

TREMA I KAKO JE PREVAZIĆI

LOŠA TREMA – ona nas ometa ili blokira u nastojanju da nešto dobro uradimo.

DOBRA, STIMULATIVNA TREMA – ona nas pokreće i motiviše da se još bolje pripremimo za određenu situaciju. Obično je prisutna pre same situacije, a nestaje kada ta situacija postane stvarnost.



PREPORUKE KAKO SMANJITI LOŠU TREMU I PRETVORITI JE U DOBRU:

- Napraviti dobar plan rada i pridržavati ga se.
- Vredno učiti, dovoljno puta ponoviti gradivo.
- Razjasniti sve ono što se ne razume, potražiti objašnjenja.
- Naučiti se opušitati, zamišljati prijatne situacije, opušitati se uz muziku...
- Upućivati sebi samo pozitivne poruke - JA TO ZNAM, DOBRO SAM NAUČIO, DOBRO ĆU URADITI TEST...
- Izbaciti iz glave sve druge misli i usmeriti se samo na zadatke.
- Prilikom vežbanja kod kuće zamišljati da je to prava ispitna situacija, organizovati kod kuće „generalnu probu“ ispita.

SREĆNO !



Pogledajte zajedno sa detetom na sajtu Nacionalne službe za
zapošljavanje Vodič za osnovce - www.vodiczaosnovce.nsz.gov.rs

MALI PODSETNIK

ZA IZBOR SREDNJE ŠKOLE I ZANIMANJA

I ZA PRIPREMU ZA ZAVRŠNI ISPIT



Osnovna škola “Ljudovit Štur”
Kisač

Pedagog
Ljubica Hmilj

FAKTORI IZBORA ZANIMANJA

- SPOSOBNOSTI – šta mogu, u čemu sam dobar, uspešan (uočavanje prostornih odnosa, rešavanje matematičkih zadataka, verbalne sposobnosti, spretnost ruku i prstiju...)
- INTERESOVANJA, ŽELJE – šta želim, volim da radim.
- OSOBINE – koje osobine su kod mene prisutne (npr. tačnost, preciznost, strpljivost, staloznost, upornost, odgovornost, saradljivost, hrabrost, humanost...)
- ZDRAVSTVENO STANJE – da li postoje zdravstvene prepreke da se dete bavi određenim zanimanjem.
- POZNAVANJE SREDNJIH ŠKOLA – koje škole postoje, u kojim školama se osposobljava za željeno zanimanje.
- POZNAVANJE ZANIMANJA – koliko tačno znam šta se i kako radi, u kakvim uslovima, šta je sve potrebno za to zanimanje.
- OCENE – da li imam dovoljan uspeh da se upišem u željenu školu.
- DOSTUPNOST ŠKOLA – da li postoje željene srednje škole u blizini.
- MATERIJALNE MOGUĆNOSTI RODITELJA – mogućnost za školovanje posle srednje škole ili mogućnost školovanja van mesta boravka.
- MOGUĆNOST ZAPOŠLJAVANJA.

GREŠKE PRI IZBORU SREDNJE ŠKOLE I ZANIMANJA

- NEDOVOLJNO POZNAVANJE ZANIMANJA,
- NEREALNA PROCENA SPOSOBNOSTI – svejedno mi je - odličan sam učenik i sve mi ide dobro ili slab sam učenik pa samo negde da se upišem.
- IZBOR PREMA DRUGOVIMA – tamo idu moji drugovi, pa idem i ja, da se ne razdvajamo.
- IZBOR PREMA UTISCIMA DRUGOGA – čuo sam da je to laka/teška škola.
- IZBOR PREMA ŽELJAMA RODITELJA - ako nisu u skladu sa željama i sposobnostima deteta.

SAVETI

- Realno proceniti sposobnosti, mogućnosti, osobine deteta.
- Pratiti učenje deteta, hrabriti ga i podsticati.
- Razgovarati sa detetom, pružiti mu informacije, savete.
- Uputiti dete da se raspita i posavetuje na više strana o školama i zanimanjima. Informacije može dobiti od roditelja, rođaka, prijatelja, ljudi koji se bave određenim zanimanjem, nastavnika, pedagoga, starijih drugova, na Internetu...
- Razmotriti sve mogućnosti, izabrati alternative.
- Saslušati dete, dogovoriti se.

PRIPREMA ZA ZAVRŠNI ISPIT

- UČITI, VEŽBATI, PREĆI SVE TRI ZBIRKE NEKOLIKO PUTA.
- UTVRDITI ŠTA SE SIGURNO ZNA, PA TO SAMO PONOVI, A ŠTA SE NE ZNA DOVOLJNO, TO VIŠE UČITI I VEŽBATI I PONAVLJATI SA NASTAVNICIMA.
- NAPRAVITI PLAN UČENJA – RASPORED PO DANIMA I DNEVNI RASPORED.
- PONEKAD UČITI SA DRUGOM, PRESLIŠAVATI SE.
- NAPRAVITI PROBNI TEST KOD KUĆE.
- U UČENJU PRAVITI PAUZE, OPUSTITI SE.
- DAN PRED ISPIT OPUSTITI SE, AKO JE BAŠ POTREBNO PONOVI NEKA PITANJA.

