

## Kviz za bolje upoznavanje sebe

**Ciljane metakognitivne vještine:** samorefleksija, kritičko razmišljanje

**Dobna skupina:** 8+

### Opis aktivnosti

Ovaj kratki kviz pomaže vam da bolje upoznate sebe i razumijete kako učite..

Pitanja se usredotočuju na vaše **navike, fokus, emocije ili preferencije.**

Ovaj test vam neće dati rezultat. Svi učimo drugačije i ne postoji jedna metoda koja je bolja od druge.

Samo trebate pronaći onu koja odgovara vašim potrebama!

### Počnimo!

Pročitajte kviz i odgovorite na pitanja.

Nijedan odgovor nije "pogrešan" - samo različite potrebe za učenjem.

#### 1/ Što se događa kada se pokušam usredotočiti na svoj posao?

- A. Ometa me buka ili kretanje oko mene.
- B. Počnem brzo raditi, ali se onda umorim ili odustanem.
- C. Dobro se fokusiram, ali ponekad propustim detalje.

Moje rješenje za izbjegavanje ove situacije: \_\_\_\_\_

**Savjeti:** možete isprobati slušalice s poništavanjem buke, timer za fokusiranje, pisanje kontrolne liste

## 2/ Kad radim domaću zadaću ili ponavljam, obično...

- A. Počnem, ali ne uvijek završim.
- B. Zaboravim što sam napravio/la sljedeći dan.
- C. Radim dobro, ali mi dosadi.

Moje rješenje za izbjegavanje ove situacije: \_\_\_\_\_

**Savjeti:** pokušajte postaviti kratak cilj, naučiti ga nekome ili kombinirati pisanje i crtanje.

## 3/ Što mi najbolje pomaže da zapamtim stvari?

- A. Izgovaranje naglas ili objašnjavanje.
- B. Crtanje ili izrada vizualne mape.
- C. Prepisivanje ili vježbanje s karticama.

Moje rješenje za izbjegavanje ove situacije: \_\_\_\_\_

**Savjeti:** pokušajte postaviti kratak cilj, naučiti ga nekome ili kombinirati pisanje i crtanje.

## 4/ Što radim kada se osjećam frustrirano na satu?

- A. Odustanem ili prestanem slušati.
- B. Pokušavam nastaviti, ali postaje sve gore.
- C. Tražim pomoć, ali se i dalje osjećam loše.

Moje rješenje za izbjegavanje ove situacije: \_\_\_\_\_

**Savjeti:** isprobajte kartice za opuštanje, razmišljanje na semaforu ili napravite pauzu od 3 udaha

### 5/ Koji je za mene najteži dio zadatka?

- A. Početak
- B. Znati što dalje
- C. Završetak onoga što sam započeo/la

Moje rješenje za izbjegavanje ove situacije: \_\_\_\_\_

**Savjeti:** pokušajte planirati korak po korak, petlja navike „Ako-Onda“, provjera partnera

### Sljedeći koraci

Sada kada ste odgovorili na kviz, možete podijeliti svoje odgovore s učiteljem/učiteljicom i zajedno pronaći alate koji vam mogu pomoći.

Također možete podijeliti svoje odgovore s prijateljem/prijateljicom, usporediti svoje odgovore i razmijeniti savjete.