СЛОБОДНО ВРЕМЕ – и за ученике и за родитеље

Често се питамо шта је то слободно време и да ли га ми уопште имамо.

Да ли је слободно време одмор или само потреба да „потрошимо“ време када не учимо и када не радимо нешто планирано и смислено.

* Слободно време је више модерна и сложена друштвена појава и као таква постаје важан чинилац образовања и васпитања. То је време активног одмора, разоноде, позитивног развоја, дружења(социјализације) и креативног(стваралачког) напретка и потврђивања детета(личности).

После ових недељу дана учења на даљину, ван школског простора, можда се осећате уморно, исцрпљено, „потрошено“. Умор је стање организма када долази до смањења радних способности, а наступа после дужег рада и обухвата низ промена у организму: 1. Што смо уморнији, то више грешимо; 2. Умор изазива хемијске промене у крви и у раду појединих органа; 3. Умор доноси пад концентрације, жељу за нерадом, монотонију, несигурност и слабост у раду; 4. Код умора опада моћ мишљења и закључивања. На основу овога, лигиком долазимо до закључка да је умор користан за наш организам, јер је то активна реакција, односно упозорење нашег организма,да треба престати са радом.

Пасивни одмор није једини вид одмора који доноси релаксацију организма. Али, мора се напоменути да је спавање најбољи физиолошки лек против умора. Без спавања не бисмо надокнадили потрошену енергију. Најлековитије спавање је оно од 22 часа до 7 часова ујутро, посебно део сна од 22 до 24 часа: деци од 6 до 12 година, потребно је најмање 10 сати сна; деци од 12 до 15 година, око 9 сати сна, а старијима од 15 година око 8 до 8,5 сати сна.

Активни одмор састоји се у промени активности (после учења прошетати, радити лаке вежбе, читати неко друго штиво...). Ова врста одмора корисна је после дужег интелектуалног рада, те нас у овом тренутку највише и занима.

Најзанимљивији начини активног одмора су:

1. КРЕАТИВНИ ОДМОР: фотографисање, писање стихова и прича, цртање, сликање, свирање/певање/плесање (у кући), резбарење, оригами (обликовање папира), шивење, вез, плетење, кување, рад у башти са цвећем...
2. ФИЗИЧКИ ОДМОР: трчање (ако је веће двориште), вежбање у дворишту и у кући...
3. НАУЧИТЕ НЕШТО НОВО: посветите се основама учења новог страног језика ( нпр. италијанског), савладајте нови компјутерски програм, неку нову друштвену игру, нацртајте стрип, прочитајте нову књигу (електронска библиотека), научите како се ставља брод у боцу...
4. ПРОБАЈТЕ НЕШТО НОВО: осмелите се да пробате нови рецепт, уђите у свет оне врсте музике коју до сада нисте слушали...
5. УЧИНИТЕ ДОБРО ДЕЛО: будите волонтер (ако вам дозвољавају родитељи) и помозите другима у набавци, поспремите своју собу, помозите родитељима у кућним пословима, посадите нову садницу у дворишту (као успомену на ово време)...
6. ПОСВЕТИТЕ ВРЕМЕ УКУЋАНИМА (БЕЗУСЛОВНО)
7. КУЛТУРНО СЕ УЗДИЖИТЕ: посетите виртуелне музеје, за почетак у Републици Србији.

Предлажем да направите листу ,,трајних жеља“, на коју ћете временом записивати шта желите у ближој и даљој будућности, шта су вам ближи и даљи циљеви. Листа никада неће бити готова, а може вас усмерити да правилно користите своје слободно време.

Од свих наведених препорука, најтоплије препоручујем ону везану за читање нових књига, а као смерница за лакши одабир, предлажем:

Први и други разред:

-Андерсенове бајке; посебно: ,,Што стари уради, увек је добро“, ,,Принцеза на зрну грашка“, ,,Велики и мали Никола“, ,,Јовица будалица“.

Трећи и четврти разред:

-Слободан Станишић, ,,Цвонки и гусари са Окракоке“, роман за децу

-наслови о Џерониму Стилтону (најбоље у издању *EVRO GIUNTI)*

Пети и шести разред:

-Хју Лофтинг, ,,Путовање доктора Дулитла“, препоручујем издање *Дечијих новина,из* 1981.

-Градимир Стојковић, ,,Буба“, роман за децу

Седми и осми разред:

-Градимир Стојковић, ,,Буба“, роман за децу

-Јована Ристић, ,,Деведесете у крају, роман“

-Раша Попов, ,,Чаробњаков СМС“,роман

ПС:Као и до сада, увек мислим на вас и до наше следеће комуникације, примените ово што сте прочитали; покушајте да нађете неки од ових наслова, нећете се покајати! Уз пут, размислите о вашем систему учења и усвајања знања. То ће бити наша следећа тема. Педагогица

**Saveti za učenje**

Ponekad je učenje nemoguća misija, a gradivo koje treba savladati može dalovati kao najteži zadatak. Ukoliko primenite ove savete, u 10 koraka biće vam olakštano učenje, pamćenje i sve to za mnogo manje vremena.

**Savet 1: Učiti kraći vremenski period ali često**

Talase u kojima dolazi koncentracija treba iskoristiti i čim ona opadne treba napraviti pauzu. U naletima koncentracije najefikasnije se može učiti, tako da je ostatak vremena provedonog uz knjigu ponekad samo izgubljeno vreme. Zbog toga je često bolje učiti u kratkim vremenskim periodima koji će se ponoviti više puta i sa pauzama između. S obzirom na to da je mozgu potrebna pauza kako bi obavio sintezu proteina i usvojio informacije iz perioda učenja, bolje je odmoriti između perioda u kojima je koncentracija za učenje na visokom nivou. Učenje koje traje satima bez pauza nije samo dosadno nego je bespotrebno zamorno za mozak, dovodi do stresa i poremećaja koncentracije, a ništa od toga vam sigurno neće pomoći da brže i bolje naučite gradivo koje je pred vama.

**Pogledajte još:**[**Kako učiti brže i napredovati u karijeri?**](http://fakulteti.edukacija.rs/saveti-studenti/kako-uciti-brze-i-napredovati-u-karijeri)

**Savet 2: Dan bez učenja – za sve ostalo**

Osim što je efikasnije učenje ukoliko je raspoređeno u više kraćih vremenskih perioda sa pauzama između kako bi se mozak odmorio do sledećeg naleta koncentracije, isto tako je bitno napraviti i dužu pauzu od jednog dana. Dan bez učenja, pa makar i u toku ispitnog roka, može biti vrlo koristan jer će doprineti da se oslobodite stresa u potpunosti, ali samo ukoliko taj dan provedete bez osećaja griže savesti što ne učite. Razmišljanje o drugim stvarima, o onome što vas relaksira kao i bezbrižno uživanje u danu jeste način da provedete dan pauze od učenja. U suprotnom samo ste izgubili dan za učenje.

**Savet 3: Oslušni svoje psiho-fizičko stanje**

Umor, neraspoloženje, bes, loša pažnje – ništa od ovoga ne ide uz učenje. Mozak bi trebalo da bude opušten i odmoran kako bi upijao nove informacije i zadržao ih bez previše napora. Emocionalna nestabilnost može samo da “pomogne” da se informacije odbace i ne zadrže, pa samim tim učenje pretvara u gubljenje vremena.

**Pogledajte još:**[**Dodatni saveti za učenje**](http://fakulteti.edukacija.rs/studiranje/korisni-saveti-za-ucenje)

**Savet 4: Preispitivanje znanja istog dana**

[](http://fakulteti.edukacija.rs/wp-content/uploads/2014/12/preispitivanje.jpg)

Kako bi dugotrajnije ostalo zapamćeno ono što naučiš u toku jednog dana, trebalo bi to da ponoviš istog dana. Kada sebi potvrdiš određeno znanje osećaćeš se bolje i imaćes veću motivaciju da nastaviš. Ostaviti ponavljanje naučenog gradiva za bilo koji od narednih dana nije dobro jer ćeš tada uspeti da u memoriju prikuješ samo mali deo onoga što si naučio predhodnih dana jer se u tom trenutku sećaš samo jednog dela. Tako da – nauči pa kasnije u toku dana ponovi to znanje jer će samim tim biti i kvalitetnije i sigurnije.

**Savet 5: Odredi sebi termin za učenje**

Prema nekim naučnim istraživanjima, najbolje vreme za učenje je u periodu između 14 i 18 časova. Tada najefikasnije uče oni kojima dan počinje u 7 časova ujutru i koji imaju redovne obroke u toku dana. Naravno, u zavisnosti od toga kada ustajete i kada ležete, kakve su vam životne navike i kako vam izgleda svakodnevnica, vreme za učenje može svakome biti drugačije. Zbog toga bi trebalo uvesti sebi neki redosled obaveza u koje se svrstava i učenje i to onda poštovati. Naravno, treba uzeti u obzir već pomenute parametre koji utiču na kvalitet učenja i koji utiču i na to kada ćete učiti, jer je bitno da budete odmori, naspavani i raspoloženi za pamćenje novih informacija.

**Pogledajte još:**[**Kako ostvariti dobre rezultate na ispitu?**](http://fakulteti.edukacija.rs/studiranje/kako-ostvariti-dobre-rezultate-na-ispitu)

**Savet 6: Teži zadaci za lakše učenje**

Mnogi sportisti se prilikom vežbanja fizički preopterete kako bi krajnji rezultat delovao kao nešto lako. Isti ovaj princip može se primeniti i u učenju. Ukoliko radite dodatne zadatke koji su teži i podrazumevaju povezivanje komplikovanijeg gradiva, onda redovni zadaci deluju znatno lakše.

**Savet 7: Uredi svoju okolinu**

Ukoliko ti je potrebno da, dok učiš, imaš posebne uslove, onda se potrudi da tako i bude. Da sebi olakšaš učenje, obezbedi sve što ti je potreno, da li je to određena jačina svetla, muzika ili tišina, hrana, svež vazduh… bilo šta. Kako ti ne bi sitnice koje su ti u okruženju odvlačile pažnju od učenja, pobrini se da sve u okolini bude u skladu sa tvojim potrebama. Na taj način svaki put će ti biti lakše da učiš a i rezultati će se videti.

[](http://fakulteti.edukacija.rs/wp-content/uploads/2014/12/problemi-pri-u%C4%8Denju.jpg)

**Savet 8: Bez panike kada opadne tempo učenja**

Ne mogu sve stvari istom brzinom da se zapamte. Za nešto što je možda udaljenije od naših interesovanja treba nam više vremena kako bismo shvatili i zapamtili. Zbog toga nekih informacija ne možemo tako lako da se setimo, što nije odlika niske inteligencije niti bilo čega sličnog. Jednostavno, mozak u slojevima slaže informacije i znanja koja prihvata, tako da do nekih informacija iz donjih slojeva je nekad malo teže doći.

Lek za teško prisećanje gradiva koje smo naučili pre više vremena jeste da se redovno ponavlja. Ne mora to ponavljanje da bude previše detaljno, bitno je da se barem površno prođu lekcije/teze kako bi se to znanje osvežilo i opet stavilo na “površinu” memorije mozga.

**Savet 9: Plan učenja**

[](http://fakulteti.edukacija.rs/wp-content/uploads/2014/12/sat.jpg)

Učiti po planu je najefikasnije. Ukoliko odrediš koji deo dana ti je za učenje, onda će ti učenje postati rutina i moćićeš da postigneš sve po planu, a možda i više. Umesto da u dnevne obaveze ubacuješ termine za učenje (jer ih u tom slučaju neće ni biti), najbolje bi bilo da zakažeš “sastanak sa knjigom” i onda to i ispoštuješ-

**Savet 10: Realan cilj kao motivacija**

Da li ste se nekad zapitali zbog čega nekad ne uspevate da stignete do cilja, a mislite da ste dali sve od sebe? Često je odgovor na to pitanje – previsoki i nerealni ciljevi. Takvi ciljevi imaju samo kontraefekat – opada vam samopouzdanje, gubi se želja i volja. Ukoliko sebi postavite kratkoročnije, izvodiljive i realnije ciljeve, prećiće vam u naviku da stižete do cilja, pa razliku između jednostavnijih i komplikovanijih ciljeva nećete ni osetiti.

Potrebno je da budete fokusirani na korake do cilja. Kada postavite jasan cilj ali isto tako vam moraju biti jasni i koraci i put do tog cilja.