

TOP 15 NASVETOV ZA UČENJE

ZA OSNOVNOŠOLCE

KONTAKT

Center MEMO,
Podmilščakova 24, 1000 Ljubljana
sasa@center-memo.si
051 335 546
www.center-memo.si

memo

CENTER UČENJA ZA MALE IN VELIKE

1. VERJEMI VASE ali BODI OPTIMIST

Optimizem je za uspeh bistvenega pomena in dobra novica je, da se ga da naučiti. Vsi smo dragoceni in v sebi skrivamo raznovrstne talente in sposobnosti. Odkrij svoj talent, vztrajaj na svoji poti in bodi pozitivno usmerjen. Učenje je proces, ki traja vse življenje, tudi ko zaključiš šolanje. Pomembno je, da si radoveden in odprt za nove stvari. Učenje je lahko zanimivo in zabavno – naredi si tako.

2. POSTAVI SI CILJE

Cilji so sanje z datumom. Določi svoje cilje (npr.: za test angleščine se bom učil en teden po pol ure na dan, šolsko leto bom zaključil brez ocene 2 v spričevalu, po poklicu bom youtubarka; ko bom star 20 let, bom igral hokej v NHL-u itd...) , zapiši jih in spremljaj njihovo doseganje. Cilji naj bodo kratkoročni (do enega leta) in dolgoročni (za daljše obdobje kot je eno leto) in ko jih dosežeš, se nagradiš. Za posamezen cilj določi korake za doseg cilja in koristi, ki ti jih prinese dosežen cilj. Seznam s cilji pritrdi na vidno mesto, da jih stalno spremljaš.

3. AKTIVIRAJ SVOJE MOŽGANE

Naši možgani so sestavljeni iz dveh polovic, leve in desne in ko delujeta obe polovici naenkrat, se sposobnosti za učenje močno povečajo. Obstaja veliko vaj, s katerimi dosežemo, da delujeta obe polovici možganov hkrati (korakanje, izmenično gibanje roka – noga, risanje ali pisanje z obema rokama hkrati, raztezne vaje, vaje za pravilno dihanje, masaža določenih točk ali delov telesa...). Ne pozabi tudi na redno gibanje, pa naj bo to trening ali hoja v šolo, saj telesna aktivnost požene večjo količino kisika tudi do možganov in ti zato bolje delujejo.

4. VODA IN HRANA

Človeško telo za svoje delovanje nujno potrebuje vodo, prav tako možgani delujejo veliko bolje, če je v telesu dovolj tekočine. Zato je nujno piti, piti, piti...najbolje vodo, ki naj bo sobne temperature in jo pijemo večkrat in v manjših količinah (1-2 dcl naenkrat) preko celega dneva. Vedno imej pri sebi steklenico ali kozarec vode.

Možgani porabijo 20% naše energije in jih moramo zato redno hraniti. Če ne dobijo dovolj hrane, ne delujejo dobro. Hrana naj bo, tako kot za »telo«, tudi za naš »um« zdrava, raznovrstna in uravnotežena, s čim več sadja in zelenjave.

5. POSTANI PAMETNEJŠI

Postavi si dve preprosti vprašanji: »Sem pameten?« in »Sem neumen?« Če na eno ali drugo vprašanje, odgovoriš z »ja«, kažeš znake zacementiranega negativnega razmišljanja. Če misliš, da si že zdaj pameten, ne čutiš potrebe, da bi trdo delal. Če misliš, da si neumen, pa ne verjameš, da lahko z delom napreduješ. Resnično pameten učenec je tisti, ki ve, da bo napredek dosegel samo s trdim delom in trdom.

6. SPOZNAJ SVOJ UČNI STIL

Si bolj zapomniš slikovno gradivo (vidni tip)? Ali raje poslušаш, kar govori učitelj (slušni tip)? Ti pri učenju pomaga, če se gibaš (gibalni tip)? Ko spoznaš svoj učni stil, lahko temu prilagodiš način in tehnike učenja. Snov pa si najlažje zapomnimo, če jo sprejemamo po različnih poteh in zato je pri učenju najboljša kombinacija vseh učnih stilov.

7. RAZMIŠLJAJ S SVOJO GLAVO

Sčasoma, ko prehajaš v višje razrede, se moraš vedno več naučiti. Zato moraš tudi sam sprejemati pomembne odločitve in prevzemati odgovornost. Nauči se učiti ob pravem času, brez odlašanja, samostojno delaj domače naloge, vaje, raziskuj in išči informacije na spletu, v knjižnici ali se

pogovarjaj o snovi s starši, vrstniki... Namesto, da čakaš na učiteljeve odgovore in pojasnila, si tudi sam zastavljaš vprašanja in oblikuj svoje mnenje.

8. DOLOČI SI PROSTOR ZA UČENJE

Nekateri se najraje vedno učijo na istem mestu, drugi imajo radi večjo pestrost in se učijo na različnih mestih (doma, v šoli, pri sošolcu, na vrtu itd.). Za uspešno učenje ni pomembno, da se je treba učiti vedno na istem mestu, ampak si poišči kotichek, ki ustreza tebi. Moraš pa poskrbeti, da med učenjem zmanjšaš motnje, koliko je le mogoče (glasba, TV, telefon...) in da je prostor za učenje urejen (odstraniš vso nepotrebno kramo)

9. OSTANI OSREDOTOČEN IN ZBRAN

Zbranost je pomemben dejavnik pri uspešnem učenju. Določi si čas za učenje in ne dovoli, da ti misli uhajajo stran od učenja. Vsakokrat, ko čutiš, da tvoja pozornost upada, jo zavestno preusmeri nazaj k učenju in delu. Med učenjem nujno delaj krajše odmore, da si zbistriš glavo. Pri tem uporabljaj tehniko razdeljevanja časa, tako da razdeliš čas znotraj dneva ali tedna na krajše intervale.

Prav tako najnovejše raziskave kažejo, da se možganska dejavnost zmanjša, če človek dela več stvari hkrati. Marsikdo je prepričan, da se lahko uči in hkrati gleda TV, a dejansko to močno zmanjša učinkovitost učenja. Zato se izogibaj opravljanju večih aktivnosti hkrati.

10. SESTAVI SVOJ URNIK UČENJA

Urnike postavimo zato, da pravočasno opravimo delo in si postavimo roke za posamezne aktivnosti.

Urniki naj bo tedenski ali mesečni, mora biti pregleden in preprost. Pri sestavi urnika upoštevaj časovno rezervo, ki jo lahko uporabiš, če pride do kakšnih neplaniranih nalog. V urnik vključi odmore, pa tudi čas za hobije, druženje s prijatelji ipd. Urnik redno posodabljaš.

11. VIRI ZA PRIDOBIVANJE INFORMACIJ IN UČENJE

- Šolsko gradivo: učbeniki, delovni zvezki, zvezki
- Gradivo v knjižnici (uporabljaj COBISS)
- Splet: virtualno učno okolje (šola), družabna omrežja, podcasti, blogi in vlogi itd.

12. POVEČAJ HITROST BRANJA

Prva tri leta osnovne šole se učiš brati, vsa ostala leta pa bereš, da se učiš. Vsak človek lahko svojo hitrost branja poveča 2-3krat. V povprečju naši možgani lahko obdelajo 800 besed na minuto (b/m). Če boš povečal hitrost branja, boš bolje izrabil čas in povečal hitrost učenja. Obstajajo vaje za hitrejšo branje: premikanje prsta po vrsticah in sledenje z očmi, vaje za premikanje oči...

13. NAUČI SE POSLUŠATI

Med poslušanjem in slišanjem obstaja velika razlika. Slišati pomeni, da se ušesa odzivajo na zvočno valovanje, poslušati pa pomeni več kot to, saj zahteva, da možgani to valovanje zaznajo in se nanj odzovejo. Da bi učinkovito poslušali moramo:

- Informacijo slišati
- Napraviti izbor med prejetimi informacijami
- Informaciji pripisati pomen

- Določiti, kaj si o tej informaciji mislimo
- Odzvati se na to informacijo

Poslušanje lahko izboljšaš:

- Pretvarjaj se, da moraš informacijo posredovati naprej
- Imej razlog za poslušanje (zamisli si, kako bi odgovoril na vprašanje o slišani informaciji)
- Zapisuj si opombe in informacijo preoblikuj v sliko ali miselni vzorec
- Naveži kontakt z očmi
- Sprašuj in odgovarjaj

14. PRAVILA PRI DELANJU ZAPISKOV

- Uporabljaljaj ključne besede
- Piši na velik list (A4)
- Uporabljaljaj barve
- Adijo slovnica
- Zapisuj s svojimi besedami, znaki (ju3, s5)
- Poudari ključne info s klicaji
- Dodajaj osebne komentarje
- Riši, dodajaj skice, grafe
- Še isti dan preglej in preberi zapiske

15. SEZNAM ZA URJENJE MOŽGANOV

- Ponavljaljaj: nove informacije so shranjene v kratkoročnem spominu. Če si želiš informacije zapomniti, se moraš z njimi ukvarjati, da jih prestaviš v dolgoročni spomin. To dosežeš z vajo in ponavljanjem v časovnih intervalih (najprej kmalu po učenju, nato 1 dan po učenju, 1 teden po učenju, 1 mesec...)
- Igraj se: pri učenju bodi fleksibilen in sproščen (pomagaj si s kvizi, sestavljanjkami...)
- Povezuj: išči povezave med različnimi informacijami (možgani imajo radi povezave)
- Zapisuj na roko: če si podatek zapišeš na roko, z lastnimi besedami, si to možgani lažje zapomnijo
- Naredi učenje bolj osebno: prilagodi kraj, način, tehnike učenja