

# Sadržaj

<b>Uvod</b>	<b>13</b>
Pojam i značenje sintagme "akademske vještine"	15
Zašto akademske vještine..?	16
CAL baza podataka strategija za učenje - Center for Advancement of Learning Muskingum College-a	17
Primjena CAL baze u izučavanju "Akademskih vještina" na Panevropskom univerzitetu	19
<b>1. Pažnja i slušanje</b>	<b>21</b>
1.1. Uvodne informacije o pažnji i slušanju	23
1.1.1. Pažnja i pamćenje	23
1.1.2. Komponente posvećivanja pažnje	24
1.1.3. Poremećaj nedostatka pažnje	24
1.1.4. Stanja koja liče na ADD	24
1.1.5. Svrhe strategija za pažnju i slušanje	25
1.1.6. Prednosti strategija za pažnju i slušanje	25
1.2. Specifične strategije za pažnju i slušanje	26
1.2.1. Osnovne zdravstvene potrebe, Slika o sebi i Nadgledanje ponašanja i ishoda u učenju	26
1.2.1.1. Osnovne zdravstvene potrebe	26
1.2.1.2. Slika o sebi	26
1.2.1.3. Nadgledanje ponašanja i ishoda u učenju	27
1.2.2. Uklanjanje unutrašnjih i spoljašnjih ometača; Očuvanje budnosti	28
1.2.2.1. Uklanjanje unutrašnjih ometača	28
1.2.2.2. Uklanjanje spoljašnjih ometača	29
1.2.2.3. Očuvanje budnosti na predavanjima/vježbama	29
1.2.2.4. Ostanite usredsređeni tokom čitanja	30
1.2.3. Usmjerenost na zadatak, organizacija i priprema i ostale napomene	30
1.2.3.1. Usmjerenost na zadatak	30
1.2.3.2. Napomene u vezi s organizacijom i pripremom	31
1.2.3.3. Napomene u vezi s upravljanjem vremenom	32
1.2.3.4. Napomene u vezi s vještinama učenja	33
1.2.3.5. Kompenzaciona sredstva	33
1.2.4. Koncentracija, Slagalice II grupna aktivnost i Vježbanje pažnje	34
1.2.4.1. Koncentracija	34
1.2.4.2. Grupna aktivnost «Slagalice II»	36
1.2.4.3. Vježbanje pažnje	37
<b>2. Pamćenje - memorija</b>	<b>39</b>
2.1. Uvodne informacije o pamćenju	41
2.1.1. Memorijski zadaci	41
2.1.2. Ljudski sistem pamćenja	42
2.1.3. Sistem obrađivanja informacija	42
2.1.4. Uzroci zaboravljanja	43

2.1.5. Stope gubitka pamćenja	44
2.1.6. Evaluacija pamćenja	44
2.1.7. Postavljanje ciljeva vezanih za pamćenje	48
2.2. Svrhe i prednosti memorijskih strategija	48
2.3. Specifične memorijske strategije	48
2.3.1. Manipulacije stanjem pamćenja	49
2.3.2. Manipulacije društvenim kontekstom	52
2.3.3. Manipulacije spoljašnjim pomagalima	54
2.3.3.1. Memorijske strategije za učenje	54
2.3.3.2. Strategije fizičkog pamćenja	55
2.3.3.3. Zapamtiti obaveze i odgovornosti	55
2.3.3.4. Poboľšavanje ličnog pamćenja	58
2.3.4. Mentalne manipulacije	59
2.3.5. Asocijativne strategije	66
2.3.5.1. Vizuelno asociiranje i Vizuelni svijet slika	66
2.3.5.2. Strategija zamjene riječi	67
2.3.5.3. Povezivanje (sistem veza)	68
2.3.5.4. Strategija poređenja	69
2.3.5.5. Pojmovne karte (fleš ili indeksne karte)	70
2.3.5.6. Riječi-oznake	70
2.3.5.7. Rimovani stihovi, pjesme i poezija	72
2.3.5.8. Povezivanje imena	72
2.3.5.9. Čudesna auta sjećanja	73
2.3.5.10. Mnemonička sredstva	74
2.3.6. Strategije grupisanja	75
2.3.7. Druge memorijske strategije	80
2.3.7.1. Vizuelna elaboracija	81
2.3.7.2. Nizani spiskovi pojmova	82
2.3.7.3. Strategije ponavljanja	82
2.3.7.4. Deklamovanje i pravljenje razmaka između obnavljanja	84
2.3.7.5. Razbijanje uobičajene šeme	84
2.3.7.6. PPRP strategija	85
2.3.7.7. OUPN strategija	85
2.3.7.8. Memorijska svijest	86
2.3.7.9. Organizovanje informacija	86
<b>3. Motivacija</b>	<b>87</b>
3.1. Uvodne informacije o motivaciji	89
3.2. Studentske potrebe	90
3.3. Nastava (katalizator učenja), kontrola, zdravlje, evaluacija	91
3.3.1. Neka nastava postane katalizator učenja	91
3.3.2. Zdravstvena pitanja	92



3.3.3. Poznavanje rezultata evaluacije	92
3.4. Relevantnost, aktivno učenje, težina zadatka, anksioznost / ton glasa	93
3.4.1. Relevantnost (kako da učenje postane korisno)	93
3.4.2. Kako da učenje postane aktivno	94
3.4.3. Nivo teškoće zadatka	95
3.4.4. Anksioznost i ton glasa	95
3.5. Razgovor sa samim sobom, sistemi podrške	96
3.5.1. Razgovor sa samim sobom	96
3.5.2. Sistemi podrške	96
3.6. Stvaranje zainteresovanosti	97
3.7. Lični ciljevi, stavovi, pohađanje nastave, želja za učenjem	98
3.7.1. Tabela ličnih ciljeva	98
3.7.2. Promjena stavova	99
3.7.3. Motivacija i pohađanje časova	100
3.7.4. Želja za učenjem	100

<b>4. Izgradnja tima - grupno i kooperativno učenje</b>	<b>101</b>
4.1. Izgradnja tima i uloge u timu	103
4.2. Uloge u timu	105
4.3. Uvodne informacije o grupnom i kooperativnom učenju	109
4.3.1. Opšte radne procedure	109
4.3.2. Pravila ponašanja	109
4.3.3. Uloge članova grupe	110
4.3.4. Radne tabele za studijske grupe	110
4.3.5. Upozorenje	113
4.3.6. Tipovi grupa	114
4.4. Svrhe strategija grupnog i kooperativnog učenja	118
4.5. Strategije - Prednosti strategija grupnog i kooperativnog učenja	118
4.6. Specifične strategije grupnog i kooperativnog učenja	118
4.6.1. Čitanje sadržaja	119
4.6.2. SNS	121
4.6.3. Četiri ugla	121
4.6.4. Višestruko glasanje	122
4.6.5. Tehnika nominalne grupe	123
4.6.6. Slagalica II	123
4.6.7. Dijagram uzroka i posljedice	124
4.6.8. Dijagram sličnosti	125
4.6.9. Odslikavanje	126
4.6.10. Povezivanje imena	127
4.6.11. Studijske grupe	127

<b>5. Vođenje bilješki</b>	<b>129</b>
5.1. Uvodne informacije o vođenju bilješki	131



5.2. Specifične strategije vođenja bilješki	132
5.2.1. Pregled strategija vođenja bilješki	133
5.2.2. Pažnja i slušanje	134
5.2.3. Priprema	134
5.2.4. Ključne riječi i ključne tačke	136
5.2.5. Znakovi i nagoveštaji	136
5.2.6. Oblici organizovanja	137
5.2.6.1. Kornelov metod	137
5.2.6.2. Metod dvije kolone	139
5.2.6.3. REAP Strategija	141
5.2.6.4. Format opšteg pregleda	142
5.2.6.5. FOON strategija	145
5.2.6.6. Tematske i pojmovne kartice	145
5.2.6.7. Alternativni formati	146
5.2.7. Učestvovanje	147
5.2.8. Skraćivanje, simboli, stenografska skraćivanja i prikupljanje podataka	148
5.2.9. Registratori	150
5.2.10. Šifrovanje pomoću boja	151
5.2.11. Snimanje na traku	152
5.2.12 Pregledanje bilješki	153
5.2.12.1. Strategija skraćivanja bilješki	153
5.2.12.2. Strategija govorenja o bilješkama	154
5.2.12.3. Strategija razmišljanja o bilješkama	154
5.2.13 Prepisivanje i preuređivanje bilješki	154
5.2.14 Vađenje bilješki iz teksta	155
5.2.15 Vođenje bilješki za istraživačke radove	156
5.2.15.1. Strategija kartica	156
5.2.15.2. Strategija isečenih traka	158
5.2.16 Razni savjeti	161
<b>6. Upravljanje vremenom</b>	<b>163</b>
6.1. Uvodne informacije o upravljanju sa vremenom	165
6.2. Organizacija i upravljanje vremenom kao ključni problemi lične efikasnosti i produktivnosti	166
6.3. Opšte strategije upravljanja vremenom	167
6.3.1. OPŠTI PRINCIP - Izbor prioriteta i usredsređenost na najvažnije i najteže zadatke.	168
6.3.2. Definisanje i analitička razrada ciljeva	168
6.3.3. Svakodnevno planiranje – pravilo 10/90	170
6.3.4. Paretovo pravilo 80/20	170
6.3.5. Analiza posljedica (metod određivanja prioriteta)	171
6.3.6. ABCDE metod	172
6.3.7. Fokus na oblast ključnih rezultata	172
6.3.8. Personalna SWOT analiza	173



6.3.9. Strategija "Kreativnog odugovlačenja"	176
6.3.10. Zakon nametnute efikasnosti	176
6.3.11. Metod "Od težeg ka lakšem"	177
6.3.12. Strategija "Korak po korak"	177
6.3.13. Stvaranje velikih segmenata vremena	178
6.3.14. Osjećaj za hitnost – mentalna bujica	178
6.3.15. Koncentracija i ometači	179
6.3.16. Radno okruženje i pripreme	179
6.3.17. Unapređivanje ključnih znanja i vještina	180
6.3.18. Fizički faktori efikasnosti	180
6.3.19. Psihološki faktori efikasnosti	182
6.3.20. Zakon nametnutih učinaka - "Pritisnite sebe"	182
6.4. Specifične strategije upravljanja vremenom	183
6.4.1. Samoevaluacija upravljanja vremenom i raspoređivanje obnavljanja gradiva i učenja	184
6.4.1.1. Samoevaluacija upravljanja vremenom	184
6.4.1.2. Razdvajanje aktivnosti obnavljanja gradiva i aktivnosti učenja	184
6.4.2. Odugovlačenje	186
6.4.3. Kako zapamtiti ugovorene sastanke i kako biti tačan	188
6.5. Uvod u planere upravljanja vremenom	189
6.6 Šifrovanje pomoću boja i planeri domaćeg rada	193
<b>7. Organizacija</b>	<b>195</b>
7.1 Uvodne informacije o organizaciji	197
7.2. Specifične organizacione strategije	198
7.2.1. Organizovanje sopstvene sobe	198
7.2.2. Organizovanje prostora za učenje	199
7.2.3. Uvod u organizaciju informacija	199
7.2.4. Šifriranje pomoću boja	200
7.2.5. Registratori	200
7.2.6. Planeri sličnosti i razlika	201
7.2.7. Hijerarhijski planeri (skupovi)	205
7.2.8. Grafikoni	210
7.2.9. Kratki pregledi	217
7.2.10. Grafikon kontinuuma (SKALARNI GRAFIKON)	225
7.2.11. Matrice	227
7.2.12. Mape u obliku riblje kosti	229
7.2.13. Paukove mape	230
7.2.14. Mapa riječi-uzorka (POJMOVNA MAPA, SEMANTIČKA MAPA)	234
7.2.15. Grafikon mišljenja	236
7.2.16. Frajerov model (Frayer)	238
7.2.17. Fleš karte (POJMOVNE KARTE)	239
7.2.18. Spiskovi nizanah pojmova	242



<b>8. Postavljanje pitanja/ preslišavanje</b>	<b>245</b>
8.1. Uvodne informacije o ispitivanju	247
8.2. Specifične ispitivačke strategije	248
8.2.1. Uzajamno ispitivanje	248
8.2.2. Pitanja za povećavanje razumevanja	248
8.2.3. Misaono ispitivanje	249
8.3. Razvijanje ispitivačkih veština, nivoi ispitivanja: Vežba	250
8.3.1. Razvijanje ispitivačkih veština	250
8.3.2. Nivoi ispitivanja: Vježba	250
<b>9. Govorne komunikacione strategije</b>	<b>253</b>
9.1. Strategije za prvi govor i improvizovane govore	255
9.2. Umanjiti nervozu prije i za vrijeme govora	257
9.3. Strategije organizovanja informacija za govor	259
9.4. Strategije čitanja i pamćenja za govor	261
9.5. Strategije prezentiranja	262
9.5.1. Komunikacione osnove prezentacije	262
9.5.2. Prednosti i mane prezentacije	263
9.5.3. Priprema prezentacije	264
<b>10. Razumjevanje pročitano</b>	<b>267</b>
10.1. Uvodne informacije o razumjevanju pročitano	269
10.1.1. Metakognitivna ponašanja dobrih i loših čitalaca	269
10.1.2. Razlozi za nedostatak razumjevanja	269
10.1.3. Pomoć u rješavanju problema	270
10.2. Svrhe strategija razumjevanja pročitano	270
10.3. Prednosti strategija razumjevanja pročitano	270
10.4. Specifične strategije razumjevanja pročitano	270
10.4.1. Raznovrsne strategije	272
10.4.1.1. Opšte popravne strategije	272
10.4.1.2. Povećanje tempa čitanja	272
10.4.1.3. Zahtjevan materijal za čitanje	273
10.4.1.4. Knjige na traci	274
10.4.1.5. Strategije čitanja za ESL/EFL studente	275
10.4.1.6. Priprema za standardizovane testove kroz čitanje	276
10.4.1.7. Vađenje bilježaka iz udžbenika	280
10.4.1.8. Grupna aktivnost za sadržajno čitanje	281
10.4.1.9. Studijske grupe za čitanje	283
10.4.1.10. Grafički planeri za spajanje strategija čitanja i saradnje	283
10.4.1.11. Diskusioni kontinuum	286
10.4.1.12. Stvaranje aktivnih čitalaca kroz debatu	287
10.4.1.13. Razumjevanje pročitano netekstualnog materijala	288
10.4.1.14. Čitanje tekstova na stranom jeziku	288
10.4.1.15. Čitanje naučnog materijala	289
10.4.1.16. Održati budnost tokom čitanja	291

10.4.1.17. Pisanje rezimea	291
10.4.2. Strategije vezane za zainteresovanost i koncentraciju	293
10.4.2.1. Stvaranje zainteresovanosti	293
10.4.2.2. Poboljšavanje koncentracije	294
10.4.2.3. Poboljšavanje motivacije	295
10.4.3. Strategije vezane za vokabular	295
10.4.3.1. Opšti pristup nepoznatim riječima	295
10.4.3.2. Predviđanja zasnovana na kontekstu	296
10.4.3.3. Elementi riječi: afiksi i korjeni	298
10.4.3.4. Antonimi, sinonimi i srodni pristupi	299
10.4.3.5. NZPVS strategija	299
10.4.3.6. OIOUIPP strategija	300
10.4.3.7. KSZR strategija	300
10.4.3.8. Igra vokabulara	301
10.4.3.9. Grafički planeri i grupe	303
10.4.3.10. Pristup «šematski jezik»	303
10.4.3.11. Rječnik u nastavi – šta treba i ne treba raditi	303
10.4.4. Strategije vezane za organizaciju	305
10.4.4.1. Organizacija udžbenika	305
10.4.4.2. Brzo čitanje teksta	309
10.4.4.3. Kreativno mapiranje za sadržajno čitanje	310
10.4.4.4. Medijacijska nastava teksta (MIT) za sadržajno čitanje	311
10.4.4.5. IIČRO strategija	314
10.4.4.6. PIČRRO strategija	316
10.4.4.7. ČPP strategija	317
10.4.4.8. 3PUO strategija	317
10.4.4.9. OAPSN: strategija pažljivog čitanja teksta	318
10.4.4.10. ČŠAP strategija	319
10.4.4.11. Multipas strategija	320
10.4.4.12. PČSO strategija	321
10.4.4.13. PČOO strategija	322
10.4.4.14. Vodiči za čitanje udžbenika	322
10.4.4.15. Vježbe smislenog organizovanja	323
10.4.4.16. ZŽN strategija	324
10.4.4.17. Zvijezda priče / Okvirna mapa priče	325
10.4.4.18. Prikupljanje	326

<b>11. Ispitna anksioznost</b>	<b>329</b>
1.1. Opšte strategije učenja za ispitnu anksioznost	331
11.2. Uzroci napetosti i stresa	331
11.3. Smanjivanje ispitne anksioznosti i stresa	333
11.3.1. Zdravlje, vježbanje, ishrana, odmor, slika o sebi, motivacija i stavovi	334



11.3.2. Učenička odgovornost, očekivanja u pogledu sadržaja i organizacije ispita	335
11.3.3. Priprema	337
11.3.4. Relaksacione tehnike	338
11.3.5. Izbjegavanje i oslobađanje stresa i napetosti	340
11.3.6. Kako se izboriti sa krizom	341
<b>12. Priprema za ispit</b>	<b>343</b>
12.1. Uvodne informacije o pripremi za ispit	345
12.2. Specifične strategije ispitne pripreme	345
12.2.1. Pregledi upravljanja vremenom i pravljenja pauza	345
12.2.2. Prepisivanje i organizovanje zabilješki	346
12.2.3. Studijske grupe	346
12.2.4. Vodiči za učenje	347
12.2.5. Organizovanje informacija	349
12.2.6. Interesovanje i pažnja	351
12.2.7. Testovi za vježbanje i radne sveske	351
12.2.8. Sadržaj testa i procedure	353
12.2.9. Priprema materijala i pribora	354
12.2.10. Fizička i mentalna priprema	355
12.2.11. Ispitna anksioznost	356
12.2.12. Bujanje	356
12.3. Strategije vezane za uticaj koji ima tip testa	358
12.3.1. Subjektivni testovi	358
12.3.2. Objektivni testovi	359
12.3.3. Standardizovani testovi	360
12.3.4. Testovi koji se polažu s knjigom i numerički zadaci	360
<b>13. Strategije za polaganje ispita</b>	<b>363</b>
13.1. Uvodne informacije o polaganju ispita	365
13.2. Specifične strategije za polaganje ispita	366
13.2.1. Prije ispita	366
13.2.2. U ispitnoj prostoriji	367
13.2.3. Opšte strategije	367
13.2.4. Ispitni eseji	369
13.2.5. Testovi višestrukog izbora	373
13.2.6. Testovi tačno-netačno	374
13.2.7. Testovi povezivanja	375
13.2.8. Testovi sa popunjavanjem i testovi sa kratkim odgovorima	376
13.2.9. Testovi riječnika	376
13.2.10. Numerički zadaci	377
13.2.11. Kućni testovi	378
13.2.12. Ispiti s dozvoljenim korišćenjem knjige	379
13.2.16. Testovi prepoznavanja i objašnjavanja	379
13.2.17. Usmeni ispiti	380



13.2.18. Nakon ispita	381
<b>14. Pisanje / teorija pismenosti</b>	<b>383</b>
14.1. Uvodne informacije o pisanju	385
14.2. Specifične strategije pisanja	385
14.2.1. Strategije pisanja	386
14.2.1.1. Pisanje na času: plan djelovanja	386
14.2.1.2. Pisanje van časa: plan djelovanja	387
14.2.1.3. Odabir teme	388
14.2.1.4. Istraživanje	389
14.2.1.5. Pisanje bilježaka iz referenci	390
14.2.1.6. Organizovanje ideja pomoću mapiranja	391
14.2.1.7. Razvijanje koncepta	391
14.2.1.8. Pisanje prvih/probnih verzija	393
14.2.1.9. Pristupi ili strategije pisanja	394
14.2.1.10. Struktura i organizacija	396
14.2.1.11. Stilski vodiči i priručnici za pisanje	397
14.2.1.12. Uobičajene stilske smjernice	397
14.2.1.13. Fusnote, napomene i bibliografije	398
14.2.1.14. Navođenje, citiranje, parafraziranje i rezimiranje	402
<b>15. Određivanje stilova učenja i odgovarajućih strategija</b>	<b>405</b>
15.1. PRVI KORAK: Odredite vaš stil učenja	407
15.1.1. Modaliteti	407
15.1.2. Moždana hemisfera	408
15.1.3. Dobijanje i naručivanje informacija	409
15.2. DRUGI KORAK : Prepoznavanje odgovarajućih strategija	410
15.2.1. Strategije za one koji uče vizuelno	410
15.2.2. Strategije za one koji uče auditivno	410
15.2.3. Strategije za one koji kinestetički uče	411
15.2.4. Strategija za one koji uče a koji koriste svoju dominantniju levu stranu mozga (analitički procesi).	411
15.2.5. Strategija za one koji uče a koji koriste svoju dominantniju desnu stranu mozga.	412
15.2.6. Strategije za one koji uče sekvencijalno	412
15.2.7. Strategije za one koji uče na konkretan ali nasumičan način	413
15.2.8. Strategije za one koji uče apstraktno i nasumice	414
15.2.9. Strategije za one koji uče apstraktno i sekvencijalno	414
15.3. KORAK TRI: Pratite svoj napredak	415
15.3.1. Procijenjivanje i aktivnosti	416
15.3.2.4. Podsjetnik za samoprovjeru pred ispit	417
15.3.2.5. Prikupljanje podataka ("debriefing") za ispit	417

15.3.2.6. Procijena pamćenja (memorije)	420
15.3.2.8. Uzročno pripisivanje	423
15.3.2.9. Postavljanje i ostvarivanje ličnih ciljeva	424
15.3.2.10. Podsjetnik za vještine učenja	430
<b>16. Opšte strategije za život poslije fakulteta</b>	<b>433</b>
16.1. Planiranje karijere	435
16.1.1. Odabir glavnog predmeta i planiranje karijere u tom pravcu	435
16.1.2. Koje su vaše trenutne vještine	435
16.1.3. Koji su vam životni ciljevi	435
16.2. Kako obezbjediti prvi (i svaki kasniji) posao	436
16.2.1. Rezime	436
16.2.1.1. Smjernice za pisanje rezimea	436
16.2.1.2. Kako se pobrinuti za slabe tačke u rezimeu	437
16.2.1.3. Primjer nacrtu rezimea	437
16.2.2. Pisma	438
16.2.2.1. Smjernice za pisanje pisama	438
16.2.2.2. Primjeri propratnih pisama	439
16.2.3. Intervjui	440
16.2.3.1. Savjeti za intervju	440
16.2.3.2. Kako se nositi sa teškim pitanjima	440
16.3.2.3. 50 najčešće postavljanih pitanja na intervjuima	441
Bibliografija po autorima - Database Resources Bibliography by Author's Last Name	443
Bibliografija po predmetnoj oblasti (Bibliography by Subject Area)	457
Opšti pristup i strategije - Overviews and General Strategies	457
Procjene - Assessment	459
Praćenje postignuća - Attribution and Monitoring	460
Grupno učenje - Group and Cooperative Learning	461
Obrada informacija - Information Processing	462
Memorija - Memory	463
Metakognicija - Metacognition	463
Motivacija - Motivation	464
Vođenje zabilježki i učešće u nastavi - Note taking and Class Participation	465
Organizacija - Organization	465
Rješavanje problema - Problem Solving	466
Razumjevanje pročitano - Reading Comprehension	466
Testiranje - Testing	468
Upravljanje vremenom - Time Management	469
Pisanje i lektorisanje - Writing and Proofing	469
Specifična područja primjene - Content Areas	470
Index pojmova	473
GLOSAR	479