

KORAKI USPEŠNEGA UČENJA

1. PRIPRAVA NA UČENJE
2. PRIPRAVA PROSTORA ZA UČENJE
3. UPORABA UČINKOVITIH TEHNIK UČENJA
4. UČINKOVITEJŠE UČENJE
5. URNIK UČENJA

1. PRIPRAVA NA UČENJE

ZA UČENJE SE BOM UMIRIL. Poiskal bom pravo hitrost pri učenju. Tisti predmeti, ki so mi bolj všeč in jih hitreje razumem, mi bodo vzeli manj časa. Tam, kjer težje razumem, bo verjetno trajalo dlje, zato se bom prilagodil in se zaradi tega ne bom vznemirjal.



DOVOLJ SE BOM NASPAL. Najboljši je nočni spanec, zato bom hodil spat dovolj zgodaj, da se bom zadosti spočil. Tako bom v šoli lažje sodeloval in imel tudi popoldne energijo za različne dejavnosti in učenje.

Kadar smo dovolj naspani, naš spomin in pozornost delujeta bolje. Kadar sem zelo utrujen in me čaka še učenje, si bom vzel kratek čas za dremež, a ne več kot 30 minut. Potem se bom malo razgibal, popil vodo in učenje bo lažje.



ZBISTRIL BOM MISLI. Če bom imel veliko stvari v mislih, si bom vzel nekaj časa, napisal kratke zapiske o tem, o čemer razmišljam in kako se počutim pred učenjem. To mi bo pomagalo, da zbistrim misli in se osredotočim na delo.



ELEKTRONSKE NAPRAVE BOM UMAKNIL.

Elektronske naprave so najbolj moteče pri učenju. Na telefon pride sporočilo, na računalniku grem na internet in moja pozornost ni več pri učenju. Zato

bom telefon utišal ali spravil v drug prostor. Računalnik bom ugasnil.



2. PRIPRAVA PROSTORA ZA UČENJE

POISKAL BOM PRIMEREN PROSTOR ZA UČENJE.

Prostor za učenje mora biti udoben, da se bolj sprostim in lažje učim – ali za mizo v sobi ali na kavču ali na tleh. Oblekel se bom v udobna oblačila (npr. trenirko in majico). Moj prostor za učenje bo čim bolj tih, brez motečih dejavnikov. Na postelji se raje ne bom učil, da ne bom zaspal. Če me moti hrup avtomobilov, bom okno zaprl.



GLASBO OB UČENJU BOM SKRBNIZBRAL. Če mi je všeč tišina, potem ne bom imel glasbe. Če mi glasba

ustreza, bom izbral instrumentalno glasbo brez besedila. Glasba lahko tudi umirja, spodbuja razpoloženje in deluje motivacijsko. Radia ne bom poslušal, ker me bodo reklame in govor motili.



TELEVIZIJA BO UGASNJENA. Prižgana televizija bi me motila in bi gledal v ekran namesto v knjigo. Tudi zvoki bi me motili pri učenju, zato bom TV raje ugasnil.



PRIVOŠČIL SI BOM DOBER PRIGRIZEK. Med učenjem bom jedel zdravo, hranljivo hrano namesto mastne in sladke hrane. Izbral bom sadje, oreščke in zelenjavo. Če že potrebujem kaj sladkega, bom izbral temno čokolado. Veliko bom pil vode ali čaja.

Prigrizek si bom pripravil pred učenjem, da me to med učenjem ne bo zmotilo.



3. UPORABA UČINKOVITIH TEHNIK UČENJA

UPORABIL BOM KORAKE PRI UČENJU. Ta način vključuje aktivno branje, ki mi pomaga razumeti in se učiti:

- PREGLEDAM vsa poglavja, vse tabele, slike, naslove in poudarjene besede;
- SPRAŠUJEM – vsak naslov preoblikujem v vprašanje;
- PREBEREM poglavje, da si bom odgovoril na vprašanje, ki sem ga oblikoval iz naslova;
- POVEM ODGOVOR NA GLAS in tudi vse pomembne informacije, ki sem si jih zapomnil;
- PONOVIM poglavje, da preverim, če sem vključil vse pomembne informacije. Nato bom še razmislil, zakaj je to pomembno.



NOVO SNOV SE BOM UČIL PO KORAKIH. Kadar pričnem z učenjem novega poglavja, bo vsebina bolj smiselna in lažja za učenje, če bom poglavje pregledal.

1. Pričnem z **NASLOVOM**. Kaj mi naslov pove o temi poglavja? Kaj že vem o tej temi? O čem je dobro razmisliti med branjem? To mi bo pomagalo pri branju z razumevanjem.
2. Pogledam **UVOD**. Kaj mi uvod pove o vsebini?
3. Pregledam **NASLOVE IN PODNASLOVE**. Kaj mi povedo o tem, kar bom bral? Vsak naslov in podnaslov preoblikujem v vprašanje, da mi pomaga pri branju.
4. Preberem **PRVI STAVEK VSAKEGA ODSTAVKA**. To so običajno splošni stavki, ki pomagajo razmisliti, o čem bo govoril odstavek.

5. Pregledam **SLIKE IN SLOVAR** – tabele, grafe, skice ... Pregledam vse poudarjene, podčrtane besede, besede in stavke, ki so obarvani, ali tabele s številkami.
6. **PREBEREM VPRAŠANJA**, ki so v zaključku poglavja. Skušam si ta vprašanja zapomniti, ko berem poglavje.
7. Pogledam **POVZETEK POGlavJA**, da ugotovim, o čem piše v poglavju, preden ga pričnem brati.



OZNAČIM POMEMBNE PODATKE v besedilu, da jih bom potem lažje preveril ob utrjevanju. Označim le najpomembnejše besede in stavke. Ob robu besedila si lahko pišem tudi svoje opombe ali komentarje.

Če imam šolski učbenik, potem bom uporabil **lepljive lističe in opombe pisal nanje**. Prilepil jih bom poleg besedila.

Občasno pregledam vse opombe, da ne pozabim bistvenih podatkov.



BESEDILO POVZAMEM s svojimi besedami. Povzetke naredim z različnimi barvami. Možgani si podatke lažje zapomnijo, če jih povežejo z barvami.

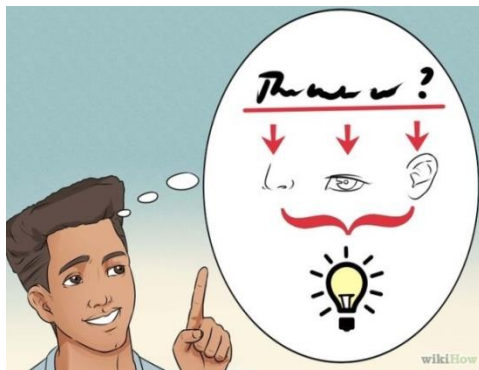


NAREDIM KARTONKE / kartice s povzetki. Na eno stran napišem vprašanje, temo ali idejo, na drugo stran pa odgovor. Kartice so priročne, ker jih imam lahko pri sebi tudi, ko npr. čakam pri zobozdravniku.



IŠČEM ASOCIACIJE. Najučinkovitejši način, da si zapomnim informacije je, da jih »naložim« na obstoječe informacije v svojih možganih. Tako si zapomnim tudi težke ali večje količine informacij.

- Uporabim tehniko učenja, ki mi je najbližja – gledanje, poslušanje ali izvajanje/dotikanje/okušanje.
- Uporabim mnemo tehnike.
- Naredim miselni vzorec.
- Uporabim tehnike vizualizacije . V mislih si oblikujem film, ki prikazuje stvari, ki si jih skušam zapomniti. Ta film si v mislih večkrat prevrtim in si predstavljam vsako podrobnost. Uporabim tudi svoja čutila – kako diši, kako je videti, kako se občuti, sliši, okuša ...?



4. UČIM SE BOLJ UČINKOVITO

DELAM ODMORE. Če se učim več ur, si vsake pol ure vzamem 5 minut odmora. Tako se sprostim in si bom bolje zapomnil učno snov. Pomaga mi tudi, da ostanem zbran pri učenju.

Med odmorom se razgibam, da poskrbim za pretok krvi po telesu – tečem po stanovanju, se igram s psom, delam počepa ipd.

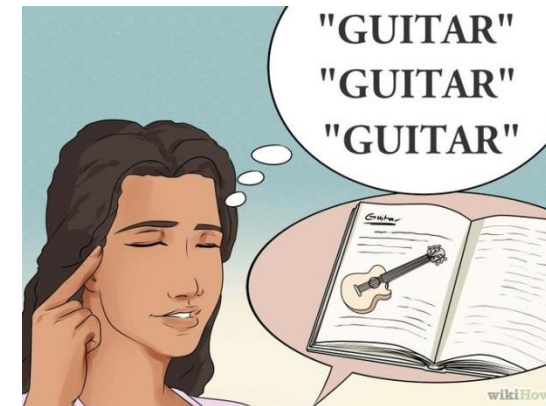
Med učenjem tudi stojim. Ko si na glas ponavljam snov, se sprehajam po sobi.



UPORABLJAM KLJUČNO BESEDO, DA SE ZBEREM.

Kadar se učim, si domislím eno besedo, povezano s temo, ki jo ponavljam vsakič, ko se ne morem več zbrati, ali razmišljam o čem drugem. Vsakič si lahko izberem neko besedo, povezano z vsebino.

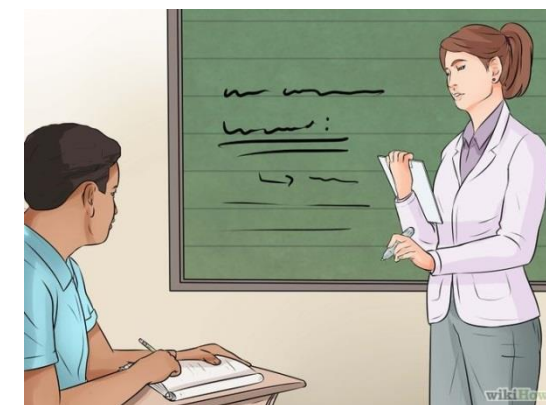
Npr., če bi bral besedilo o kitari, bi si pomagal s ponavljanem besede »kitara«.



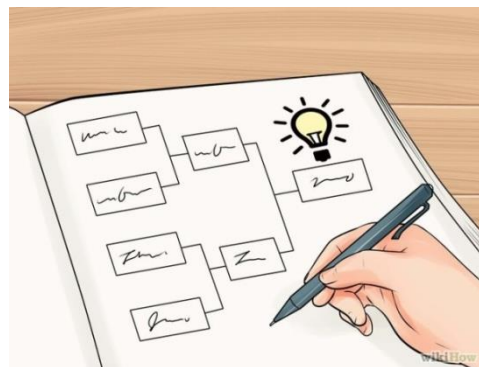
MED POUKOM SI DELAM DOBRE ZAPISKE, tako ostajam pozoren na to, kar nam učiteljica pripoveduje. Pomaga mi tudi, da nisem zaspan.

Uporabljam tudi okrajšave besed, da lahko hitreje zapisujem, npr. besedo zgodovina zapišem samo z zgo.

Med poukom sprašujem, povem svoje mnenje ali si vsaj naredim opombe.



GRADIVO SI RAZDELIM NA MANJŠE DELE. Tako se naučim del po delu. Posamezne dele združujem glede na naslov, ključne besede ipd.



NAREDIM SI UČNE POVZETKE na eni strani. Združim jih po poglavjih.



DOMA PREPIŠEM ZAPISKE. Ko si v šoli delam zapiske, sem osredotočen na zapisovanje, ne toliko na razumevanje. Zato doma čim prej prepisem zapiske in tako bolj razmišljam o informacijah.

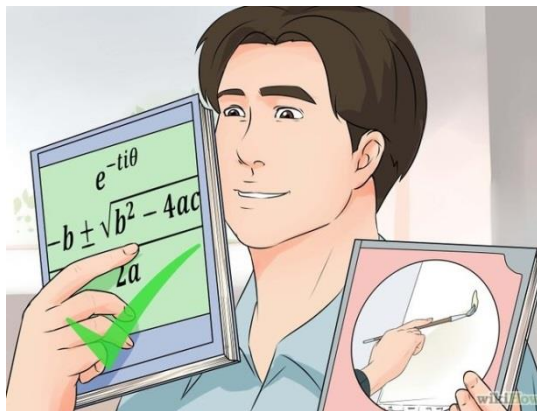
Lahko imam dva zvezka, enega za grobe zapiske v šoli in drugega doma, kamor prepisujem ali natipkam na računalnik.



STVARI SI NAREDIM ZANIMIVE. Če si bom pravil: *»Moram se veliko učiti, da bom dobil dobre ocene in lahko šel na dobro srednjo šolo ...«* mi to ne bo dosti pomagalo, da bi me snov zanimala. Pri vsakem predmetu skušam najti nekaj, kar me pritegne, zanima, mi je všeč in to poskušam povezati tudi s svojim življenjem in stvarmi, ki me zanimajo.



NAJPREJ SE UČIM TEŽJE PREDMETE, zato da bom imel dovolj časa, da se naučim. Kar se mi zdi lažje, se bom naučil kasneje. Najprej se naučim pomembne podatke in ne prebiram samo besedilo od začetka do konca. Kar preberem, skušam razumeti in se usmerim predvsem na pomembno vsebino.



PREUČIM POMEMBEN SLOVAR. V vsakem poglavju pregledam slovar z odebeljenimi besedami in jih skušam razumeti. Tako bom lažje razumel prebrano besedilo.



NAREDIM UČNO SKUPINO. S 3-4 sošolci se dogovorimo in vsak prinese svoje zapiske (kartice z vprašanji). Drug drugemu si jih podamo in se učimo s pomočjo kviza. Če komu nekaj ni jasno, mu vsakič nekdo razloži. Učenje je lahko prava igra kviza.

- Teme si lahko razdelimo med seboj in vsak razloži svojo temo drugim.
- Vsak lahko naredi ključne besede, povzetke iz vsake lekcije in jih predstavi.
- Učna skupina se dobiva tedensko in vsak teden se učimo novo vsebino.
- Učim se s sošolci, ki si želijo resno učiti in delati.



5. URNIK UČENJA

Na začetku vsakega tedna si naredim urnik učenja. Razmislim, kaj sem lahko vprašan, kdaj pišemo test. Vključim tudi domače naloge. Pripravim si tabelo za urnik in vanjo napišem, kdaj se bom učil kateri predmet. Lahko v urnik napišem tudi druge aktivnosti, tako bom imel pregled nad svojimi dejavnostmi.



6. NAMIGI

- Učim se **le en predmet naenkrat**. Če bom razmišljal še o drugem predmetu, me to lahko zmoti pri učenju.
- Poskušam se **nagraditi pri učenju**, vsakič, ko zaključim eno poglavje, si namenim malo nagrado.
- **Ne odlašam** – manj bo stresno, če se bom pričel učiti prej. Odlašanje je slaba navada, zato se je raje ognem. Zadovoljnejši bom, kadar se bom pričel učiti pravočasno.
- **Pohvalim se** po vsakem poglavju, da se motiviram za naprej.
- Veliko učbenikov ima na koncu poglavja pregled z vprašanji. Uporabim jih, da **preverim svoje znanje**, nekateri učitelji dajo celo enaka vprašanja v teste.
- **Prepričam se, da razumem snov**, ki se jo učim. Če ne, vprašam še koga za pomoč.
- Bolje kot, da si samo skušam zapomniti to, kar se učim, **se učim tako, da razumem** in znam o snovi razložiti nekemu, ki ničesar ne ve.
- Zelo **spodbudno je učenje s prijateljem**, ki se prav tako želi resno učiti. Učni čas si razdeliva na dele – pregledava zapiske, podčrtava bistvene besede, se pogovoriva o temi in se prepričava, da oba razumeva.

- Spodbujam se s **spodbudnimi mislimi**, slogani.
- Na dan, ko imam test, si **zapišem na list vse**, kar sem si zapomnil o predelani snovi.
- Če česa ne vem/razumem, ne znam dobro, **grem do nekoga, ki mi lahko takoj pomaga** (starši, prijatelj), če ne vedo, se obrnem na učitelja.
- Med učenjem **izključim vse elektronske naprave**.
- **Vsakodnevno učenje** je lahko zelo naporno in težko se je tega navaditi, vendar se na koncu izplača. Zato se tega držim!
- Najpomembnejša je moja odločitev. **Odločim se, da se bom učil redno in sledil pouku**. Na to imam sam največji vpliv!

Prevedla in priredila Nataša Govekar, po spletni strani [wikihow.com](http://www.wikihow.com).

VIR:

- <http://www.wikihow.com/Study>