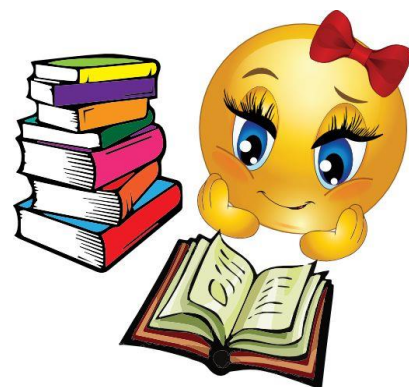


KRATKI NASVETI ZA UČENJE IN ŠOLSKO DELO

1. PRIPRAVI SE VNAPREJ

Predpriprava je pomemben del učenja, saj vnaprej veš, kaj lahko pričakuješ. Izdelaj si urnik za celoten dan. Primer dnevnega urnika najdeš v spletni učilnici – Svetovalno delo in DSP – učenje učenja.



2. ORGANIZIRAJ SI ZAPISKE

S pisanjem zapiskov si olajšaš učenje, saj si zapišeš ključne informacije s svojimi besedami. Zapiske delaj istočasno, ko bereš snov. Da bodo vizualno bolj privlačni, uporabi različne barve, s katerimi označiš pomembna dejstva, datumi, formule ipd.

3. SPREMLJAL SVOJE DELO

Pri organizaciji in spremljanju dela naj ti bo v pomoč tabela, ki ti omogoča pregled nad celotnim delom. Primer tabele najdeš v spletni učilnici – Svetovalno delo in DSP – učenje učenja.

4. VPRAŠAJ, ČE ČESA NE RAZUMEŠ

Ko se ti med učenjem pojavijo vprašanja, si jih zapiši ter učitelju, svetovalni delavki ali specialni pedagoginji napiši mail.

5. ZASLUŽIŠ SI NAGRADO

Načrtuj si, kakšno nagrado boš dobil, ob koncu tedna za svoje delo. Nagrada bo vplivala motivacijsko, prav tako pa si boš s tem tudi bolj natančno organiziral posamezne sklope učenja. Pozor: nagrada ni nujno, da je materialna.

6. POMEMBOST SPANCA

Možgani za avtomatizacijo postopkov in zapomnitev pridobljenih informacij potrebujejo dovolj spanca. Ne ostaja predolgo pokonci in ne zbujaj se prepozno. Lahko noč med 9.00 in 10.00 ter dobro jutro med 6.00 in 7.00.



7. PRED UČENJEM PREVERI SVOJE PREDZNAJNE

Veliko ljudi se ne zaveda, koliko imajo dejansko že znanja o določeni tematiki. Če se želiš nekaj novega naučiti, je potrebno določiti, kaj že znaš in česa ne. Tak pristop ti pomaga zapolniti prazne prostorčke z novim znanjem, prav tako pa dobiš vpogled v to, katerim temam bi moral posvetiti več pozornosti.



8. MED UČENJEM IMEJ ODMORE

Zmogljivost je večja, če se učiš dvakrat po eno uro, kot pa dve uri skupaj. Prav tako naj te kratki odmori med učenjem in zvoki iz okolice ne zmotijo pri koncentraciji. Dolgo sedenje na istem mestu ni dobro, zato je pomembno, da si na vsako uro učenja vzameš 5 do 10 minut odmora. V tem času se bodo misli sprostile in lažje sprejele predelano snov. Znanstveniki so ugotovili, da kratek odmor med reševanjem problema pripomore k njegovi razrešitvi. Med odmorom možgani na nezavedni ravni še vedno rešujejo težavo in se ne opirajo na prejšnje neuspele idejne rešitve.

9. UPORABA MNEMOTEHNIK ZA POMNENJE

Z izrazom mnemotehnika se morda srečuješ prvič – pomeni umetnost pomnjenja. Lahko ti je v veliko pomoč pri učenju dolgih seznamov in sklopov. Deluje tako, da si težke podatke lažje zapomniš.

Primer: Uporaba predloga S/Z
Predlog S uporabiš ga pred nezvenečimi nezvočniki – zveni zapleteno, ne.

Lažje si boš zapolnil stavek:
Ta SuHi ŠKaFeC PušČa,
pred vsemi soglasniki stoji predlog s.



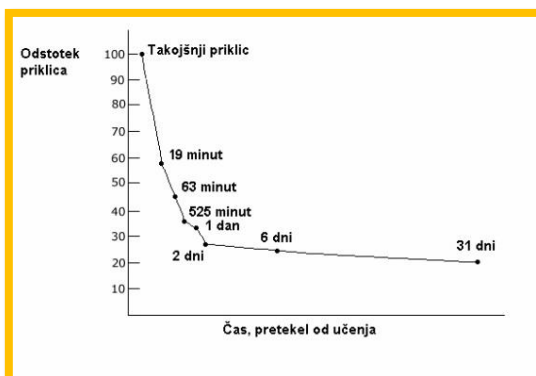
10. NE ODLAŠAJ Z DELOM

Z delom začni dovolj zgodaj, da ti ne bo zmanjkalo časa. Delo je opravljeno bolj kvalitetno, če si zanj vzameš več časa, saj tako lahko narejeno »prespiš« in po potrebi še ponoviš oz. popraviš narejeno.

11. ZASTAVI SI KONKRETNE CILJE

Z jasno zastavljenimi cilji imaš večjo stopnjo motivacije, saj imaš pregled nad svojimi že opravljenim delom in dosežki. Zapiši si časovni obseg dela, do kdaj se boš kaj naučil, do kdaj boš naredil nalogo ipd.

12. SPROTNO UČENJE



Sprotno ponavljanje snovi se ti bo za dlje časa vtisnilo v spomin. Po prvem stiku z informacijo v roku nekaj ur pozabimo skoraj 60% pridobljenega znanja. S prvim učenjem bodo informacije ostale v spominu za 24 ur. S ponovnim učenjem naslednji dan, znanje zadržiš za naslednjih nekaj dni. Z učenjem nekaj dni kasneje, si snov zapomniš za nekaj tednov. Gre za krivuljo pozabljanja, saj informacije, ki jih ne uporabljaš pogosto, hitro pozabiš. Sprotno učenje je eno izmed najpomembnejših dejavnikov za uspešno in hitro učenje.

13. UČENJE S SLIKAMI, MISELNIMI VZORCI IN KONKRETNIMI MATERIALI

Veliko ljudem je lažje znanje povezovati s slikami, podobami in ne tekstem. Pri učenju si pomagaj z ustvarjanjem, izdelavo miselnih vzorcev ali risanjem skic. Tak način dela spodbudi delovanje obeh možganskih polovic.



14. UPORABA VIZUALNIH OPOR

Preizkusi, kakšna vizualna podoba ti bo dala večjo motivacijo. Lahko si pomagaš s kartončki, barvami ipd. Svoje vizualne opornike si lahko oblikuješ po lastni želji, le da ti bo to ustrezalo pri učenju – namen vizualnih opor je lažje, hitrejše in bolj strukturirano pomnjenje informacij. Nekaj jih najdeš tudi v spletni učilnici – učni pripomočki.

15. PISANJE ZAPISKOV



Če si zapiske izdeluješ na računalniku, ne pozabi na ustrezno obliko in velikost pisave. Računalniška orodja ti omogočajo tudi uporabo barv, podčrtovanje, krepkega tiska itd.. Najbolj priporočene pisave so Calibri, Arial, Verdana.

16. HRANA ZA MOŽGANE

1. Zajtrkuj. Zajtrk ti bo dal energijo za cel dan. 2. Možgani in orehova jedrca izgledajo zelo podobno. Za malico si tako privošči pest oreščkov (orehi, lešniki, arašidi,....). 3. Ne pozabi na pitje tekočine. Najbolje voda ali nesladkan čaj. 4. Čokolada. Tista z več kakava je še boljše. Privoščiš pa si lahko tudi kakšno banano. Možgani imajo radi zdravo in dobro hrano.



USPEŠNO DELO

