

NAPOTKI ZA UČENJE DOMA, I. del

Pripravila: Nataša Barle, mag. psih.

Vir: Grohol, J. (2020). 10 Highly Effective Study Habits. *Psych Central*. Pridobljeno s <https://psychcentral.com/lib/top-10-most-effective-study-habits/>.

PRISTOP K UČENJU

Kako pristopimo k učenju je skoraj tako pomembno kot sam proces učenja.

- Uporaba pozitivnih misli (npr. jaz to zmorem, vse bo OK).
- Spomni se na svoje sposobnosti in že dosežene cilje.
- Izogibaj se katastrofiziranju (npr. nikoli mi ne bo uspelo).
- Izogni se primerjanju z drugimi.

PROSTOR UČENJA

Prostor z veliko motečih dejavnikov ni primeren za učenje.

- Moteči dejavniki so: TV, računalnik, ljudje, glasba, neurejena miza ipd.
- Izberi prostor, kjer se počutiš umirjeno, zbrano in motivirano za učenje (npr. tvoja soba, študijski prostori v knjižnici, šolski prostori).
- Za raziskovanje primerne prostora si vzemi čas, upoštevaj svoje učne navade in potrebe; učni prostor navsezadnje koristiš pogosto.
- Postelja naj bo namenjena le spanju, ne učenju.

POTREBNO GRADIVO

Pri učenju uporabljal le potrebne pripomočke in gradivo.

- Bodi pozoren, da pri pripravi na učenje ne spregledaš kakšne pomembne literature.
- Če se učiš ob glasbeni spremljavi, si pred učenjem pripravi seznam primernih skladb.
- Odstrani stvari, ki ti lahko zmanjšajo koncentracijo in preusmerijo pozornost drugam (npr. računalnik, telefon, malica, revije).
- Vedenja, ki lahko odvrta od učenja: igranje igrice, spremljanje družabnega omrežja, iskanje zabavnih spletnih strani, gledanje videoposnetkov ipd.
- Računalniki so, kljub lažji pripravi zapiskov in iskanju potrebnih informacij, lahko velik moteč dejavnik predvsem zaradi njegove vsestranskosti.
- Dobro se je vprašati ali je namen uporabe računalnika izključno priprava izpiskov, zapiskov in iskanje potrebnih učnih informacij. Morda pa lahko za zapiske poskrbiš preko zapisovanja ključnih vsebin na list papirja in brskaš za informacijami v knjigah in ostali literaturi v fizični obliki (poskusi, zna biti zabavno in ustvarjalno).

PRIPRAVA ZAPISKOV

Vsak človek razvije svoj edinstven stil učenja, ki mu je bližje kot ostali pristopi, saj mu omogoča lažje učenje.

- Učenje šolske snovi zatorej prilagodi svojemu učnemu stilu (vidni, slušni, kinestetični).
- Pri učenju se fokusiraj izključno na bistvene in pomembne stvari.
- Izpisuj, obkrožuj, podčrtuj ali obarvaj le vsebino, ki se ti zdi pomembna.
- Povezuj učno snov; lažje učenje podobnih informacij.
- Zapisovanje in priprava lastnih izpiskov ti daje možnost interpretacije pojmov s svojimi besedami in tebi razumljivi pojmi.
- Pri učenju iz tujih zapiskov prilagodi zapiske svojemu stilu učenja; tako ti je lahko učna snov razumljivejša in lažja za osvojitve.
- Med učenjem je dobro vključiti vsa naša čutila. Informacije se lažje zapomnijo, če so prejete s strani večih čutil (branje zapiskov na glas, uporaba slikovnega materiala, gibanje med učenjem, poslušanje učiteljeve razlage, pisanje, risanje, obkroževanje, izpisovanje, priprava miselnih vzorcev, raziskovanje in eksperimentiranje ipd.).

ZAPOMNIL SEM SI!

Obnovi, ponovi, povzemi vso naučeno snov (s svojimi besedami).

- Osvojeno znanje umesti v celotno učno snov.
- Poznamo različne spominske igre za lažjo zapomnitev vsebine: pesmi, akronimi, mnemotehniko.
- Mnemotehniko so različne tehnike, ki pomagajo pri lažjem pomnjenju informacij (uporaba vizualizacije, zvokov, rim, ritma, simbolov, povezovanje v celoto, iskanje smiselnosti).
- Primer mnemotehniko: **F**iček je **M**ali **A**vto → $F=m \times a$ (II. Newtonov zakon)
- Spominske igre niso blizu vsem. Razišči, katera je tebi najbližja metoda zapomnitve zahtevnih terminov, iztočnic, definicij, formul ipd.

VAJA DELA MOJSTRA

Svoje znanje lahko preizkusiš z enostavnimi testi, kvizi, karticami, ki si jih sam ustvariš.

- Znanje lahko preveriš tudi preko primerov starih testov, že postavljenih vprašanj ipd. A že uporabljen testni material naj bo le dodaten način preverjanja znanja, ne pa glavni vir učenja.
- Zabavno in hkrati poučno je lahko tudi ponavljanje z manjšo skupino sošolcev (do 4 ali 5) s podobnim znanjem in pričakovanji. Med seboj si lahko zastavljate vprašanja, rešujete zahtevnejše naloge, obnavljate gradivo po poglavjih, pregledate zapiske drug drugega in se dopolnjujete v znanju ipd.

NAPOTKI ZA UČENJE, II. del

Pripravila:
Nataša Barle, mag. psih.

Razmišljaj pozitivno. Če se zalotiš pri negativnem razmišljanju, preženi proč strahove in privabi spodbudne misli.

Plana se poskusi dosledno držati ali ga ustrezno prilagodi dani situaciji.

PREMORI

1. Med učenjem spremljaj čas učenja
2. Po največ 45 min. učenju si vzemi 10 min. odmor
3. Izkoristi odmor za sprostitvev (sprehod)
4. Prezrači sobo

ČAS UČENJA

1. Ugotovi, v katerem delu dneva se najlažje učiš (npr. zjutraj, popoldne, popoldne)
2. Izkoristi tisti čas za učenje
3. Učenje naj traja največ 45 minut, nato sledi odmor

Verjemi vase in v svoje sposobnosti!

PREOSTALE OBVEZNOSTI

1. Poskrbi zanje pred učenjem
2. S tem, ko opraviš potrebna opravila, se lažje osredotočiš le na učenje
3. Svoj odmor tako ne potrebuješ nameniti neprijetnim opravilom

PLAN UČENJA

1. Najprej preleti učno gradivo (preleti naslove, hitro branje celotne učne snovi)
2. Razdeli vsebino glede na pomembnost, časovno organizacijo učenja ipd.
3. Zastavi si cilj, kaj/koliko snovi želiš osvojiti po koncu dnevnega učenja
4. Smiselna je uporaba časovnice, urnika

USTREZNA PREHRANA

1. Telo (tudi možgani) potrebuje hrano za gorivo
2. Vnaprej poskrbi za zdrave obroke in zadostno tekočino med premori

Bodi radoveden!
Raziskuj in išči odgovore po različnih virih.

VPRAŠAJ

1. Če česa ne razumeš, vprašaj za pojasnilo ali pomoč sošolca, učitelja.
2. »Kdor vpraša, je neveden le toliko časa, dokler ne prejme odgovora. Kdor pa nikoli ne vpraša, za vselej ostane neveden.« (kitajska ljudska misel)

POČITEK

1. Za uspešno funkcioniranje potrebuješ vsaj 8 ur spanca na noč.
2. Privošči si tudi 30 min. dremež čez dan
3. Spanje ima veliko pomembnih pozitivnih učinkov

Ne primerjaj se z ostalimi.

VPRAŠANJA V POMOČ PRED UČENJEM:

- Kaj se imaš v planu naučiti?
- Kaj že veš o tej temi/predmetu?

VPRAŠANJA V POMOČ MED UČENJEM:

- Kako se ta učna snov umešča v večjo sliko?
- Razumeš, kaj bereš?
- Lahko prebrano vsebino poveš s svojimi besedami?
- Ali so v prebrani vsebini kakšne iztočnice/ključne besede, katere si lahko izpišeš?

VPRAŠANJA V POMOČ PO UČENJU:

- Kaj vse si se danes naučil? Povzemi vsebino.
- Čemu še moraš dati večji poudarek/kaj še enkrat prebrati?