

Kako izboljšati svoje učenje?

Pri učenju je pomembna motivacija. Lahko je zunanja (starši, ocene) ali pa notranja (želja)

Na uspešnost pri učenju poleg motivacije vplivajo 4 večje skupine dejavnikov: fizični, fiziološki, socialni in psihološki.

- FIZIČNI: vreme, temperatura (18 – 23°C), mirno okolje, osvetlitev, zračenje prostora, urejena delovna miza
- FIZIOLOŠKI: utrujenost, bolezen, lakota, žeja
- SOCIOLOŠKI: družina, šola, podpora
- PSIHOLOŠKI: predznanja, učne navade, interes, učni tipi

S pomočjo spodnjega obrazca razmisli o svojem učenju in načrtuj najboljše zase. Ti dejavniki na vsakega vplivajo drugače. Pomembno je, da najdemo prave zase in jih upoštevamo.



Ko dejavnike učenja poznamo, poskrbimo, da nam učenje olajšajo. Učno okolje znotraj in zunaj nas uredimo in organiziramo po svojih potrebah, saj na način učenja ne vplivajo okoliščine same po sebi, ampak to, kako jih dojemamo, kako si jih razlagamo in kako se nanje odzivamo. V pomoč pri urejanju dejavnikov ti bodo naslednja vprašanja.

Navodilo: Odgovori na vprašanja.

FIZIČNI DEJAVNIKI	FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI
Kje se učiš?	Kako poskrbiš, da si zdrav/-a, sit/-a, naspan/-a, da se dobro počutiš?
Kako urediš svoje učno okolje?	
Katere učne pripomočke uporabljaš?	
Ali poslušaš glasbo? Kakšno?	
Kako poskrbiš, da te nič ne moti?	
SOCIALNI DEJAVNIKI	PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI
Kdo vpliva na tvoje učenje pozitivno? Kako?	Kako se sprostiš, motiviraš za učenje?
	Katere lastnosti ti pri učenju pomagajo in katere te ovirajo?
	Kako si organiziraš čas?
	Kakšne so tvoje delovne navade?
	Kako premaguješ stres in neuspeh?
Kdo te pri učenju ovira? Kako?	Kako se nagradiš ob uspehih?

Razmisli in odgovori.

- kateri dejavnik je zate najbolj pomemben?
- kaj te pri učenju najbolj podpira?
- kaj želiš spremeniti?
- kako boš to naredil/-a?

Pri učenju upoštevaj učne korake, saj lahko bistveno izboljšajo rezultate učenja.

UČNI KORAKI

- Preletimo: pregledamo kaj se moramo naučiti, pregledamo kazalo, se ustavimo ob slikah, grafih,...
- Razdelimo: na manjše dele – kaj se bomo učili, po sklopih. To razdelimo na ure ali dneve; odvisno od obsega snovi
- Preberemo: začnemo z branjem glasno ali tiho
- Ponovimo: Glasno obnavljanje, odgovarjanje na vprašanja, pogovor o snovi, miselni vzorec, obnavljanje v mislih (ob koncu ali šele, ko snov res že dobro znamo)
- Pregledamo: koliko se obnovljeno razlikuje od prebranega – dopolnimo z drugo barvo

Poznamo več tehnik za urejanje spomina. Preglej jih in uporabi, kjer se ti zdi smiselno. Z njimi si v krajšem času več naučiš.

1. TEHNIKA LOCI (STARA GRČIJA)

Besede povežemo z določenimi mesti ali kraji, ki jih dobro poznamo (mesta v hiši, na ulici, v omari, na telesu ipd.). Slike si živo predstavljamo. Učinek pomnjenja se izboljša od 50 do 100 %.

2. TEHNIKE VIZUALIZACIJE: aktivirajo obe možganski polobli in so zelo učinkovite.

- **Tehnika nizanja podob,** ki so pretirano velike, številne, nerealne, humoristične, čustvene, živobarvne, skratka nenavadne in med seboj nekako povezane.
- **Izmišljanje zgodb,** ki naj bodo nenavadne, napete ali smešne.
- **Rimanje besed** (na številke). Primer: tri – kri...

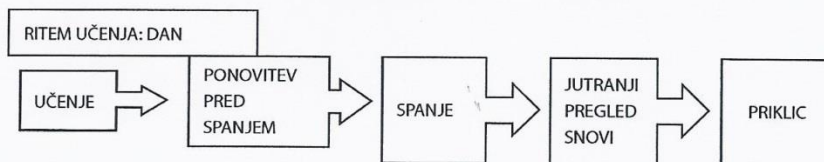
3. TEHNIKA UPORABE VEČ ČUTIL

Učno snov popestrimo s predstavo o izgledu, gibanju (VID), občutku teže, površine, otipa (TIP), dodamo ČUSTVA, oživimo dišave, vonje (VONJ), skušamo slišati zvoke (SLUH) in okušati (OKUS), če je mogoče. Prizor opišemo z barvami, čustvi in občutki, ga zaigramo, pretiravamo.

4. TEHNIKA PONAVLJANJA V USTREZNIH ČASOVNIH RAZMIKIH

1. ponavljanje	10–30 min po učenju
2. ponavljanje	1 dan po koncu učenja – zvečer!
3. ponavljanje	1 teden po učenju
4. ponavljanje	1 mesec po prvem učenju
5. ponavljanje	3–6 mesecev po prvem učenju

Učne ure naj trajajo največ 1 uro. Sledi naj 10-minutni odmor. Najbolje pred spanjem.



5. SMISELNO POVEZOVANJE: uporabljaj preglednice, puščice, organigrame in miselne vzorce.

6. TEHNIKA ZA UČENJE IZ BESEDIL/UČBENIKOV: PV-POP

- PREGLEJ snov (kazalo, uvod, naslovi, povzetki, velike črke, odebeljeno besedilo),
- VPRAŠAJ se, kaj je pomembno, za kaj gre,
- PREBERI prvo poglavje z razumevanjem, PODČRTAJ, POBARVAJ ključne besede,
- ODGOVORI na vprašanja,
- PONOVI/POVZEMI snov po vsakem poglavju (naredi miselni vzorec, povzemi, izpiši ključne besede ali misli).

7. POVEZOVANJE GRADIVA Z OSEBNIMI DOŽIVETJI

Na primer: izkušnje z obiskov tujine/ekskurzij in učenje geografije.

8. POSREDNE METODE

- motiviranje samega sebe,
- nagrajevanje za uspehe,
- izboljševanje koncentracije,
- urjenje zaznavanja,
- sproščanje,
- pozitivne sugestije (zmorem, znam, gre mi ...).

Strategija	Opis	Primer
Akrostih	Iz začetnic posameznih besed v stavku/definiciji napišemo misel, pojem, znano besedo.	Abecedni akrostih mi je dal ta navdih! B omo po lepi Gorenjski se zapeljali, Č elo na visoki Triglav nekateri se podali. C asopis, naš Gorenjski glas, nov izvod si snuje, D ogodke mnoge, razne, zanj potrebuje. E nkraten, priljubljen, je ta naš Glas, F antastičen, pester za vse nas. Se nadaljuje v: http://www.gorenjski.glis.si/pisma_bralcev/index.php?action=detail&id=187
Slikovni predmet	Uporabimo predmet iz naše bližine in napišemo vse pojme, besede, misli, ki se nam porodijo.	Predstavljamo si npr. prst in vadimo predloge in jih povežemo v posamezne aktivnosti, ki jih lahko vpletemo: 'zavijem okrog prsta', 'vidim pred prstom', 'povlečem stran od prsta' ipd.
Slušni zapis – snemanje na trak	Posnamemo se na kaseto in vse tisto, kar se želimo naučiti, ponavljamo na glas in se snemamo.	Posnetek si predvajamo kadarkoli in kjerkoli lahko, da utrjujemo spomin (najbolje zjutraj, takoj ko vstanemo in zvečer, pred spanjem).
Zapisovanje	Zapišemo vse, kar smo si zapomnili, da obnavljamo naučeno (tik pred spanjem).	Vse, kar smo zapisali (ko smo ponavljali zvečer), zjutraj preverimo, če smo si prav zapomnili ali zapisali.
Števila	Števila, ki si jih moramo zapomniti zapisujemo v nekem razumljivem zaporedju, nanje vežemo pomembne dogodke, osebe, datume ...	Vzpostavimo miselne zveze med števili, npr.: 67997732: 67 99 77 32 leto zelena dedova sestrina roj. starost starost starost
Pesmi	Najboljši način za pomnjenje pesmi je, da jo delimo na manjše dele in si poskušamo zapomniti del za delom.	Poskušamo si zapomniti zgodbo, smisel, ritem, ki ga ima pesem.
Miselne predstave	Predstavljamo si, kako vidimo ali pričakujemo, da bomo videli celoto (naj bi po našem mnenju videli celoto): preglednica, diagram, podobo ...	Zapremo oči in si predstavljamo rentgenski žarek, ki presije celotno telo od glave do peta, kjer vidimo vse kosti, da si jih laže zapomnimo.
Oblikovanje izkušnje	V mislih si predstavljamo ali prikličemo izkušnjo ali informacijo/podatek, ki je povezan s tem, kar si je potrebno zapomniti ali se želimo naučiti.	Predstavljamo si sebe, kako opravljamo neko pomembno opravilo, na katerega smo ponosni, ker ga 'bomo' obvladali.

Strategija	Opis	Primer
Miselni vzorec	Oblikujemo misli (pojme, predmete ...) informacij/podatke, ki jih poznamo; potem dodamo neznane ali nove informacije/podatke; glavno idejo/temo postavimo na sredino, napišemo podrobnosti, podkategorije, manjše dele; oblikujemo smiselno vizualne povezave med temi informacijami/podatki, pojmi.	
Vizualne 'bergle'	Vizualno ponazorimo besede in jih povežemo v krog v razumljivem zaporedju, kot npr. po vzroku in posledici; povezava med sistemom in posameznimi deli ipd.	
Akronimi	Vsako prvo črko posamezne besede razporedimo v razumljiv stavek; oblikujemo seznam besed, pojmov, ki se jih je potrebno zapomniti.	<p>D o m a</p> <p>O b i s k e n e m</p> <p>M a m o</p>
Pesmi, verzi, rime ...	Uporabimo sorodno pesem, nadomestno besedo/informacijo/podatek, ki se ga moramo naučiti: podrobnosti, zaporedja.	Znana rima za pomnjenje slovničnih pravil: 'Pred ki, ko, ker, da, če, vejica skače'.
Popotovanje	Predstavljamo si znan predmet iz sobe, v kateri smo in nanj prilepimo pojem/informacijo/podatek (zapisano na lističih), ki se ga moramo naučiti.	

Med učenjem načrtuj tudi odmore.

- Mini = eno minuto – po vsaki nalogi ali ko se začuti padec koncentracije. Zazri se skozi okno, globoko vdihni in izdihni.
- Kratki odmor = pet minut – po 30 – 45 min dela. Naredi nekaj korakov, popij kozarec vode, pojej sadje
- Glavni odmor = 20 - 30 min – po uri in pol učenja, ko zaključiš en skop. Zapusti učno mesto, počni nekaj kar te veseli! Pazi, ta čas hitro mine!!!

Na tej povezavi te čaka še več nasvetov za učenja

<http://www.youtube.com/watch?v=uqGz7uqoPZ4&NR=1&feature=endscreen>

Ljudje sprejemamo informacije skozi svoje zaznavne sisteme. Preveri kateri je tvoj vodilni zaznavni sistem in si pomagaj pri učenju tako, da izbiraš tehnike in metode za svoj zaznavni sistem.

I. Ob spodnje stavke pripiše točke, ki najbolj ustrezajo tvojemu načinu učenja.

- 5 – skoraj vedno
 4 – precej pogosto
 3 – včasih
 2 – redko
 1 – skoraj nikoli



TOČKE	IZJAVA
1.	Nekaj lažje razumem, če se o tem pogovarjam z drugimi ljudmi.
2.	Pri pouku precej pozorno opazujem učiteljev obraz.
3.	Pri zapisovanju v zvezek ali pri branju učne snovi uporabljam barve (npr. markerje, označevalce besedila, flomastre, barvice).
4.	Dobre zamisli se mi porajajo, kadar sem telesno dejaven.
5.	Raje imam ustna kot pisna navodila.
6.	Raje poslušam besedilo, kot pa da bi ga sam prebral.
7.	Bolj kot ustni opis poti, ki jo moram prehoditi, mi ustreza narisani zemljevid.
8.	Slabše se odrežem pri pisnih testih kot pri ustnem spraševanju.
9.	Ko se učim, ne sedim rad za mizo, ampak si raje izbiram različna mesta (npr. na tleh, na postelji ...)
10.	Delam si zapiske, vendar so le-ti nekoliko neurejeni.
11.	Z lahkoto razumem in berem zemljevide, preglednice, grafe ipd.
12.	Ne morem dolgo sedeti pri miru.
13.	Rad delam stvari z rokami.
14.	Če nekaj delam, me prižgan radio moti.
15.	Kadar se učim, imam rad veliko premorov.
16.	Kadar govorim, uporabljam tudi telesno govorico (npr. kretnje).

17.	Teško si predstavljam neznane stvari, pojave, naprave.
18.	Raje bi takoj začel izdelovati neki izdelek, kot pa da bi prej poslušal navodila o tem, kako ga narediti.
19.	Rad pripovedujem šale in si jih zlahka zapomnim.
20.	Kadar berem ali poslušam razlago, si veliko zapisujem.
21.	Med poslušanjem razlage pogosto delam čačke po papirju oz. klopi.
22.	Četudi med ustno razlago ne gledam učitelja, lahko dobro sledim temu, kar govori.
23.	Rad ustvarjam modele, ki so predstavljeni v učni snovi.
24.	Ko pišem test, si zlahka predstavljam stran v zvezku ali knjigi, kjer je snov, ki sem se je učil.
25.	Raje delam projektne naloge, kot pa pišem spise, povzetke in obnove.
26.	Kadar pišem, rad govorim.
27.	Ko berem, v mislih »poslušam« besede.
28.	Če pišem, si bolje zapomnim.
29.	Pri ljudeh si ne zapomnim dobro njihove zunanosti, bolje si zapomnim njihove besede.
30.	Če si želim nekaj zapomniti, npr. telefonsko številko nekoga, mi pomaga, če si o njej v mislih ustvarim podobo.
31.	Če se učim na glas, si snov bolje zapomnim.
32.	V mislih si lahko predstavljam tisto, kar berem, poslušam.
33.	Raje berem sam, kot pa da mi bere kdo drug.

II. Prenesi svoje točke, seštej jih in ugotovi, kakšen tip učenca si.

VIDNI TIP		TELESNO-GIBALNI TIP		SLUŠNI TIP	
2.		4.		1.	
3.		9.		5.	
7.		10.		6.	
11.		12.		8.	
14.		13.		17.	
20.		15.		19.	
24.		16.		22.	
28.		18.		26.	
30.		21.		27.	
32.		23.		29.	
33.		25.		31.	
Skupaj točke:		Skupaj točke:		Skupaj točke:	

Datum: _____

VIZUALNI TIP

- INFORMACIJO MORA VIDETI, DA SI JO ZAPOMNI
- IMETI MORA UREJENE ZAPISKE
- MISELNI VZORCI, TABELE, PREGLEDNICE, GRAFE
- UPORABLJATI MORA BARVE, SI SNOV PODČRTAVATI, OZNAČEVATI
- LAHKO SI POMAGAŠ TAKO, DA SI PREDSTAVLJA INFORMACIJO V MISLIH
- UČENJE V MANJŠIH SKUPINAH

SLUŠNI

- NAJ BERE NAGLAS
- MOTI GA HRUP, KO SE UČI MORA IMETI MIR IN TIŠINO
- NAJ SE UČI V DVIJICAH ALI SKUPINAH
- NAJ KOMU RAZLAGA O UČNI SNOVI
- NAJ SI UČNO SNOV POSNAME IN NATO POSLUŠA
- NAJ POUČUJE DRUGE
- KO PONAVLJA NAJ SI NA GLAS GOVORI

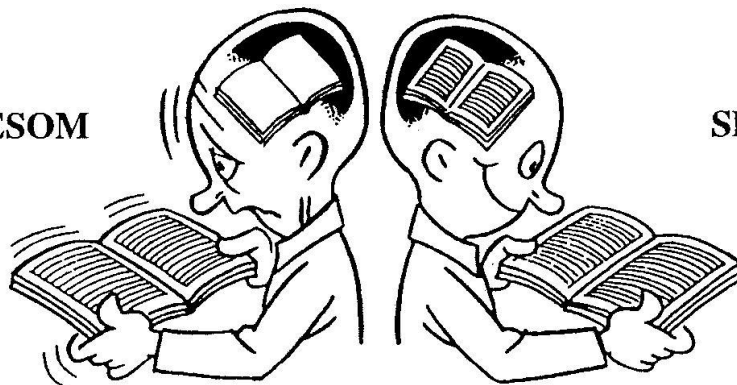
MOTORIČNI TIP

- NENEHNO SE GIBLJI
- KO SE UČIŠ, HODI PO SOBI
- DELAJ MISELNE VZORCE, DIAGRAME
- DATUME ŠOLSКИH OBVEZNOSTI SI ZAPIŠI V ZVEZEK
- UČENJE V DVOJE
- MED BRANJEM SLEDI S PRSTOM
- SODELUJ PRI PROJEKTIH
- POMAGAJ SI Z RAČUNALNIKOM
- IMEJ VEČ ODMOROV

Na spletu lahko najdeš še več tehnik in metod za svoj zaznavni učni stil. Najbolje je, če jih uporabljaš več.

Poskrbi, da boš pri učenju sproščen.

POD STRESOM



SPROŠČEN