

Ispitni rok bez panike:

Male navike koje prave razliku

prof. Milica Tošić Radev

Faktori uspešnog učenja

1. Spособnosti
2. Motivacija
3. Lične osobine
 - + Stepен aspiracije
 - + Potrebe osobe
 - + Zadaci koje je sebi postavila
 - + Doživljaj uspeha i neuspeha
4. Metoda učenja
5. Radne navike
6. Uslovi učenja

Uslovi učenja

- **Fizički** (klimatski i atmosferski uslovi, temperatura, vlažnost, kretanje vazduha, osvetljenje, buka itd.)
- **Organski ili fiziološki** (zdravlje, normalno funkcionisanje čulnih organa i uredno zadovoljavanje organskih potreba) – kafa? alkohol? pušenje?
- **Socijalno-ekonomski** (socijalno-ekonomski status učenikove porodice, odnosi u porodici, odnosi u školi itd.)
- (svi postaju) **Psihološki:**
 - sposobnost za učenje
 - motivacija za učenje
 - metode učenja
 - radne navike

(Unutrašnja i spoljašnja) motivacija – podsticaji za učenje

Cilj ili namera da se nešto nauči

Rok

Interesovanje (predmeti, lekcije, nivo aspiracije)

Poznavanje rezultata

Saradnja i takmičenje - *Takmičenje sa samim sobom*

Uspeh i neuspeh

Nivo aspiracije (uspeh; fleksibilan vs. rigidan)



Slika 2: Dinamika motivacije u procesu učenja (prema Rheinberg et al., 2000)

Ciljevi učenja

- Pokreću na aktivnost, po principu prevazilaženja nesklada između onog „gde smo sada“ i „gde želimo da budemo“.
- Pokreću učenika na aktivnost ukoliko su: jasni – *smisleni, relevantni – odmereni u odnosu na njegove mogućnosti (segmentirani), vremenski realno i jasno definisani.*

SMART: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound

- Povratna informacija obaveštava učenika koliko se približio cilju.
 - Najefikasnija je ona kojom se ukazuje na napredak, na postignuto; u preporukama za sledeći korak navodi se ono što učenik još nije savladao.

- predavanja i vežbe, uvid u test

SAMOREGULISANO UČENJE JE ONO
UČENJE

NA KOJE MI IMAMO UTICAJA PREKO
META/KOGNITIVNIH I
META/MOTIVACIJSKIH PROCESA

SAMOREGULACIJA

Kognitivna samoregulacija

Kognitivne regulacione strategije

- mentalna predstava ciljeva učenja
- stvaranje plana rada
- praćenje napretka i procena ostvarenja ciljeva

3

Motivaciona samoregulacija

Motivacione regulativne strategije

- mentalna predstava nameravanog ponašanja
- vezivanje nameravanog ponašanja i plana rada
- održavanje plana rada uprkos prepreka i takmičarskih tendencija
- ukidanje plana rada i nameravanog ponašanja

6

Ciljevi

Kognitivne strategije

- selektivna pažnja
- dekodiranje
- vežbanje
- elaboracija
- struktuiranje
- postavljanje pitanja
- aktiviranje pravila+primena
- izmena:
 - ponovna primena pravila
 - traženje novog pravila
 - odluka da nijedno pravilo nije pogodno
- proceduralizacija sposobnosti

2

Motivacione strategije

- stvaranje namere učenja
- izbegavanje stresora i smanjenje neprijatnih emocija
- prospektivna i retrospektivna atribucija
- izbegavanje napora
- korišćenje socijalnih resursa

5

Korišćenje strategija

Oblast sadržaja

Znanje:

- konceptualno
- proceduralno
- pogrešne koncepcije
- inertno znanje

1

Specijalizovano znanje

Metakognitivno znanje i motivaciona uverenja

- uverenja, stavovi i vrednosti koji se odnose na nastavni plan i tematske oblasti
- strateško uverenje
- verovanje u kapacitet
- orijentacija ka cilju

4

UČENICI ČIJE JE UČENJE SAMOREGULISANO USPEŠNI SU ZATO ŠTO:

- ◉ analiziraju zadatak i postavljaju jasne ciljeve za učenje
- ◉ koriste adekvatne strategije da bi ostvarili te ciljeve učenja
- ◉ kontrolišu svoj napredak i menjaju pristup učenju ako je to potrebno

ŠTA UKLJUČUJU MOTIVACIONE SAMORELULACIONE STRATEGIJE?

Regulišu ostale - nekognitivne aspekte ponašanja tokom učenja

Uključuje 3 kompleksne sposobnosti:

1. Sposobnost učenika da stvori jasnu mentalnu sliku svoje namere u ponašanju
2. Sposobnost povezivanja nameravanog ponašanja i plana rada i povezivanja namere sa izabranim kognitivnim i motivacionim strategijama
3. Sposobnost praćenja, čime štiti usvojeno ponašanje i pronalazi potrebne potencijale za učenje (vreme, napor) bez remećenja opšteg dobrog stanja

Motivacione strategije

- **Wolters**

- strategije samoposledičnosti
- strategije ciljno usmerenog monologa
- strategije podsticanja interesa za učenjem
- strategije nadzora okoline
- strategije samosprečavanja
- strategije regulisanja sopstvene efikasnosti učenja
- strategije regulisanja emocija

- **Pintrich**

- 1A. strategije upravljanja vremenom i okruženjem učenja
- 2A. strategije regulisanja sopstvenog zalaganja
- 3A. strategije učenja zajedno sa vršnjacima
- 4A. strategije traženja pomoći

- **Weinstein i Mayer**

- 1B. strategije emocionalnog doživljavanja

Lična uverenja o uzrocima uspeha/neuspeha

Zadatak:

- *Setite se svojih najvažnijih uspeha do sada. Zabeležite šta je, po vašem mišljenju, dovelo do tih uspeha. Setite se neke/nekih situacija kada ste doživeli neuspeh. Zabeležite šta je, po vašem mišljenju, dovelo do neuspeha.*
- *Kako su se ove situacije odrazile na vaš dalji rad?*

Atribuciona teorija Bernarda Weinerja (1992)

Načini na koje tumačimo uzroke svog postignuća

- **Mesto uzroka** : uzrok uspeha ili neuspeha može biti unutrašnji i spoljašnji, unutrašnji je povezan sa osobinama pojedinca, a spoljašnji sa obeležjima situacije
- **Stabilnost uzroka**: uzrok uspeha, odnosno neuspeha, možemo opažati kao relativno nepromenljiv, odnosno kao promenljiv i nepostojan
- **Mogućnost kontrole**: uzrok uspeha i /ili neuspeha možemo percipirati kao više ili manje podložan našoj kontroli

Lična uverenja o uzrocima uspeha/neuspeha

	Stabilni uzroci	Prolazni uzroci
Uspeh / Neuspeh	Sposobnost	Trud
Lično	„pametn sam“ / „glup sam“	„trudio sam se“ / „nisam se trudio“
Uspeh /Neuspeh	Težina ispita	Sreća
Situaciono	„lako“ / „teško“	„imao sam sreću“ / „nisam imao sreće“

Metode učenja

RACIONALIZACIJA UČENJA

1. UČENJE RASPODELJENO NA VREME vs. kampanjsko učenje

Bolji uspeh u učenju postiže se kad se učenje raspodeli na vreme nego kada se uči usredsređeno

Dužina perioda učenja?

- Kratki periodi – gradivo koje nije logički povezano, motorne veštine / mlađi uzrast
- Duži periodi – gradivo koje je povezano u smislu, logičke celine – min 1h / stariji uzrast, u početku učenja

Dužina razmaka između dva učenja?

Faktori: priroda i težina materijala, sposobnost i uzrast učenika, stepen naučenosti...

- Ne suviše kratke, ali ne i toliko duge da se prethodno naučeno zaboravi
- U početku učenja kraće pauze, a kasnije sve duže

ZAŠTO???

RAZLOZI ZA EFIKASNOST VREMENSKI RASPODELJENOG UČENJA

- Umor? Ali i lako gradivo....
- Viljem Džems: stečene navike ili naučeno gradivo se učvršćuju za vreme pauza – urezuju se tragovi u mozgu
- “Plivanje učimo zimi, a klizanje na ledu leti”
- Učvršćuju se već postojeće veze koje su stvorene ranijim učenjem, što je lakše nego stvaranje potpuno novih veza kao kod usredsređenog učenja
- Seća se, povezuje, nenamerno preslišava...
- Učenik više puta ponovo prilazi gradivu, pravi nove uvide, uočava nove veze, gradivo dobija novi smisao, mogućnost ispravljanja grešaka...

KONCENTRISANO UČENJE

- Vezano je za relativno kratak rok – kratak rok deluje kao motiv
- Učenik ulaže veći napor, pa to dovodi do uspeha – veća zagrejanost i brži tempo učenja

Ali:

U pogledu dužine pamćenja naučenog nesumnjiva je prednost učenja raspoređenog na vreme

2. GLOBALNO I PARTITIVNO UČENJE

Da li je bolje učiti *gradivo u celini ili deo po deo?*

Faktori:

- ✓ Smislenost gradiva
- ✓ Veličina i težina gradiva
 - ✓ Uzrast
 - ✓ Sposobnosti
- ✓ Radne navike učenika

GLOBALNO UČENJE

- ◉ Verbalno gradivo koje čini smisaonu celinu
- ◉ Lako gradivo koje nije previše dugo, obimno
- ◉ Stariji učenici
- ◉ Sposobniji učenici

PARTITIVNO UČENJE

- ◉ Motorne radnje
- ◉ Verbalno gradivo koje ne čini smisaonu celinu
- ◉ Obimno i teško gradivo
- ◉ Mlađi učenici
- ◉ Prosečni i ispodprosečni učenici

+ Kombinovana metoda !

3. AKTIVNO UČENJE

1. Prethodni pregled gradiva

(postavljanje temelja dugoročnog pamćenja; pregled osnovnih ideja, mapa, teren, šema)

2. Postavljanje pitanja

(zašto je to za mene važno, kako se to odnosi na mene, sa čime to mogu da povežem)

3. Čitanje gradiva

(priče se bolje pamte od samih činjenica; ilustracije doprinose razumevanju i pamćenju, emocije i pamćenje; znanje o sopstvenom znanju – metakognicija)

4. Preslišavanje

(reči lete, dela ostaju; efekat proizvodovanja sopstvenog znanja)

5. Završni pregled gradiva

Prethodni pregled gradiva

(uvid u misaonu celinu gradiva, npr. teren, mapa)

Opšti pregled – celu knjigu

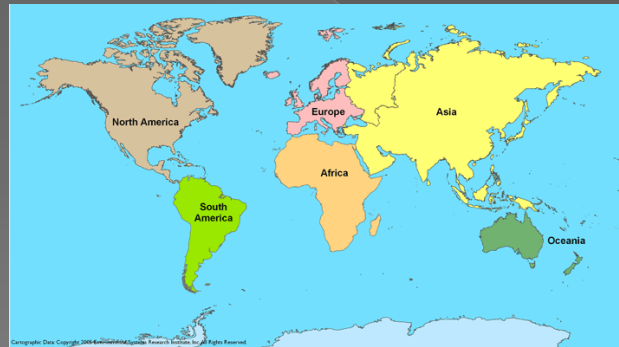
- ◉ Pregled sadržaja (konceptcija, struktura)
- ◉ Predgovor (namena, ideja, predznanja)
- ◉ Prelistavanje teksta (naslovi, podnaslovi, grafikoni, uočavanje redosleda poglavlja i njihove dužine)
- ◉ Zaključci - pročitati

Detaljniji pregled gradiva

- ◉ Podnaslovi i njihov redosled +
- ◉ Čitanje pojedinih rečenica
- ◉ Zaključci na kraju poglavlja ponovo
- ◉ Detaljniji pregled slika i grafikona i teksta o njima
- ◉ Istaknuta mesta u tekstu (reči napisane kurzivom, podele i sl)
- ◉ Čitanje nekoliko prvih rečenica iz poglavlja
- ◉ Čitanje pitanja na kraju poglavlja

PRETHODNI PREGLED GRADIVA

- POVEZIVANJE SA SOPSTVENIM PRETHODNIM ISKUSTVOM (vežba sa slogovima; vežba sa definicijom)
- STVARANJE ŠEME O STRUKTURI GRADIVA KOJE ĆE SE UČITI



Kada imamo osnovne ideje,
detalji se lakše dodaju u taj okvir

POSTAVLJANJE PITANJA

- O čemu se ovde radi, na koja pitanja tražimo odgovor:
- Zašto se bavimo metodama učenja, čemu one doprinose?
- Pod kojim uslovima je učenje efikasnije?
- Kako da uvažimo faktore uspešnog učenja i principe učenja u izboru metoda?
- Zašto je ovo za mene važno?

CILJ PRED SOBOM.... (na početku učenja, odgovor,
DOBIJA SMISAO)

Pitanja u knjigama (na kraju) + sopstvena PRILIKOM 1. FAZE

Preporuka: zapisivati pitanja

Čitanje gradiva

*Nije ni prva,
ni poslednja,
ni najvažnija faza
učenja (šuma)*

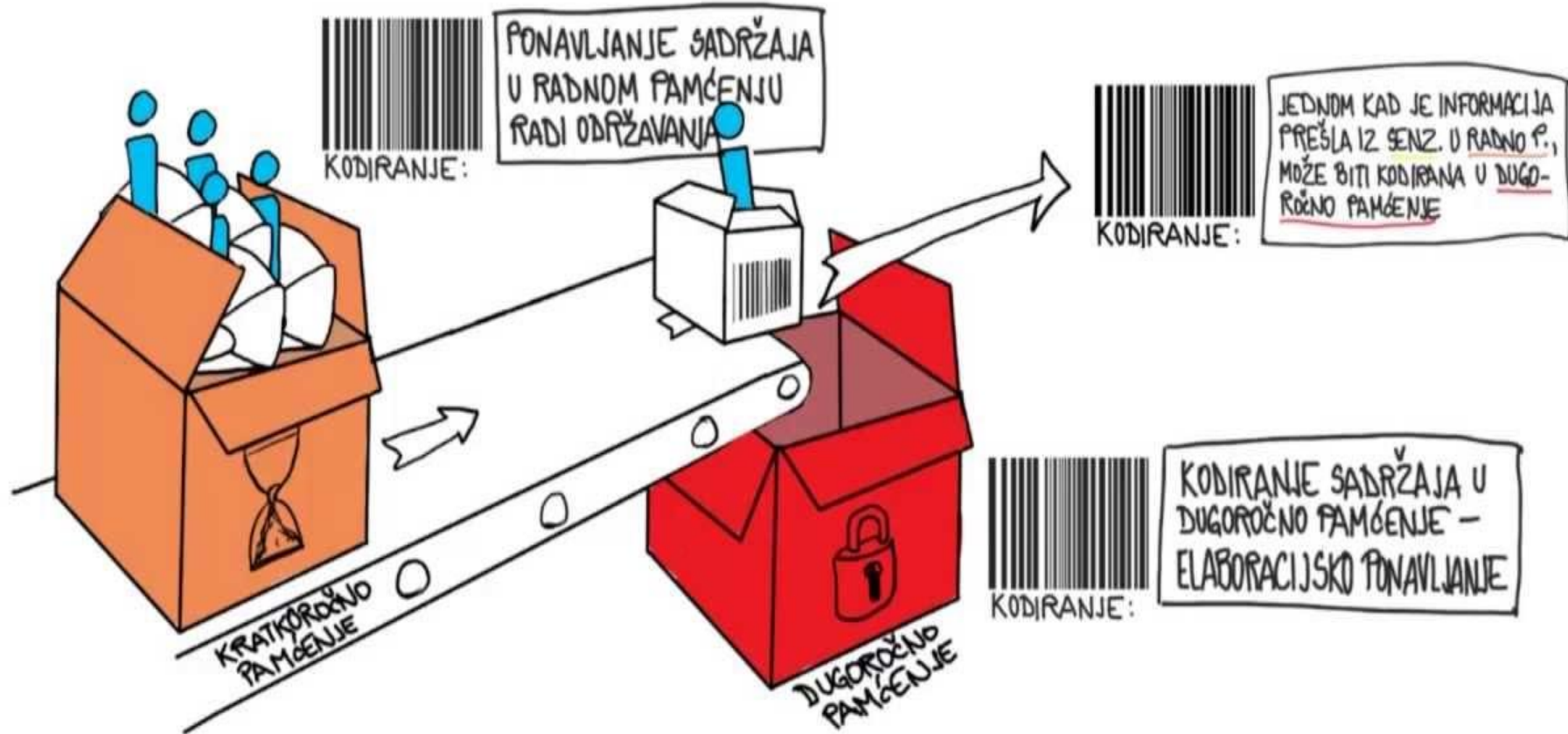
Zahtevi

- Budna pažnja
- Nalaženje odgovora na postavljena pitanja
- Postavljanje novih pitanja
- Pamćenje i razumevanje
- Uočavanje nepoznatih pojmova
- Učenje rečenica (reči) napisanih kurzivom
- Ne preskakati tekst, grafikone, ilustracije, tabele

Ciljevi u toku čitanja

- ◉ Izdvajanje važnih ideja i detalja (pasus)
- ◉ Uočavanje i pamćenje značajnih detalja (činjenice koje su povezane sa glavnom idejom i čine njenu osnovu, primeri...)
- ◉ Nalaženje odgovora na postavljena pitanja
- ◉ Kritički prilaz gradivu – kritičko mišljenje, istraživački rad, bolje razume i pamti
- ◉ Nalaženje mogućnosti primene – bolji transfer

DUGOROČNO PAMĆENJE



EXPERIMENT

- POKUŠAJTE ZAPAMTITI SLEDEĆE BROJEVE
TAČNIM REDOSLEDOM (max.15s)

15761941199320161998

1576
1998

1941

1993

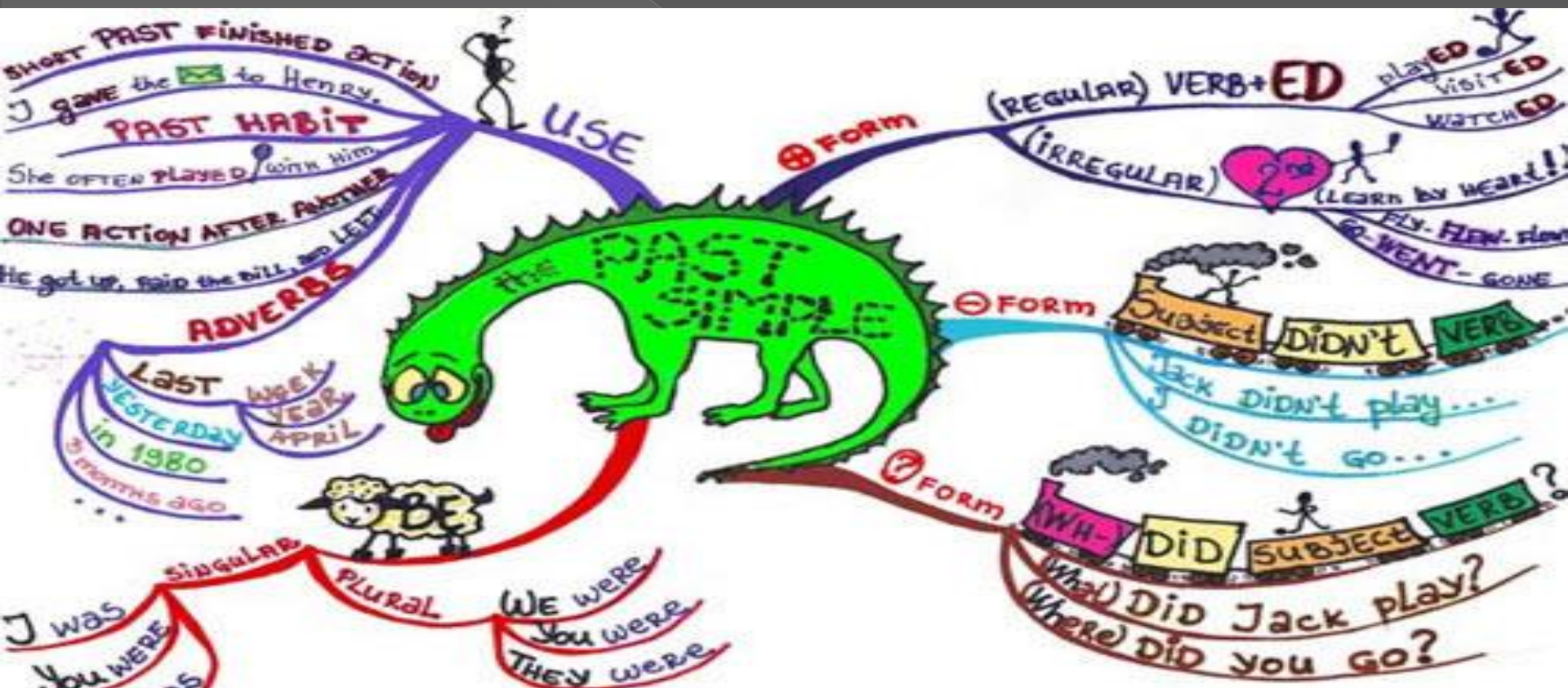
2016

1576 1941 1993 2016 1998

rekodirali > pregrupisali > smanjili broj informacija sa 20 na 5

MAPE UMA – Toni Buzan

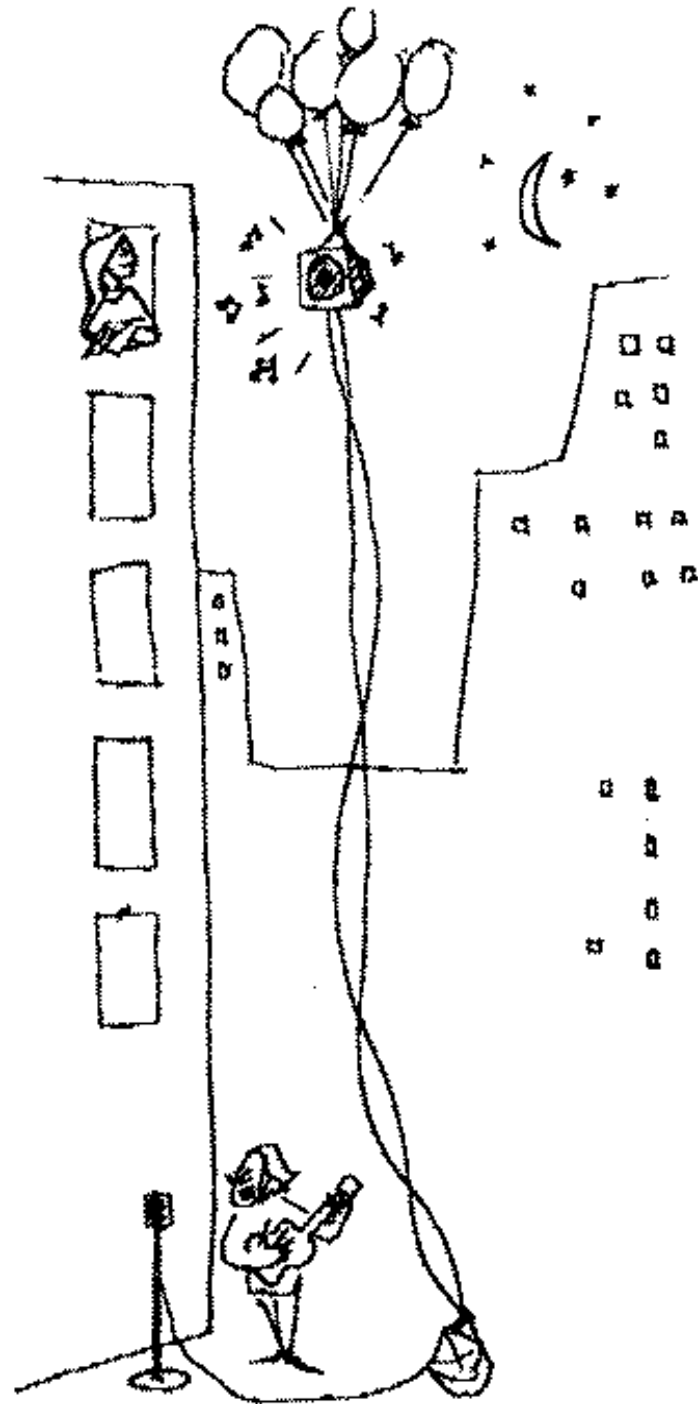
Mape uma predstavljaju kreativan način organizacije materijala koji olakšava učenje i prisećanje podataka (jer koristi prednosti i desne i leve hemisfere)



Ilustracije doprinose razumevanju i pamćenju

Ako bi se baloni izduvali, zvuk se ne bi preneo jer bi sve bilo suviše daleko od pravog sprata. Kada bi prozor bio zatvoren, to bi takođe sprečilo pravilan prenos zvuka jer zgrade uglavnom imaju dobru izolaciju. Zato što cela operacija zavisi od stabilnog napajanja strujom, prekid u jednoj od žica bi takođe predstavljao problem.

Naravno, momak bi mogao i da više, ali ljudski glas nema dovoljan kapacitet da bi mogao da se prostire toliko daleko. Dodatan problem je što bi žica na instrumentu mogla da pukne. U tom slučaju poruka ne bi imala nikakvu pratnju. Jasno je da bi idealna situacija imala manju razdaljinu. Uz kontakt licem u lice, najmanji broj stvari bi mogao da pođe po zlu.



Skripte – da li ne?

Skripte su **alat za organizaciju i ponavljanje**, a ne zamena za razumevanje. Njihova vrednost zavisi od načina upotrebe, ne od obima.

Ko je pisao i kada?
Nema razumevanja/suštine
(rizik usmeni)
Mešanje pojmova zbog
nedovoljno jasne strukture.
Iluzija znanja

Skripte pomažu u:

Sistematizaciji gradiva,
Učenju definicija i klasifikacija,
Pregledu ključnih teorija,
Davanju prednosti onome što je
konkretnom nastavniku važno

PRESLIŠAVANJE

Reči lete, dela ostaju

Primene:

- ✓ Demonstracije
- ✓ Vežbe
- ✓ Eksperimenti
- ✓ Dramatizacije i gluma
- ✓ Laboratoriski zadaci
- ✓ Simulacije efekata kroz samostalnu manipulaciju
- ✓ Zadaci koji podrazumevaju primenu



Načini preslišavanja

- ◉ Verbalno (glasno, u sebi)
 - ◉ Izvesti motornu radnju
 - ◉ Pisanje izvoda (skice)
 - ◉ Pisanje rezimea
 - ◉ Preslišavanje kroz postavljanje pitanja
-
- ◉ Nije učenje napamet
 - ◉ Ne rano!

PRESLIŠAVANJE

Koliko?

- Exp. Gejtsa...
- Biografije/besmislene slogove, 9min
- Čitanje(preslišavanje 80:20; 60:40; 40: 60; 20:80)

Tabela 7. - Vrednost preslišavanja u učenju

Gradivo	besmisleno		smisleno	
	% reprodukovanog neposredno	posle 4 ^h	% reprodukovanog neposredno	posle 4 ^h
Čitanje	35	15	35	16
20% preslišavanja	54	28	41	25
40% preslišavanja	57	37	42	28
60% preslišavanja	57	37	42	26
80% preslišavanja	74	48	42	26

Zaključci proizišli iz Gejtsovog eksperimenta

- Što je veći deo vremena posvećen **preslišavanju**, **rezultati su bolji**
- Prednost učenja preslišavanjem utvrđena je ne samo neposredno posle učenja, već i nekoliko časova posle završenog učenja-preslišavanje je uslov povoljan uslov ne samo uspešnog učenja već i **dužeg pamćenja**
- Prednost preslišavanja veća je kod besmislenog nego kod smisaonog gradiva, ali i kod smisaonog preslišavanje ima prednost nad samim čitanjem gradiva

Razlozi koji preslišavanje čine efikasnim

- Blizina cilja
- Aktivno vežbanje u izvođenju radnje koja se uči
- Uloženi napor u toku preslišavanja je veći, budnost, pažnja, aktivnost vs. prespava stranu knjige...
- Prepoznaje se težina nekih delova gradiva
- Svest o uspehu pozitivno deluje - motiv
- Izbegava se samoobmana o naučenosti – realan uvid

Efekat testiranja

Posle prvog upoznavanja sa gradivom učenici imaju više koristi od izrade testa nego od obnavljanja gradiva, čak i kada obnavljanje traje duže.



Prednosti izrade starih testova

- Aktivna samoprovjera znanja - forma *retrieval practice*, koja dokazano unapređuje dugoročno pamćenje i razumevanje.
- Upoznavanje sa formatom ispita (uvid u tipove pitanja, strukturu testa i kriterijume ocenjivanja, što smanjuje neizvesnost).
- Smanjenje ispitne anksioznosti (doprinosi osećaju kontrole i sigurnosti)
- Identifikacija slabih tačaka
Razvoj metakognitivnih veština
Efikasno upravljanje vremenom na ispitu (kroz vežbanje)

Mane i ograničenja

- Rizik od mehaničkog učenja (pamćenje umesto razumevanja)
- Lažni osećaj kompetentnosti
- Ograničen obuhvat gradiva
- Neusklađenost sa promenama u nastavi (promene u ispitnim pitanjima ili načinu ocenjivanja smanjuju validnost starih testova)
- Pasivna upotreba (ako se rade bez analize grešaka i povratne informacije, efekti učenja su ograničeni).

Nacin ispitivanja

Pismeni ispit

Preciznost i struktura

Pisani trag

Upravljanje vremenom

Sažetost

Usmeni ispit

Razumevanje i povezivanje

Verbalna argumentacija

Upravljanje stresom

Koherentnost odgovora

Hint za pismeni ispit i testove znanja

- ✓Vreme deliti proporcionalno broju poena, ne broju pitanja.
- ✓Početi od lakših zadataka
- ✓Poštovati zahtev pitanja
- ✓Pisati jasno, strukturisano i terminološki precizno.
- ✓Ako blokiras, preskočiti pitanje i vratiti se kasnije, zapisati ključne pojmove koje znaš, često se odgovor „otvori“.

Hint za usmeni ispit

- ✓Vežbati glasno objašnjavanje gradiva (simulacija ispita).
- ✓Povezivati pojmove i praviti mentalne mape.
- ✓Pripremiti kratke uvodne definicije za ključne teme.
- ✓Ne paničiti zbog potpitanja – ona su pomoć, ne kazna.
- ✓Koncept - krenite od onoga što znate. Ne povlačiti se u tisinu ili u pogresnu temu, krenite od nekog pojma koji vam je poznat.

Završni pregled gradiva

- Pregled poglavlja
- Pregled celog gradiva

*U ovoj fazi prisutnije je preslišavanje
(AKTIVNO) od čitanja*

Tj. Prvi ponovi odmah, 2-3 čitanje ili izvod, preslišavanje (vreme?)

Radne navike (uslov uspeha bez obzira na IQ?)

- ◉ **Navika mesta** (navika da se uvek radi u istoj prostoriji i na istom mestu)



- ◉ **Navika vremena** (učenik je stekao naviku da planira učenje i da sistematski svakodnevno uči)
- ◉ Uloga: roditelja & nastavnika!

Plan rada i učenja:

- kratkoročni (dnevni, nedeljni - precizni)
- dugoročni (hvatanje uslova)

Posle mesec dva – racionalniji, u mislima....

Dobiti od planiranja rada i učenja:

- ◉ navikavanje na sistematski rad
- ◉ racionalno korišćenje vremena
- ◉ bolji uspeh u učenju
- ◉ bolja samokontrola i samovaspitanje

**ZA ŽIVOT SU POTREBNE NEKE
PSIHOLOŠKE VEŠTINE - JEDNA
OD NJIH JE TOLERANCIJA NA
FRUSTRACIJU, JER NAS ŽIVOT
STALNO FRUSTRIRA. A JEDAN OD
KLJUČNIH ELEMENATA ZA
PODNOŠENJE FRUSTRACIJE
JESU RADNE NAVIKE.**

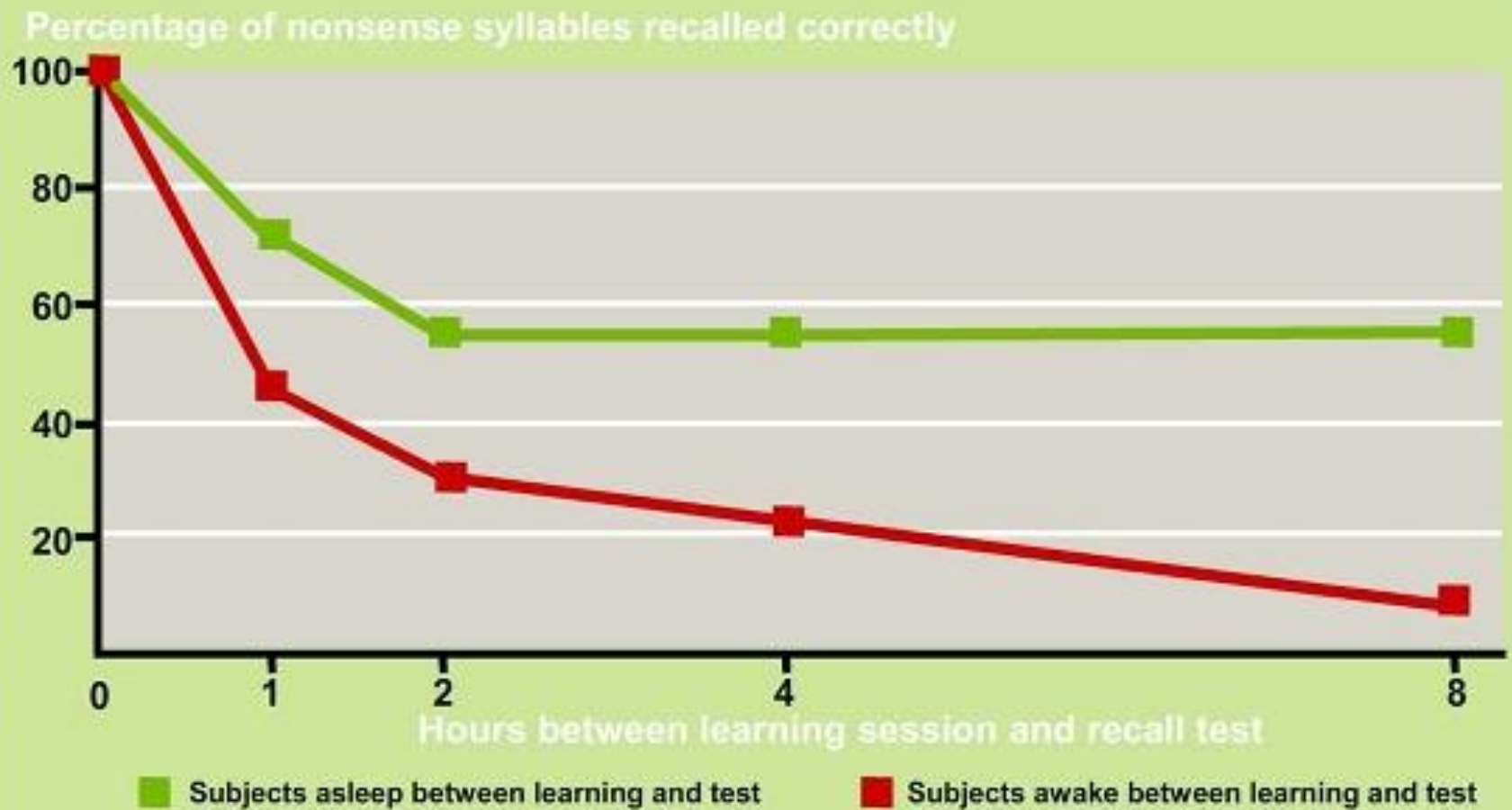


PSIHOLOGIJA
za život

Zaboravljanje: Faktori koji utiču na veličinu retroaktivne inhibicije:

- ◉ Vremenski razmak između učenja dva gradiva
- ◉ Sličnost dva gradiva
- ◉ Stepen naučenosti gradiva
- ◉ Razumevanje smisla gradiva

Jenkins i Dallenbach (1924)- uticaj sna na zaboravljanje



Source: John Jenkins and Karl Dallenbach, "Obliviscence During Sleep and Waking," American Journal of Psychology, 1924.

Šta nam nudi net & AI

1. Pristup informacijama i resursima

- **Brza i raznovrsna dostupnost gradiva:** udžbenici, naučni članci, video lekcije, interaktivne prezentacije.
- **Ažurnost:** studenti mogu pratiti najnovija istraživanja, dodatne primere i dopune gradiva.
- **Širenje perspektive:** različiti izvori omogućavaju dublje razumevanje i povezivanje informacija.

2. Organizacija i planiranje - digitalni alati za planiranje i praćenje napretka: kalendari, aplikacije itd.

3. Aktivno i interaktivno učenje

- **Online testovi i kvizovi:** omogućavaju samoprovjeru znanja i identifikovanje slabih tačaka.
- **Simulacije i video tutorijali:** posebno korisno za praktične ili tehničke predmete.

- ◉ **ChatGPT i slični AI alati:**

- > omogućavaju brzo dobijanje odgovora na konkretna pitanja;
- > mogu sažeti gradivo, objasniti teške koncepte i dati primere u realnom vremenu;
- > podržavaju aktivno učenje kroz dijalog i refleksiju (student formuliše pitanje, alat pomaže da ga razjasni).

4. Socijalna i kolaborativna dimenzija

- ◉ **Online grupe i forumi:** diskusije, razmena znanja, odgovori na pitanja od kolega ili tutor-a.
- ◉ **Mentorski kontakt:** stariji studenti, asistenti i predavači mogu biti dostupni online, što povećava osećaj podrške i sigurnosti.

5. Samoregulacija i fleksibilnost

- ◉ **Učenje u sopstvenom ritmu:** dostupnost materijala omogućava prilagođavanje intenziteta učenja individualnim potrebama.
- ◉ **Personalizacija strategija učenja:** izbor formata (tekst, audio, video, interaktivno) koji najbolje odgovara stilu učenika.
- ◉ **Pristup bilo kada i bilo gde:** nadoknada propuštenih predavanja

Online metode učenja

- **Pomodoro tehnika** (25 minuta učenja, 5 minuta pauze; nakon 4 runde – duža pauza 15–30 min). Pomaže u održavanju pažnje i sprečava mentalni zamor.
- **Time Blocking / blokiranje vremena** (blokovi za učenje i smanjuje osećaj haosa)
- **Tehnika “studying with accountability”** (postavi cilj i obavezuj se prema drugoj osobi ili grupi online, čime se povećava osećaj odgovornosti, motivacija i disciplina.
- **Virtualne čitaonice, focusmate, StudyStream 24/7**
- studenti se povezuju u parove i rade u sinhronizovanim sesijama; kamera i mikrofoni služe kao blaga obaveza da ostanu fokusirani, osećaj kolektivnog učenja smanjuje prokrastinaciju.
- **Zvučna pozadina** koja simulira kafić ili čitaonicu, poboljšava koncentraciju.

Preporuke:

- Aktivno učenje – preslišavanje, sažimaj, objašnjavaj nekom, praviš šeme ili mape.
- Praćenje napretka – beleške, predavanja, razgovori sa koelgama
- Testiranje – samoprovera preko pitanja i starih ispita.
- Povezivanje gradiva – traži veze između starih i novih znanja
- Planiranje – napravi realan plan – SMART definiši CILJEVE!, planiraj vreme, planiraj način učenja zavisno od načina ispitivanja, interesvanja, profesora

- Okruženje, fizičko stanje, mentalno stanje,
- Distribuirano učenje
- Smanji retroaktivnu inhibiciju (funkcionalna izolacija gradiva)
- Koristite pomoćne materijale kao pomoćni alat, ne kao jedini izvor
- Samokontrola i motivacione strategije – prepoznaj kada odlažeš i primeni tehnike za prevazilaženje distrakcija (telefon na stranu, tihi prostor).
- Fleksibilnost – ako nešto ne ide, promeni strategiju učenja umesto da se frustriraš.

