

# NASVETI ZA USPEŠNO UČENJE

Ljudje se razlikujemo po številnih lastnostih, tudi po tem, na kakšen način se najlažje učimo. Pomembno je, da odkriješ, kakšen način učenja ti najbolj ustreza. Na tej strani boš našel nekaj napotkov, kako lahko izboljšaš svoje učenje, kateri izmed teh napotkov so najprimernejši zate, pa boš moral odkriti sam, lahko pa ti pri tem pomagam tudi psihologinja v svetovalni službi – dobrodošel.

Pomembno je, da se zavedaš, da **se je tudi tega, kako se pravilno učiti, potrebno naučiti.**

Najpomembnejša pravila, ki ti bodo pomagala izboljšati tvoje učenje, lahko združimo v štiri osnovna pravila:

## **1. Pri učenju upoštevaj SVOJE ZNAČILNOSTI, POSEBNOSTI:**

Nekateri učenci si stvari, snov lažje zapomnijo, če **slišijo** razlago, drugi če snov, vsebino, razlago **vidijo** napisano, predstavljeno v knjigah, na plakatih in v miselnih vzorci, tretji pa tisto snov, pri učenju katere so bili **sami aktivni**.

Če sodiš med učence, ki si lažje zapomnijo tiste informacije, ki jih **slišijo**, bo tvoje učenje učinkovitejše, če boš pri učenju kar največ uporabljal svoja ušesa, na primer:

- Zelo pozorno poslušaj učiteljičino razlago.
- O snovi se pogovarjaj.
- Snov na glas ponavljaj s starši/sošolci.
- Zapiske glasno preberi.
- Snov (sam) ponavljaj na glas.
- O snovi si poglej dokumentarno oddajo.

Če sodiš med učence, ki si lažje zapomnijo tiste informacije, ki jih **vidijo**, bo tvoje učenje učinkovitejše, če:

- Boš imel urejene zvezke in zapiske. Pomembne besede pobarvaj, podčrtaj, zapiši z drugačno pisavo, nariši si slikico, ki te bo spomnila na snov...
- Si boš izdelal izpiske, miselne vzorce, plakate.
- Boš pri učenju uporabljal tudi učbenik, knjige.
- Si o snovi pogledaš dokumentarno oddajo.

Če sodiš med učence, ki si lažje zapomnijo tisto snov, kjer so bili **sami aktivni**, bo tvoje učenje učinkovitejše, če boš v svoje učenje vključil gibanje, npr:

- Izdelavo in urejanje zapiskov.
- Izdelavo miselnih vzorcev, plakatov.
- Nekateri učenci se lažje učijo tako, da se med učenjem (ali pogosteje med ponavljanjem snovi) sprehajajo po prostoru ali v roki stiskajo mehko žogico. Poskusi!

Večini ljudi ustreza kombinacija predlogov. Preko izkušenj boš tudi sam oblikoval svoj stil učenja, ki bo najbolj učinkovit.

## **2. Pri učenju upoštevaj to, KAKO DELUJE SPOMIN**

Eden izmed pristopov k učenju, ki upošteva kako deluje spomin, je tudi tehnika, imenovana **PRPOP**, ki učenje razdeli na 5 korakov:

- 1. korak - Preletimo gradivo:** 1. korak traja 5 do 10 minut in tvojim možganom omogoči, da se ogrejejo za delo, ki te čaka. Snov, ki se jo boš učil, na hitro preletiš, pogledaš kazalo, prebereš naslove in ključne besede, povzetke ter slike v učbeniku. Če snovi ne razumeš, se ne obremenjuj – namen tega koraka je v tem, da se na hitro seznaniš s snovjo, z razumevanjem snovi se boš spopadel v 3. koraku učenja.
- 2. korak - Razdelimo snov:** 2. korak vključuje izdelavo osnovnega načrta o tem, kako bo potekalo tvoje učenje. Snov, ki se jo moraš naučiti, razdeli na manjše dele (poglavja), ki se jih lahko naučiš v največ 45 minutah. Po 45 minutah učenja naredi krajši (5-10 minutni) odmor. Če je snov, ki se jo učiš, zahtevna, lahko načrtuješ krajše učenje in pogostejše odmore, vendar pri tem upoštevaj, da odmora verjetno ne potrebuješ, če tvoje učenje ni trajalo vsaj 20 minut. Ko narediš načrt za učenje (za kar potrebuješ največ nekaj minut) si pripravljen na spopad s snovjo!
- 3. korak - Preučitev gradiva:** učenje snovi. Pri tem je pomembno, da se ne učiš na pamet, pač pa poskušaš snov razumeti. Če česa ne razumeš, prosiš za pomoč starše, sošolce in učitelje, informacije pa lahko poiščeš tudi v učbeniku ali na spletu. Če se učiš tako, da snov prebereš v zvezku, nato pa prebrano poskušaš obnoviti s svojimi besedami, poskušaj svoje učenje popestriti, saj si boš snov lažje zapomnil, če boš pri učenju bolj aktiven - o snovi razmišljaj, podčrtaj si pomembne informacije, izpiši si jih ali izdelaj miselni vzorec, plakat.

Veliko učencev svoje učenje po tem, ko snov preberejo v zvezku ali učbeniku ter jo poskušajo obnoviti s svojimi besedami, zaključijo. S tem izpustijo izredno pomemben 4. korak pri učenju. Namen 4. koraka je, da se naučena snov ohrani v spominu. Če sodiš med učence, ki doma poznajo vso snov, v šoli pa se nikakor ne morejo spomniti odgovora na učiteljevo vprašanje, pri svojem učenju najverjetneje ne posvečaš dovolj pozornosti 4. koraku učenja – obnovitvi gradiva, zato pogumno beri naprej!

- 4. korak - Obnovitev gradiva:** uspešno si zaključil prve tri korake učenja – prelistal si snov, ki se jo moraš naučiti, naredil si dober načrt učenja, tudi učenje snovi ti je šlo dobro, zato sedaj že razmišljaš o tem, kako boš v svojem odmoru zagrizel v čokoladno torto in med tem še malo pobrskal po spletu. Pozor!! Pred odhodom na odmor ne pozabi na obnovitev gradiva - na hitro ponovi vse, kar si se naučil. Snov na hitro (v največ petih minutah) obnovi z lastnimi besedami (brez kukanja v zvezek ali učbenik!), npr. na hitro lahko skiciraš miselni vzorec ali napišeš ključne besede. Ko obnoviš gradivo sledi.... ah, končno, ....odmor....

Med odmorom počni nekaj, kar te veseli, pri tem pa je priporočljivo, da spremeniš svojo aktivnost – če si med učenjem bral, med odmorom počni kaj drugega in novo poglavje v svoji knjigi o zombijih prihrani za kdaj drugič; če si iskal podatke za seminarsko nalogo na spletu, potem v odmoru ni najprimernejši čas za brskanje za novimi filmi in glasbo po spletu. Pa nikar ne pozabi, da se po 10 minutah odmor zaključi in da moraš nadaljevati z učenjem!

Po odmoru nadaljuj z učenjem, vendar si zapomni, da moraš pred učenjem novega gradiva to, kar si se naučil pred odhodom na odmor, na kratko ponovno ponoviti. V nasprotnem primeru bo snov, ki se jo učiš po odmoru, »prepisala«, zabrisala snov, ki si se jo že naučil!!

**5. Korak - Povezava celotnega gradiva:** ko zaključiš z učenjem, na kratko obnovi celotno naučeno snov (po spominu) – tako boš vse kar si se naučil, še bolj utrdil v svojem spominu.

Morda se ti učenje preko petih korakov, kakor je opisano zgoraj, zdi zapleteno, vendar je povsem preprosto – večino stvari tako ali tako že počneš. Večina učencev mora v svojem učenju, da bo to res učinkovito, spremeniti le nekaj malenkosti. Si že ugotovil, katere malenkosti moraš spremeniti ti? Če pri tem potrebuješ pomoč, se oglasi v svetovalni službi.

### **3. Pri učenju bodi AKTIVEN**

Učenje, pri katerem le bereš snov v učbeniku in zvezku, te običajno ne bo pripeljalo do želenega znanja in rezultata. Veliko učinkovitejše je, če si pri učenju aktiven:

- V šoli pozorno poslušaj razlago učiteljice. Če nečesa ne razumeš, na to TAKOJ opozori učiteljico. Snovi si pozorno zapiši in prepisi vse, kar je učiteljica napisala na tablo. Doma zapiske uredi (dopolni, pobarvaj naslove, besede, ki si jih tako grdo napisal, da jih le s težavo prebereš, napiši lepše).
- Med učenjem si podčrtaj ključne besede, nariši si miselni vzorec, izdelaj izpiske (na list si napiši ključne besede), razmišljaj o snovi.....
- Ko se snov naučiš, ne pozabi na ponavljanje naučenega. Ne ponavljaj tako, da snov ponovno prebereš v zvezku ali učbeniku, pač pa zvezek in učbenik zapri in snov ponovi z lastnimi besedami.

### **4. Med učenjem bodi ZBRAN, POZOREN**

Med učenjem nam misli velikokrat uidejo k drugim stvarem. Če ti misli uhajajo neprestano, je morda čas, da narediš krajši odmor. Težave s pozornostjo pa so sicer lahko posledica naslednjih vplivov:

- Neprimerne okolja, v katerem se učiš: čeprav se vpliva okolja na svoje učenje ne zavedaš, lahko le-to odločilno znižuje tvojo pripravljenost za učenje, zato nekaj trenutkov nameni tudi oceni tega, ali je prostor, v katerem se učiš, primeren:
  - o prostor: učenje naj poteka v mirnem prostoru, kjer te nihče (in nič) ne moti. Prostor mora biti urejen, ravno tako naj bo urejena tvoja miza. Ker se moramo na vsako spremembo navaditi, kar nam vzame kar nekaj časa, naj tvoje učenje poteka vedno v istem prostoru in na istem mestu (za pisalno mizo).

- osvetljenost: pomembno je, da je prostor dovolj osvetljen, ravno tako mora biti pravilno osvetljena tvoja miza (pri tem predvidevam, da se učiš za mizo, saj veš, da pisanje domače naloge na tleh ni najboljše) – če si desničar bodi pozoren na to, da je tvoj zvezek osvetljen iz leve strani (pisalno mizo obrni tako, da imaš okno na levi strani, ravno tako postavi namizno svetilko na levo stran mize), če si levičar pa iz desne strani – tako si ne boš z roko delal sence na strani, ki jo bereš, za kar ti bodo zelo hvaležne tvoje oči.
  - hrup: razumljivo je, da te hrup moti, zaradi česar naj učenje poteka v mirnem in tihem okolju. Ker pa imaš rad glasbo, te zanima ali je tudi poslušanje glasbe med učenjem hrup (kakor trdi tvoja mama!!) ali pa ti glasba morda lahko celo pomaga pri učenju? Če ti misli med učenjem nenehno uhajajo h glasbi, jo raje ugasni, če pa opaziš, da te ne moti, jo lahko poslušaj tudi med učenjem, vendar, pozor! Glasba naj bo tiha, predvajaj pa si le pesmi, ki jih zelo dobro poznaš (saj se tako tvoji možgani ne bodo več ukvarjali z ocenjevanjem tega ali je pesem dobra ali ne). Vsekakor pa si glasbe ne predvajaj, ko se učiš novo snov ali se spopadaš s snovjo, ki je težja, pač pa naj bo del tvojega učenja takrat, ko utrjuješ svoje znanje z reševanjem nalog.
  - temperatura: prepričaj se, da je prostor v katerem se učiš, dobro prezračen ter da je temperatura ustrezna. V prostoru ti ne sme biti mrzlo, pa tudi vroče ne, saj bi ob učenju postajal vedno bolj zaspan.
- Slabega **telesnega počutja**: ko smo utrujeni, lačni, žejni ali se ne počutimo dobro, se težko osredotočimo na učenje. Pri načrtovanju svojega učenja tako ne pozabi načrtovati prostega časa oz. časa za počitek, upoštevaj pa tudi to, da se večina ljudi težje uči zvečer, saj smo takrat že utrujeni, zaradi česar ne odlašaj z učenjem do večernih ur.
  - Neprimernih **pristopov k učenju**: ponovno si preberi zgornje besedilo in poišči tiste točke pri svojem učenju, ki jih lahko izboljšaš.
  - Neprimerne **načrtovanja učenja**: ker moraš v šolskem letu pridobiti veliko ocen, je dobro, če si datume (pisnega in ustnega) ocenjevanja znanja zapišeš – najbolje je, da si na steno v sobi nalepiš velik koledar, na katerem je ob vsakem datumu dovolj prostora, da lahko pripišeš pomembne informacije – poleg datumov ocenjevanja tudi npr. datume tekem, ki jih imaš s svojim klubom, datume potovanj ali rojstnodnevnih zabav. Tako boš imel vedno jasno sliko o tem, koliko časa imaš na voljo za učenje in tudi za zabavo. Slabo načrtovanje učenja je sicer velikokrat vzrok za to, da ob ocenjevanju znanja prejmeš slabšo oceno od ocene, ki si jo želel ali pričakoval – če z učenjem pričneš prepozno, naučene snovi ne moreš ustrezno ponoviti in utrditi, zaradi česar se ob ocenjevanju znanja nikakor ne moreš spomniti odgovora na vprašanje, čeprav se dobro spomniš, na kateri strani in s kakšno barvo je napisan ta podatek v tvojem zvezku. Zato si naredi načrt, kako bo potekalo tvoje učenje ta dan, v tem tednu in tudi preko daljšega obdobja (npr. v enem mesecu). Preuči kaj vse se moraš naučiti in oceni, koliko časa boš za učenje posameznega predmeta in posamezne snovi, poglavja potreboval. Pri tem izdelaj tak načrt, da ti ostane še dovolj časa za druženje s prijatelji in za nepredvidljive dogodke, kot so npr. to, da naletiš na posebej težko snov, učenje katere ti vzame več časa, kakor si pričakoval ali pa slabše počutje, ki ti preprečuje učenje za nekaj dni. Načrt naj bo takšen, da se ga lahko držiš – povsem nesmiselno je, da tvoj načrt predvideva, da se boš učil več ur dnevno, saj je takšno učenje neučinkovito. Raje načrtuj, da z učenjem začneš nekaj dni prej in si »večurno« učenje razporedi v krajše učenje preko več dni.

Za vsak predmet razmisli, koliko časa bi potreboval, da opraviš vse obveznosti. Pri nekaterih predmetih je obveznosti manj in jih boš lahko opravil hitro, pri drugih predmetih pa je bolje, če si delo razdeliš preko več dni. S tem, ko delo pri vsakem predmetu razdeliš preko enega ali več dni, dobiš tedenski načrt učenja. Na osnovi tedenskega načrta si vsak dan pred učenjem pripraviš natančnejši dnevni načrt učenja. Na listi si za vsak predmet, ki se ga boš učil ta dan, natančno napiši, kaj boš počel (npr.: SLJ – preberi 10 strani knjige za domače branje; preberi in ponovi zadnjo snov v zvezku; reši drugi učni list; MAT – reši naloge v delovnem zvezku od strani 68 do 72; ZGO – ponovi poglavje 2.2.; preberi poglavje 2.3 v učbeniku; v zvezek zapiši ključne podatke iz poglavja 2.3). Ne pozabi v načrt umestiti tudi odmorov in aktivnosti, ki jih rad počneš, kot so npr. igranje iger, poslušanje glasbe, sprehod. Ko posamezno nalogo opraviš, jo na listu prečrtaj. Ko imaš narejen dnevni načrt dela, prični z učenjem.

Zapomni pa si, da je tudi najboljši načrt povsem neučinkovit, če se ga ne držiš!

- **Težav s koncentracijo**, ki te ne ovirajo le pri učenju, pač pa tudi pri drugih dejavnostih. V tem primeru lahko v svetovalni službi dobiš nekaj vaj za izboljšanje koncentracije ali se le pogovoriš z mano - lahko prideš sam ali pa te spremljajo starši, morda sošolec. Če opaziš, da ti med učenjem velikokrat odtavajo misli, naredi krajši odmor in poskusi še enkrat.

## **ZA KONEC ŠE.....**

### **POMOČ**

Čeprav si kot šolar pravzaprav strokovnjak za učenje, vsak kdaj potrebuje pomoč. Zapomni si, da ti pri razreševanju različnih vprašanj, dilem in stisk lahko pomagajo številni ljudje - učitelji, vrstniki in starši, vedno pa se lahko obrneš tudi na šolsko psihologinjo. V svetovalni službi se lahko oglasiš sam ali s starši, lahko pa te spremlja tudi sošolec.

### **IN NAJPOMEMBNEJŠE**

Zaupaj vase in v svoje delo. Ne pozabi na smeh, prosti čas in druženje z domačimi ter prijatelji.

### **ŠE TO**

Vsi nasveti, napisani za učence, veljajo tudi za učenke.

Pripravila: Mojca Horvat, šolska psihologinja