**1. Budite fit za učenje!**

Sigurno ste čuli za izreku “u zdravom tijelu - zdrav duh”. Ovo se posebice odnosi na učenje. Stručnjaci se slažu kako je fizička spremnost preduvjet kvalitetnog učenja. To, naravno, ne znači da za svaki ispit morate provesti 10 dana u teretani, ali ako se fizički osjećate bolje, kombinirajući redovito vježbanje i kvalitetnu prehranu, veća je vjerojatnost da će vam biti lakše i ugodnije učiti.

**2. Čist stol - čist fokus**

Fokusiranost na ono što čitate i pokušavate naučiti je ključna. Kako bi taj fokus što lakše ostvarili, počistite svoju radnu okolinu i stol. Što manje smetnji imate ispred sebe, to bolje. Ako učite s papira, nemojte koristiti računalo - vjerojatno ćete pronaći stotinu razloga zašto se “baš sad” i “samo nakratko” morate spojiti online. Deset puta po pet minuta i već ste izgubili dragocjeno vrijeme.

**3. Stvarajte mentalne mape**

Ljudski mozak informacije skladišti po ključu uzorka i asocijacija. Razvoj mentalnih mapi bazira se na razmišljanju o našoj memoriji kao o - drvetu. Koristeći boje, slike, skice, simbole, uzorke i asocijacije, stvarajte vlastito “drvo znanja”. Krenite od najvažnije stvari (teme) koju stavite u centar “drveta” i onda nadograđujte “grane”, odnosno dodatne informacije.

**4. Zapisujte bilješke rukom!**

Iako živimo u tehnološkom dobu kad je sasvim normalno ponijeti računalo na predavanje, nedavno je istraživanje pokazalo kako osobe koje tijekom predavanja rukom zapisuju bilješke, brže uče, bolje pamte i postižu bolje rezultate. Sam proces zapisivanja rukom tjera naš mozak da informaciju pažljivije obradi, nego kad tipkamo na računalu.

**5. Testirajte se i dijelite znanje s drugima**

Jedna od najefikasnijih metoda učenja je – učenje drugih. Pokušajte materijal koji ste obrađivali podijeliti s nekim, tako da mu objašnjavate naučeno. Tako ćete uvidjeti gdje su “rupe” u vašem znanju i brže i bolje ćete povezivati informacije i činjenice. Uz to, radite vlastite testove u kojima odgovarate na pitanje iz lekcija. Radite više testova i bilježite svoj napredak.

**6. Učite s predahom**

Umjesto da učite sat ili dva u komadu, podijelite vrijeme za učenje u više manjih cjelina. Primjerice, fokusirajte se na 15 minuta učenja i onda napravite stanku od par minuta. Tako ćete ostvariti više malih predaha i dulje zadržati fokus. Pustite mozgu da upije ono što je upravo naučio i dajte mu par minuta da se odmori. Zatim krenite u novih 15 minuta.

**7. Pratite pravilo “vrtićke djece”**

Ovo jednostavno pravilo kaže da je informacija jasna tek onda kad je dijete iz vrtića može shvatiti. Naravno, napredne informacije i teška materija se ne mogu toliko pojednostaviti, no ideja iza ovog pravila je da sami sebi olakšate - razložite materiju na jednostavne, lako pamtljive informacije. Tako ćete ih lakše zapamtiti i kasnije ih se jednostavnije prisjetiti.

**8. Nadograđujte i povezujte informacije**

Jedna od najčešćih tehnika učenja je povezivanje informacija. Što više informacija međusobno povezujete, to ćete ih lakše zapamtiti. U praksi to znači da novu informaciju vežete na srodnu informaciju s kojom baratate iz ranijeg učenja. Stvaranjem logičnih cjelina, olakšavate si prisjećanje.

**9. Vizualizirajte informacije**

Vizualizacija u doslovnom smislu znači pretvaranje informacija u slike. Poznato je da ljudi lake razmišljaju u “opipljivim slikama”, nego u apstraktnim konceptima koji nemaju “ni glavu ni rep”. Kako bi si olakšali učenje, pokušajte određene informacije vizualizirati i potom zapamtiti tu sliku.

**10. Zabavljajte se!**

Bilo da je riječ o izlascima, druženjima, sportu, meditaciji, uživanju u hrani… Što god vas najviše opušta, pomoći će vam u učenju. Ako ste tmurni i depresivni, nećete moći efikasno učiti. Zbog toga je potrebno naći zdravi balans