

Copyright © Olav Schewe, 2018
Copyright © za srpsko izdanje Sezam Book, 2021

Olav Ševe

Super student

Kako učiti efikasnije
i dobijati bolje ocene

Sezam Book
Zrenjanin, 2021

Sadržaj

Predgovor	7
Kako vam tehnike učenja mogu biti od koristi	9
Zašto dobijati bolje ocene?	11
Kako čitati ovu knjigu	12
Prvi deo Efikasno učiti	13
Vreme i planiranje	15
Upravljanje vremenom	16
Morate praviti prioritete	25
O učenju	31
Razumejte učenje	32
Samostalno učenje i učenje s drugima	35
Samostalno učenje	36
Učenje u učionici	40
Grupe za učenje	48
Tehnike čitanja	53
Čitajte da biste naučili	54
Kako brže čitati	59
Tehnike pravljenja beležaka	63
O pravljenju beležaka	64
Beleške pravite za predmet, ne po knjizi	64
Računar ili sveska?	65
Nemojte samo prolaziti kroz beleške, čitajte ih naglas	65
Različiti vidovi beležaka	66
Pisane beleške	67
Mape uma	71
Obeležavanje teksta	75
Tehnike pamćenja	79
Konvencionalne tehnike pamćenja	80
Loci i priča metode	88
Najvažnije stavke iz prvog dela	91
Drugi deo Postizati optimalno	93
Priprema	95

Ispit i priprema za test.....	96
Praktična priprema	103
Pismeni testovi	107
Pismeni testovi i ispiti.....	108
Kako pisati dobre odgovore na testovima	116
Izveštaji, eseji i drugi zadaci.....	120
Usmeni ispiti	123
Prezentacije i govori.....	124
Usmeni ispiti.....	130
U učionici	135
Posle testa	137
Rezultati testa i žalbe.....	138
Najvažnije stavke iz drugog dela:.....	141
Treći deo Razmišljajte ispravno	143
Motivacija i stav	145
Motivacija je sve.....	146
Preuzmite odgovornost za učenje i rezultate.....	151
Mentalne tehnike	153
Postavite ciljeve.....	154
Zabavljajte se.....	158
Verujte u sebe.....	161
Budite pozitivni	164
Savladvanje nervoze i stresa	167
Samodisciplina.....	172
Navike.....	177
Najvažnije ideje iz 3. dela	179
Srećno!	181
Reference	182
DODATNA LITERATURA.....	195

PREGOVOR

Ja nisam naročito nadaren. Ako bi me neko upoznao s troje ljudi na žurki, ime prve osobe bih zaboravio pre nego što bi mi se poslednja osoba predstavila. U prvom razredu osnovne škole imao sam dobar uspeh (neku osrednju trojku). S obzirom na to da sam, ono što nazivaju, „kinestetički tip”, najbolje učim kada koristim ruke. Moja karijera sviranja klavira je dokaz tome. Za osam godina nisam naučio da čitam note dovoljno brzo da bih mogao, kako je normalno, pročitati i pratiti i jednostavne melodije. Ali, ako bih određeni komad dovoljno vežbao, mogao bih da sviram bez gledanja. I to je bilo zabavno. Kao da su mi melodija i sećanje bili u prstima. Ali kada ste taktilni tip, onda nemate baš dobru osnovu za učenje iz redovnih udžbenika. Tokom mog odrastanja, niko za mene nije pomislio da ću biti budući atomski fizičar, učenjak ili pisac koji rasprodaje tiraž. Izgledalo je kao da nemam ono što je potrebno da bih se istakao kao učenik. To se promenilo u nižim razredima srednje škole. Prebacili su me u drugo odeljenje i tamo sam se našao u okruženju visoko uspešnih učenika. Ali njihove dobre ocene nisu bile jedino što ih je izdvajalo – imali su potpuno drugačiji pristup školskom radu i testovima, kao da su znali neku tajnu koju mi ostali nismo. To me je nateralo da se zapitam šta bi se desilo ako bih naučio njihov pristup i obratio pažnju na to kako učim. Da li sam mogao da se takmičim s njima i da počnem da dobijam četvorke, čak i petice?

Počeo sam svesno da radim na popravljaju ocena. Počev od tada, moje interesovanje za bolje učenje i rezultate nije prestalo. Kada sam promenio navike u učenju, stvari su se brzo menjale. Uspeo sam dođem do toga da dobijam četvorke. U srednjoj školi

sam imao blagi pad. Predmeti su bili teži, a ocene su se drugačije dobijale. Moj prosek je u prvoj godini pao, ali sam svejedno uspeo da maturiram s najvišim prosekom u govorništvu. Kada sam dobio diplomu u norveškoj ekonomskoj školi, odlučio sam da okušam sreću i da se prijavim na najbolje svetske fakultete. Polagao sam *GMAT*, prijemni za poslovne škole širom sveta. Na *GMAT* testu vaše rezultate upoređuju sa svim rezultatima iz prethodnih pet godina – što znači sa oko milion ljudi. Moj pristup učenju pomogao mi je da se nađem u najviših 6 procenata i da dobijem ponude s najboljih fakulteta poput Oksforda, Ajvi lig univerziteta Pensilvanije i Varton škole u Americi. Dobio sam i ponude za školarine od 50 000 \$, uključujući i čuvenu *Fulbrajt* školarinu. Osećaj je bio fantastičan.

Moje iskustvo potvrđuje važnost i moć dobrog učenja i tehnika. Ali mnogo mi je vremena bilo potrebno da ih sam otkrijem. Zato sam, iz iskustva s mnogih mesta na kojima sam bio student – a to podrazumeva i srednjoškolske godine u Norveškoj, Americi i Nemačkoj, sastavio najbolje prakse za učenje. To uključuje i studije na Oksfordu, Norveškoj ekonomskoj školi i Berkliju. Pročitao sam i preko 40 knjiga o tehnikama učenja, rezultatima i načinu razmišljanja.

Moj cilj je bio da sastavim knjigu koja se jednostavno čita i prati, a koja sažima sve pomenute uticaje. To je knjiga koja pohranjuje najbolje savete za vas, kao studenta, da biste efikasnije učili i dobijali bolje ocene. Nadam se da ćete odmah moći da sprovedete u delo sve što ovde naučite. Ove tehnike ne zamenjuju u potpunosti vaš trud, ali će doprineti tome da izvučete maksimum iz onoga što uložite. Cilj je veća efikasnost, poboljšano učenje i bolji rezultati. Poslušajte mene, ne naročito darovitog momka, koji je mnogo postigao zahvaljujući svim idejama koje su ovde izložene.

KAKO VAM TEHNIKE UČENJA MOGU BITI OD KORISTI

Ako imate IQ 150, bravo za vas. Ali predložio bih da prodate 30 od toga. Ne morate biti toliko pametni.

Voren Bafet, investitor i
treća najbogatija osoba na svetu

Zašto je način učenja važan?

To je dobro pitanje i možete se to pitati dok počinjete da čitate ovu knjigu. Zar uspeh u školi ipak ne zavisi uglavnom od toga koliko ste pametni? Istina je da ljudi s većim koeficijentom inteligencije lakše dobijaju dobre ocene, ali postoji čvrst dokaz da je inteligencija manje važna nego što to mislite. Psiholog Sandra Skar, na primer, zaključuje da 75 posto faktora koji utiču na učenje nisu inteligencija, već motivacija, prethodna znanja i strategije učenja. Druge studije pokazuju da rezultati testova inteligencije objašnjavaju *manje od 20 posto* varijacija među ljudima kada je u pitanju uspeh u obrazovanju. Mnogi naučnici koji se bave edukacijom došli su do istog zaključka: Da li ćete biti uspešni u učenju ne zavisi od toga koliko ste pametni.

Čuveni istraživač, Džon Hati, sproveo je istraživanje koje pokazuje da su tehnike učenja važan činilac uspeha u obrazovanju. Ako učenik prosečnog nivoa inteligencije nauči tehnike pamćenja, on može zapamtiti više i dobiti bolje ocene na testu od inteligentnih učenika koji ne znaju i ne koriste iste

tehnike. Ako inteligentniji učenici poznaju te tehnike, onda će obe grupe imati jednako dobre rezultate.

Motivacija je takođe važna, a studije pokazuju da su motivacija i način učenja važniji od toga koliko ste pametni. Boljim ocenama doprinose i način razmišljanja i uverenja, i vidi se da je efekat istih prilično veliki. Najpoznatiji istraživač ove oblasti je psiholog Kerol Dvek sa Univerziteta Stenford. Mnoge škole u Americi su, inspirisane idejom Dvekove o načinu razmišljanja koje promovise rast, započele programe koji se bave načinom razmišljanja učenika. Poslednje, ali ne i najmanje važno, samodisciplina je bitna. Zapravo, istraživanje pokazuje da je, kada su u pitanju dobre ocene, samodisciplina važnija od inteligencije.

Da li ćete biti uspešni u obrazovanju pokazuju ova tri faktora:

Tehnike učenja: kako učite

Tehnike izvedbe: kako se bavite testovima i ispitima

Način razmišljanja: samodisciplina i kako motivišete sebe

I znate šta? Ovo su oblasti u kojima svako može da se poboljša da bi učio efikasnije i dobijao bolje ocene. To važi i za vas.

ZAŠTO DOBIJATI BOLJE OCENE?

Dobre ocene pokazuju da ste sposobni za razumevanje skupa kriterijuma i da možete, u skladu s tim kriterijumima, postizati određene rezultate. I baš zbog toga, dobri rezultati otvaraju mnoga vrata. Na primer, univerziteti preko ocena odlučuju o prijemu, a poslodavci preko ocena biraju koga će pozvati na razgovor – što su vaše ocene više, imate bolje šanse.

Naravno, dobre ocene svakako nisu jedino merilo koje pokazuje da možete da budete uspešni. Vaš potencijal pokazuju i vaša iskustva na prethodnim radnim mestima, volonterski rad, sportovi i nezavisni projekti. Za mnoge poslove su ti kriterijumi jednako važni kao i vaše ocene. Za preduzetnika koji pokušava da osnuje svoju kompaniju, ocene recimo nisu toliko važne. Ali nama ostalima će ocene igrati značajnu ulogu. Dobre ocene su ključne za većinu traženih zanimanja i univerziteta. Ocene su čak i u poslovnom svetu važne, naročito kada postoji značajna konkurencija za željene poslove.

Ali dobre ocene ne služe samo otvaranju vrata za bolje prilike. Veština i dobro izvođenje povećavaju samopouzdanje u sposobnosti i omogućavaju vam osećaj blagostanja. Kao rezultat toga, učenje postaje zabavnije, vaša motivacija se povećava, a vi radite više, čak i bolje – čime pokrećete pozitivan krug dešavanja.

Pored toga, mnoge veštine koje su vam potrebne za postizanje dobrih ocena su i one koje možete koristiti za uspeh na drugim životnim poljima. U raznim oblastima ličnog i profesionalnog života ćete imati koristi ako ste dobri u učenju, postavljanju prioriteta, efikasnom radu pod pritiskom i ispravnom razmišljanju o problemima i rešenjima.

Zato, kada je reč o poboljšanim tehnikama učenja, nisu važne samo ocene na papiru – vi ste ključni!

KAKO ČITATI OVU KNJIGU

Knjiga je podeljena na tri segmenta: *Efikasno učiti*, *Postizati optimalno* i *Razmišljajte ispravno*.

Prvi deo – Efikasno učiti

Bavi se tehnikama koje možete koristiti da biste mudrije učili. Ovaj deo pokriva teme poput upravljanja vremenom, tehnika čitanja, tehnika pravljenja beležaka i tehnika pamćenja.

Drugi deo – Postizati optimalno

Bavi se načinima za postizanje optimalnih rezultata na testovima i ispitima. Ovaj deo pokriva teme poput priprema za testove, zadatke, pismene i usmene ispite.

Treći deo – Razmišljajte ispravno

Bavi se motivacijom, ciljevima, načinom na koji razmišljamo i kako sve to možemo iskoristiti da bismo bolje učili i postizali bolje rezultate.

Kako izvući najviše iz ove knjige

Mnoštvo je načina da imate koristi od ove knjige. Ako nemate vremena da je u celosti pročitate, možete je koristiti kao referencu i fokusirati se na određena poglavlja. Ali zaista preporučujem da je pročitate celu, jer će vam poboljšati sveukupno razumevanje ključne teme tehnika učenja. Najbolje savete možda pronađete kada ih najmanje očekujete.

I najvažnije, ohrabrujem vas da aktivno koristite ove tehnike – i to odmah. Da biste to učinili, možda će biti korisno da se vratite određenim poglavljima i podsetite se tehnika. U svakom poglavlju nalazi se i kratki sažetak da ne biste morali sve da čitate, već samo da se podsetite glavnih ideja i tehnika.

Prvi deo

Efikasno učiti

VREME I PLANIRANJE



UPRAVLJANJE VREMENOM

Većina učenika i studenata jednostavno nema vremena za sve. Vreme je ograničeno i važno je mudro ga koristiti. Upravljanje vremenom tome i služi: da koristite tehnike i strategije da biste najbolje iskoristili vreme koje vam je na raspolaganju.

Odredite koliko vremena imate

U drugom semestru fakulteta bio sam veoma motivisan da dam sve od sebe. Odlučio sam da sav materijal pročitam dvaput, napravim smislene beleške, sve zadatke ispunim, dolazim spreman na predavanja, čak i da čitam dodatnu literaturu koja se tiče date teme. Ali posle mesec dana, zaostajao sam na svakom kursu. Pokušavao sam da stignem, ali što sam više radio, sve sam više zaostajao. Postao sam frustriran i nemotivisan.

Šta je pošlo po zlu?

Kao mnogi studenti, bio sam potpuno nerealan kada sam procenjivao koliko vremena imam i koliko će mi vremena biti potrebno za te aktivnosti. Na primer, mislio sam da svako poglavlje udžbenika o mikroekonomiji mogu da završim za sat vremena. Svako poglavlje je imalo otprilike 30 strana, malim slovima i bilo je puno komplikovane teorije. I zato mi je bilo, što nije iznenađujuće, potrebno mnogo više od sat vremena da pređem poglavlje.

Shvatio sam da sam morao da odredim koliko sam tačno vremena imao za učenje, a onda da to znanje iskoristim i odredim kako da efikasnije učim u tom opsegu. Predlažem da koristite isti pristup, koji je izvučen u tabeli ispod. Da bih bliže objasnio, jedna

nedelja ima ukupno 168 sati. Ovo neka bude početna tačka preko koje ćete odrediti koliko vam je vremena potrebno za aktivnosti poput spavanja, obroka, odmora i slično. Ako u proseku spavate osam sati, onda treba da oduzmete 56 sati od ukupnog broja. Ako u proseku provodite dva sata dnevno za obroke, onda treba da oduzmete 14 sati i tako dalje. Pogledajmo primer.

Sati	Aktivnosti
168	Početna tačka (broj sati u nedelji)
- 56	Spavanje
- 14	Obroci
- 10	Jutarnje spremanje i prevoz
- 6	Vežbanje
- 24	Odmor
- 16	Časovi
- 4	Grupe za učenje
- 12	Poslovi
= 20	Sati za nezavisan školski rad

U gorenavedenom primeru vam je ostalo 20 časova. Ako pretpostavljamo da imate slobodne vikende, to znači da za učenje imati četiri sat dnevno. Ako idete na četiri kursa, to znači pet sati učenja po kursu tokom nedelje. To nije mnogo, zato je potrebno dobro razmisliti kako najefikasnije iskoristi to vreme – koliko vremena koristiti na materiju i vežbanje, o čemu ćemo kasnije detaljnije govoriti.

Ovo je i idealna prilika da se pronađu oblasti od kojih možete izdvojiti dodatno vreme. Ako se, na primer, ujutro duže spremate, gledate televiziju ili ste na internetu, možda možete odvaditi vreme od toga i kupiti sebi vreme za učenje.

Odredite koliko je vremena potrebno za učenje

Još jedna važna stavka jeste kako da odredite koliko vam je vremena potrebno za najvažnije aktivnosti u vezi s učenjem poput čitanja, analize beležaka s predavanja, pravljenja beležaka i završavanja zadataka. Da biste, na primer, odredili koliko vam je vremena potrebno za udžbenik, pročitajte četiri strane, zapišite vreme, a onda taj broj podelite sa četiri da biste dobili okviran broj minuta po strani. Ako vam je, recimo, po strani potrebno četiri minuta, a u proseku imate 60 strana nedeljno na nekom kursu, da biste sve pročitali, biće vam potrebno 240 minuta ili četiri sata.

Isti pristup primenite i na druge aktivnosti za učenje. Pretpostavimo da vam je potrebno sat vremena da pređete beleške, dva sata da napravite svoje i tri sata da uradite zadatke. Ako saberete vreme za sve aktivnosti, onda ćete videti da vam je potrebno 10 sati da sve obavite. Ako imate samo pet sati po kursu, kao u gornjem primeru, lako ćete primetiti da vaš plan nije realističan. Morate praviti prioritete.

Koristite prazan prostor

U svakodnevnom životu svi imamo kratke vremenske periode koje ne koristimo produktivno. Čekamo autobus, vozimo se prevozom, šetamo do škole, čekamo kod doktora ili zubara, stojimo u redu i slično. To vreme, naravno, nije prigodno za rešavanje teških zadataka, ali možete ga iskoristiti za jednostavne stvari, obavljanje telefonskih poziva, odgovaranje na mejlove, slušanje podkasta ili obnavljanje beležaka.

U srednjoj školi sam 20 minuta svakodnevne vožnje do škole koristio za čitanje. Moj prijatelj, koji je studirao u Pragu, morao je da putuje vozom svakog dana po 45 minuta. To vreme je koristio za obnavljanje kratkih, pisanih beležaka. A opet, drugarica je to vreme koristila da pozove roditelje, baku i deku i slično. Ako budete koristili prazan prostor, kao u

navedenim primerima, imaćete više vremena za važno učenje ili za kvalitetniji odmor.

Isplanirajte svoj dan

Gurui, koji se bave ličnom produktivnošću, predlažu da svaki dan provodite 10 minuta u planiranju svog dana. Koji je cilj za taj dan? Šta je potrebno da se obavi? Postavite prioritete. Ovim ćete otkriti koje zadatke možete da spojite, te tako dan organizujete efikasnija. Još jedna velika korist planiranja je što se obavezujete da obavite određene zadatke. Jedna studija u Velikoj Britaniji, koja je obuhvatala 85 studenata, pokazala je da su oni studenti koji su planirali šta će i kada učiti provodili dvaput više vremena u učenju u poređenju s onima koji nisu imali planove. Šta ako nemate vremena za plan, možda biste rekli? Onda zaista nemate vremena da *ga nemate!*

Budite organizovani

Nemojte gubiti vreme tražeći olovke i sveske kad god sednete da učite. Kupite sve što vam je potrebno, organizujte to i držite stvari uredno. Vreme koje provodite u traženju nečega možda nije veliko, ali može da se nagomila. Ako vam treba mnogo vremena da pronađete sve što vam je potrebno da biste počeli, možda traženje koristite kao izgovor da uopšte i ne učite – ili rizikujete da sebi stvorite takav izgovor.

Jedan moj drug iz bivšeg razreda se mučio s ovim problemom. Kad god bi došao kući, nije imao energije da pronađe sve što mu je bilo potrebno za učenje. Zato bi, umesto da uči, upalio televizor. Kada je to postao sve veći problem, odlučio je da proba nešto drugo. Svakog jutra bi sredio sto, otvorio knjigu i pored nje stavio sve što mu je potrebno za učenje. Sveske, olovke i flomastere. Na ovaj način je prevazišao svakodnevnu prepreku za učenje, a njegova produktivnost je drastično porasla.

Koristite kalendar i *to do* liste¹

Kada sam imao devet godina mogao sam da zapamtim kada imam zakazano kod frizera a da ne moram to da pišem u kalendar. Ali, kada sam imao devet godina, šišanje je bila jedina dodatna obaveza u nedelji! Danas ne mogu da se snađem bez kalendara u telefonu. Pomoću kalendara otvaram prostor u mozgu i sećanju za stvari koje su zaista važne. Prema Dejvidu Alenu, čuvenom svetskom stručnjaku za upravljanje vremenom i energiju, pisanje aktivnosti i *to do* listi je ključno. Podseća nas na to da pamćenje nebitnih stvari oduzima dragoceno vreme i energiju. Zato on predlaže da (1) *sve* sastanke zabeležite na kalendaru u telefonu i da ih svakog dana pogledati i da (2) imate *to do* listu sa svim stvarima koje treba da obavite. Evo primera jedne *to do* liste:

TO DO lista

- Pozvati Endrjua
- Kupiti mami poklon za rođendan
- Poslati mejl profesoru Andersonu
- Dopuniti biografiju
- Završiti prijavu za posao
- Isplanirati grupni zadatak
- Srediti prijemno sanduče
- Iskoristiti vaučer za poklon dok ne istekne
- Prodati stari telefon
- Popraviti kočnice na biciklu

Obavljajte jedno po jedno

Da bismo se izborili s velikim obimom posla koji svi imamo, mnogi od nas su postali vešti u obavljanju više stvari odjednom.

1 Izraz *to do lista* se već odomaćio u našem jeziku; to je lista zadataka koje morate ili treba da obavite. (Prim. prev.)

Možemo razmišljati ovako: imam desnu i levu ruku, oči i uši – i oni ne moraju da se koncentrišu na istu stvar u isto vreme. Čistimo kuću dok slušamo muziku ili zovemo majku dok idemo u supermarket.

Obavljanje više stvari ne treba odbaciti u potpunosti, ali morate shvatiti da to funkcioniše samo za određene zadatke. Vožnja i razgovor telefonom većini može ići dobro, ali pokušajte da vozite dok rešavate $34X^2 + 34X + 15 = 0$ i postoje šanse da će doći do nezgode. Vidite, zadaci koji od nas zahtevaju punu pažnju i koncentraciju ne mogu se obavljati uz zadatke koji zahtevaju jednaku pažnju i koncentraciju. Ako takve stvari radimo paralelno, recimo – pokušavamo da smislimo temu za esej dok razgovaramo s nekim o nečemu što nema veze s tim – mi se samo brzo prebacujemo sa zadatka na zadatak. Ovo ne funkcioniše jer dolazi do nedostatka preciznosti i usporavanja (recimo da je tada potrebno dosta vremena između počinjanja zadatka i dobrog ritma).

Na jednoj studiji na Univerzitetu u Mičigenu, istraživači su otkrili da su kognitivne sposobnosti smanjene za skoro 40 posto kada se zadaci obavljaju paralelno u odnosu na to kada se obavljaju zaredom. Da bismo bili efikasni kada radimo stvari koje zahtevaju punu pažnju, treba zadatke obavljati jedan po jedan.

Pametno birajte posao

Ako vam je potreban neki posao s pola radnog vremena dok studirate, pokušajte da nađete posao koji vam neće značiti samo finansijski. Možete, na primer, raditi kao instruktor u teretani i biti plaćeni da vežbate i budete zdravi. Ili možete raditi kao pomoćnik u učenju ili pomagati drugim studentima i drugim profesorima s aktivnostima vezanim za časove, zadatke i testove. Tako ćete biti plaćeni i sticati stručnost za polje koje vas zanima. Možete da pokušate i da se ubacite u industriju i oblast u kojoj želite da radite u budućnosti, čime ćete steći dragoceno iskustvo i kontakte.

Ostavite prostor za slobodne vreme

Čak i studenti mogu da dožive pregorevanje, zato je važno pronaći vreme za opuštanje i zabavu. Naravno, kada postoji neki rok, to može biti teško, ali na duge staze je teško održavati dobar tempo bez ravnoteže između rada i odmora.

Nekim ljudima je slobodno vreme potrebnije nego drugima, ali svi ga moraju imati. Koliko vremena treba da provedete u učenju zavisi od konkretne situacije i ciljeva. Ako želite da budete najbolji među najboljima, onda ćete morati da žrtvujete malo više slobodnog vremena nego ako imate cilj da budete samo malo iznad proseka.

Studentima je često izazov da u glavi razdvoje studije od onog što rade u slobodno vreme. Tačnije, mnogi studenti razmišljaju o učenju i kad pokušavaju da se zabave, čime smanjuju užitak i osećaju se loše zbog svega što nisu u radili. A kada sednu da uče, razmišljaju o tome šta bi tad radije radili i onda im pažnju skreću društvene mreže, igrice i druge aktivnosti. Da bi se izašlo iz ovog napornog kruga potrebna je samodisciplina, o čemu ćemo više govoriti u trećem delu knjige. Ukratko, mnogo dobijate kada o učenju razmišljate samo dok učite, a da, kad se odmarate, *ne* mislite o učenju.

Ne zaboravite na vežbanje

Oduvek sam smatrao da fizička aktivnost nije ključna samo za fizičko zdravlje, već i za mir u glavi. U prošlosti sam mnogo puta svoj gnev i frustraciju ispoljavao na vreći za udaranje umesto na prijatelju ili čak policajcu. Vežbanje oslobađa napetosti, a napetost ubija mir u mozgu. Otkrio sam da sam bolje radio i jasnije mislio kada sam bio dobre kondicije, zato je vežbanje i postala jedna od stvari od kojih nikada nisam odustao u životu.

Nelson Mandela

Fizička aktivnost je važna za dobro obavljanje zadataka, naročito kako prolaze godine. Fizička vežba vam daje energiju i izdržljivost. Ali istraživanje o vezi između fizičke aktivnosti i učenja pokazuje da vežbanje ne utiče samo na povećanje energije već i na sposobnost da učite i obavljate zadatke. Kao što je jedan novinski naslov *Gardijana* glasio: „Počnite da trčite i gledajte kako vam mozak raste”. Vežbanje nije korisno samo za vaše zdravlje; pomaže vam i da dobijate bolje ocene. Zato svake nedelje odvajajte vreme za vežbanje, jer će bolje fizičko stanje doprineti da učite efikasnije.

Jeste li među onima koji često planiraju da vežbaju, ali to ipak retko rade? U tom slučaju, nemojte smišljati da ćete to uraditi „nekad u ponedjeljak”, odredite tačan „termin za vežbanje”, idealno s prijateljem ili možete da se prijavite na neki čas. Stavite taj zadatak na kalendar da povećate obavezu.

Ne zaboravite na san

Kada sam bio student na razmeni u Njujorku, jednom su mi tražili da se javim zameniku direktora. „Čuo sam neke stvari o vama koje su me zabrinule”, rekao je. Njegove reči su me uplašile. Jesam li uradio nešto loše? Da li ću biti izbačen, da li će mi viza biti ukinuta i da li ću biti poslat nazad u Norvešku? „Mislim da bi trebalo da posetite lekara”, nastavio je. Šta? Ispostavilo se da je nastavnik kod kog sam imao prvi čas primetio da sam delovao malo odsutno i nedovoljno koncentrisan, te je pomislio da sam bolestan. Otišao sam kod lekara koji mi je rekao da nisam bolestan. Jednostavno nisam dovoljno spavao.

Loša higijena sna je česta pojava među studentima. Odlaze previše kasno u krevet, generalno loše spavaju, a onda budu umorni i ne mogu da se koncentrišu na časove ili zadatke tokom dana. Uveče se trude da nadomeste izgubljeno vreme tokom dana, a onda kasno odlaze u krevet i taj loš krug ponovo počinje.

Nedostatak sna ne utiče samo na vašu energiju i raspoloženje. Široko je rasprostranjena ideja da nedostatak sna utiče i na

sposobnost učenja. Ako trenutno nemate dovoljno sna – učinite nešto tim povodom!

„Po prirodi kasno ležem”, mogli biste reći ili: „Jednostavno nisam jutarnji tip.” Ovo je loše zato što će vam stvaranje bolje higijene sna biti izazovnije. Ali to nije izgovor. Uz dovoljno posvećenosti, svako može poboljšati spavanje.

Organizacija vremena – sažetak

Šta treba da znate:

- Organizacija vremena se tiče tehnika i strategija koje pomažu da optimalno koristite vreme.
- Slobodno vreme, vežbanje i san su važni za produktivnost, naročito na duže staze. Potrudite se da imate dovoljno svega.

Šta treba da radite:

- Procenite kako zaista provodite vreme. Pronađite potencijal za poboljšanja i raspoloživo vreme za učenje u okviru 168 sati nedeljno.
- Koristite prazan prostor da obavite jednostavne zadatke.
- U kalendar zabeležite sve sastanke i vodite listu planova – to će vam sačuvati vreme i mentalnu energiju.
- Isplanirajte dan i odredite konkretne ciljeve za svaki dan.
- Radite samo jednu po jednu stvar, naročito ako zahtevaju koncentraciju.