicom iz poglavlja metoda dijagonale, no ne moraš je se strogo držati. Ona služi da ti pomogne i da te prisjeti koliko je važno redovito i ritmično ponavljati ili koliko bi otprilike ponavljanja trebalo biti za taj ispit.

Kombiniraj aktivno učenje s ponavljanjem. Primjerice, za vrijeme aktivnog učenja jednog predmeta, možeš ponavljati neki drugi predmet ili pisati seminar. Broj stranica koje ćeš učiti toga dana odredi prema tome koliko ti je predmet težak/hitan.

Dan prije ispita uvijek je dan ponavljanja!



16. 1. POVIJEST, ISPIT, 10 STR.

17. 1. POVIJEST, ISPIT, 10 STR.

SEMINAR

18. 1. POVIJEST, ISPIT – PONOVI

POVIJEST, KOLOKVIJ, 10 STR.

19. 1. POVIJEST, KOLOKVIJ, 10 STR.

SEMINAR

20. 1. POVIJEST, ISPIT, 10 STR.

POVIJEST, KOLOKVIJ – PONOVI

21. 1. POVIJEST, ISPIT, 10 STR.

SEMINAR

22. 1. POVIJEST, ISPIT – PONOVI

POVIJEST, KOLOKVIJ, 5 STR.

23. 1. POVIJEST, KOLOKVIJ – PONOVI

PRIRODOSLOVLJE, 20 STR.

24. 1. PRIRODOSLOVLJE, 20 STR.

POVIJEST, KOLOKVIJ – PONOVI

25. 1. POVIJEST, KOLOKVIJ

PRIRODOSLOVLJE, 20 STR.

26. 1. PRIRODOSLOVLJE – PONOVI

SEMINAR

27. 1. POVIJEST, ISPIT,

5 STR. SEMINAR

28. 1. SEMINAR

29. 1. SEMINAR

30. 1. SEMINAR

31. 1. SEMINAR

1. 2. POVIJEST – PONOVI

2. 2. PRIRODOSLOVLJE, 20 STR.

3. 2. PRIRODOSLOVLJE, 20 STR.

4. 2. PRIRODOSLOVLJE – PONOVI

POVIJEST, 5 STR.

5. 2. POVIJEST, 5 STR.

6. 2. PRIRODOSLOVLJE, 20 STR.

POVIJEST – PONOVI

7. 2. PRIRODOSLOVLJE – PONOVI

8. 2. POVIJEST – PONOVI

PRIRODOSLOVLJE, 5 STR.

9. 2. POVIJEST – PONOVI

PRIRODOSLOVLJE, 5 STR.

10. 2. POVIJEST – PONOVI

11. 2. PRIRODOSLOVLJE – PONOVI

12. 2. POVIJEST – PONOVI

13. 2. POTPUNI ODMOR

14. 2. PRIRODOSLOVLJE – PONOVI

15. 2. POVIJEST – PONOVI

16. 2. POVIJEST – PONOVI

17. 2. POVIJEST, ISPIT

PRIRODOSLOVLJE – PONOVI

18. 2. PRIRODOSLOVLJE, ISPIT

I ja to mogu!

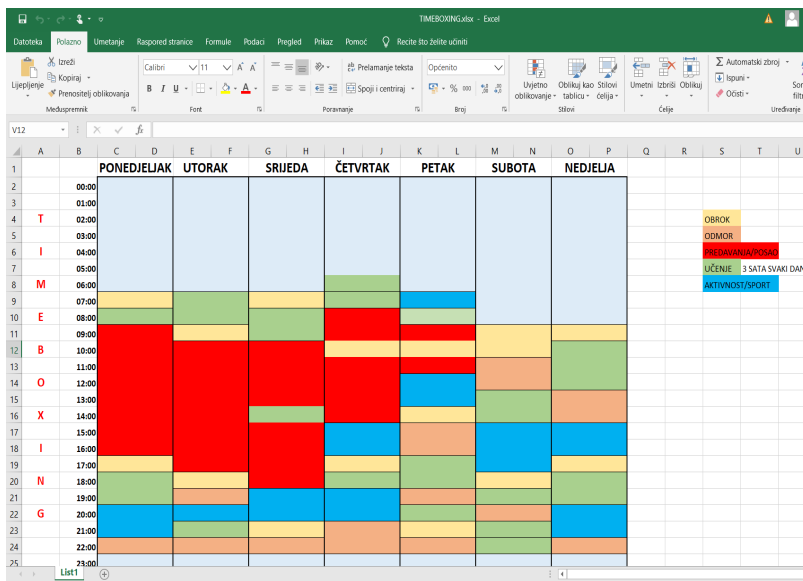


4. TJEDNO PLANIRANJE

4.1. TIMEBOXING

Prije nego što krenemo u samo središte i najvažniji dio ovog planera, važno je vidjeti na što trošiš svoje vrijeme, koje su ti fiksne obaveze i kada u danu/tjednu imaš više/manje vremena za učenje. Naravno da tjedan ne podrazumijeva samo učenje za ispite i pisanje zadaća, nego i čitav spektar drugih obaveza poput predavanja, poslova, a nemoj zaboraviti i ono najvažnije – odmor i druženje. Da bi sve to bilo moguće i uz što manje stresa, koristit ćeš metodu timeboxing. Za ovu metodu trebat će ti nekoliko bojica i popis fiksnih obaveza u danu za koje točno u sat znaš kada počinju i do kada traju, primjerice predavanja, trening ili posao. Njih ćeš, uz sate kada spavaš, prve označiti i to otprilike od kada do kada traju. Nakon toga, u slobodne termine ubacit ćeš periode za obrok, odmor, učenje, pisanje i slično. Najbolje će biti da svakoj obavezi dodi-jeliš svoju boju. Primjerice, noćno spavanje je plavo, obrok je ljubičast, učenje je zeleno, pisanje zadaća žuto, predavanje crveno i tako dalje.








Važno je napomenuti kako ovo nije fiksni raspored tvog dana/tjedna i u redu je ako se prilikom planiranja dana neke obaveze pomaknu, ali neophodan je korak za raspoznavanje perioda u danu koji možeš posvetiti učenju. Koristeći ovu metodu, točno ćeš vidjeti koja polja (periodi dana) ostaju prazni. Njih oboji bojom predviđenom za učenje!









TJEDAN OD 16. 1. DO 22. 1.

KRATAK POPIS FIKSNIH OBAVEZA U TJEDNU + TRAJANJE svakom pravokutniku dodaješ boju i obavezu koju ta boja predstavlja. Odmor, obrok i učenje su također fiksne obaveze, a njihovo vrijeme ćeš moći vidjeti tek kada ispuniš tablicu na idućoj stranici ostalim obavezama.



OBAVEZA (Primjer: Trening)		DAN ODVIJANJA OBAVEZE I TRAJANJE OD - DO (pon i sri, 18 - 19 h)
PREDAVANJA		pon - sri, 10.00 - 15.00 čet - pet, 15.00 - 19.00
TRENING		sri, 16.00 - 17.00 sub, 10.00 - 11.00
POSAO		pon, 16.00 - 18.00, uto, 16.00 - 19.00, pet, 10.00 - 12.00
PREGLED		čet, 08.00
SPAVANJE/ODMOR/ DRUŽENJE		
OBROK		
UČENJE		

DODATNE TJEDNE „TO-DO“ OBAVEZE (pošta, banka...)	
• POŠTA	
• KONZULTACIJE	
•	
•	
•	
•	

Sada ćeš u ovoj tablici obojiti najprije svoje fiksne obaveze, zatim dodatne na temelju boja iz prethodne tablice. Kada imaš blok od 3 sata učenja, obavezno između napravi manju pauzu! ** Ovo je moj primjer! Ti svoj tjedan prilagodi sebi.*

	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

5. (SEDMO) DNEVNO PLANIRANJE

Sada kada imaš točno razrađen plan po danima sve do dana ispita/seminara/projekta, počni planirati dan po dan, a možeš odmah isplanirati i cijeli tjedan (u nastavku te čeka 7 dnevnih planova).

- Najprije pogledaj prethodno napravljenu klasičnu metodu planiranja (3. poglavlje), a zatim timeboxing (4. poglavlje) za taj dan koji planiraš.

- Podsjeti se koji predmet učiš i kada je predviđeno vrijeme za učenje u danu. Meni je, primjerice, 16. 1. predviđen za učenje povijesti 10 stranica.

- Uvrsti to u svoj dnevni plan zajedno sa svim drugim obavezama koje imaš. Savjetujem ti da odrediš točno vrijeme „od – do“ za učenje. Tu ne moraš ponovno pisati fiksne obaveze poput predavanja, treninga ili posla. Tu ćeš razložiti svoje učenje tijekom dana s obzirom na to KADA si u tjednom planu predvidio/predvidjela vrijeme za učenje i nekakve dodatne nesvakidašnje obaveze poput odlaska na poštu.

- Započni s fazom aktivnog učenja pomoću metode tri boje za vrijeme prvog učenja u danu, odmah zatim napravi fazu utvrđivanja pomoću bilo koje druge metode, a neka kraj dana bude rezerviran za kratko ponavljanje!

- Na kraju dana označi kvačicama sve što si obavio/obavila, a ako iz nekog razloga nisi stigao/stigla naučiti sve predviđene stranice, upiši to na crtu pod nazivom „ostatak“. Tako ćeš znati koliko stranica moraš dodati sutrašnjem danu i uspješno ćeš pratiti svoje učenje. Učini isti proces za svaki novi ciklus.

Dan PONEDJELJAK	Datum 16. 01.	
OBAVEZA	OD - DO	Obavljeno
Učenje povijesti 5 stranica	8:30 – 9:30	<input checked="" type="checkbox"/>
Učenje povijesti 5 stranica	20:00 – 21:15	<input checked="" type="checkbox"/>
Odmor 15 minuta		<input checked="" type="checkbox"/>
Ponavljanje povijesti	21:30 – 22:00	<input checked="" type="checkbox"/>

Ostatak (što nisi stigao/stigla naučiti, broj stranica, predmet)

.....

Dan UTORAK	Datum 17. 01.	
OBAVEZA	OD - DO	Obavljeno
Učenje povijesti 6 stranica	8:30 – 9:30	<input checked="" type="checkbox"/>
Učenje povijesti 4 stranice	19:00 – 20:00	<input checked="" type="checkbox"/>
Odmor 20 minuta		<input checked="" type="checkbox"/>
Ponavljanje povijesti	20:20 – 22:00	<input checked="" type="checkbox"/>

Ostatak (što nisi stigao/stigla naučiti, broj stranica, predmet)

.....

6. DNEVNIK MISLI

Tvoje misli su najčešći razlog odgađanja, „neuspjeha“ i manjka motivacije. Vrijeme je da ih sve izvadiš na ovaj list papira i okreneš tako da one postanu tvoj najveći saveznik!

Kad god osjetiš potrebu, otvori ovu stranicu, napiši sve brige ili negativne misli koje imaš, a onda te iste rečenice okreni u potpuno suprotno značenje. Znaš li što na taj način stvaraš? Afirmacije koje će s vremenom postati tvoja nova, podržavajuća uvjerenja!

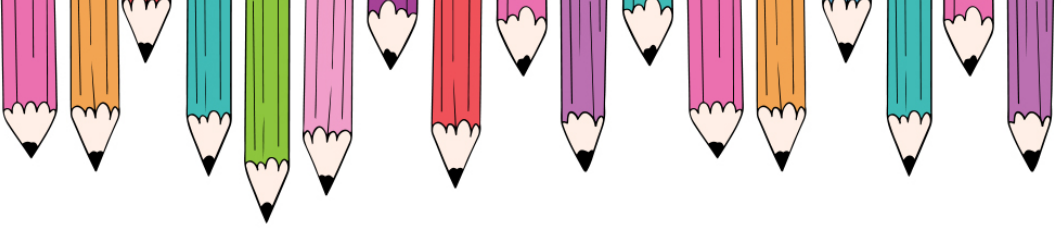
Želim ti sretno učenje i planiranje! Ti to možeš!

MOJA MISAO Neću imati dovoljno vremena

POZITIVNA MISAO Isplanirat ću učenje i biti siguran/sigurna da imam dovoljno vremena...

MOJA MISAO _____

POZITIVNA MISAO _____



#ITITOMOŽEŠ 

