

Dragi učenec, draga učenka!

Spodaj lahko najdeš nekaj nasvetov, ki ti lahko pomagajo na poti k uspešnejšemu učenju. Za začetek lahko izbereš 5 nasvetov, za katere meniš, da ti bodo koristili, ko jih boš uspel/uspela dosledno upoštevati, pa lahko vsak dan dodaš še kakšnega več.

Veselo na delo in srečno!

1. Priprava na učenje

Predpriprava je pomemben del učenja, saj ti pomaga, da vnaprej veš, kaj lahko pričakuješ. Pred pisnim ocenjevanjem se pri učiteljih in sošolcih pozanimaj, kakšen tip vprašanj bo v testu, na kateri snovi bo večji poudarek, kako dolgo bo trajal ipd. Poleg tega je dobro vedeti, kakšen način dela ima učitelj in kaj tudi sam želi od svojih učencev (morda daje poudarek na tem, kar zapišete v zvezek, morda je večji poudarek na učbeniku, ali na njegovi razlagi v razredu). Učitelji med urami pouka pogosto povedo, na kaj morajo biti učenci še posebej pozorni pri učenju – če boš med poukom zbrano poslušal učitelja, obstaja velika verjetnost, da boš slišal njegove napotke in namige, katera snov je še posebej pomembna in katero moraš še posebej dobro znati.

2. Načrtuj svoj čas učenja

Pri organizaciji časa ti je lahko v pomoč časovna tabela, ki ti ponudi cilje in čas, v katerem jih boš dosegel. Razmisli tudi o tem, kdaj se najlažje učiš. Večina ljudi se najlažje uči v jutranjih in dopoldanskih urah ter v popoldanskem in zgodnjem večernem času. Seveda obstajajo tudi izjeme. Težje se zberemo takrat, ko se dobro najemo, saj takrat naše telo porablja veliko energije za prebavljanje hrane. Tudi pozne večerne ure, ko smo utrujeni, niso najbolj primerne za učenje.

3. Organizacija zapiskov

S pisanjem zapiskov si olajšaš učenje, saj si zapišeš ključne informacije s svojimi besedami. Tako se najlažje učiš tako, da snov kar najbolje razumeš. Če imaš težavo hkrati poslušati razlago in si zapisovati, raje poslušaj. Zapiske naredi takoj po koncu učne ure. Da bodo na videz bolj privlačni in da boš hitreje opazil najbolj pomembne podatke, uporabi različne barve, »post it« listke, na katere zapišeš pomembne iztočnice, kot so pomembna dejstva, datumi, formule.

4. Vprašaj, če česa ne razumeš (in to počni sproti)

Ko se ti med učenjem pojavijo vprašanja, si jih zapiši in pri naslednji učni uri vprašaj učitelja. Zavedaj se, da neumna in nesmiselna vprašanja ne obstajajo. Učitelja z njimi le opomniš na svoje dobre miselne sposobnosti.

5. Pomembnost dobrega spanca

Od tega, kdaj se odpraviš spat je zelo močno odvisno, kako dobro si boš zapomnil snov, ki jo moraš usvojiti. Pomembno je, da se kmalu odpraviš v posteljo in da spiš najmanj 8 ur dnevno. Zjutraj se zgodaj zbudi in poskrbi, da se tvoj dan začne umirjeno. Če boš hitel, se bo tvoj nemir začel že takoj zjutraj in za šolsko delo se boš težje zbral. Začni se učiti tako, da ponoviš snov, ki si se jo učil dan prej. Dober spanec je zelo pomemben za uspešno učenje in pomnjenje.

6. Aktiviraj svoje predznanje

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.

7. Med učenjem delaj kratke odmore

Med učenjem delaj premore, saj učenje od tebe zahteva napor. Več se boš naučil, če se učiš dvakrat po eno uro, kot pa dve uri skupaj. Najbolje je, če si na vsakih 45 minut vzameš 5 ali 10 minut odmora. V tem času lahko narediš nekaj počepov, se pretegneš ali sprehodiš po stanovanju. Odmore skušaj preživeti aktivno, ne tako, da prižgeš računalnik ali se posvetiš telefonu. Med odmorom bodo tvoji možgani še vedno reševali težavo in predelovali snov, ki si se jo učil, čeprav se tega ne zavedaš.

8. Ne odlašaj z delom

Učiti se 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.

9. Zastavi si konkretne cilje

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

10. Sprotno učenje

Sprotno ponavljanje snovi se ti bo za dlje časa vtisnilo v spomin. Ko se s snovjo srečamo prvič, v roku nekaj ur pozabimo skoraj 60% pridobljenega znanja. S prvim učenjem bodo informacije ostale v spominu približno 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.

11. Učenje s slikami, miselnimi vzorci in konkretnimi materiali

Veliko učencev lažje povezuje znanje s slikami, podobami in ne le z besedilom. Če si tudi ti med njimi, si pri učenju pomagaj z ustvarjanjem, izdelavo miselnih vzorcev ali risanjem skic.

12. Učenje na različnih mestih

Navadno imamo za učenje točno določen prostor in čas. Vendar pa lahko menjava prostorov prispeva k boljšemu pomnjenju. Doma se lahko učiš v drugi sobi kot po navadi, ali se med učenjem sprehodiš po stanovanju. Ne le čas in prostor, tudi uporaba različnih materialov pri učenju poveča produktivnost. Enkrat uporabiš računalnik, naslednjič pisalo in papir ali morda snemalnik zvoka.

13. Izdelava lastnih zapiskov

Če si zapiske izdeluješ na računalniku, ne pozabi – uporabi pregledno, hitro berljivo pisavo. Še vedno pa velja, da je pisanje z roko odličen način hitrejšega pomnjenja in učenja. Pri pisanju z roko so naši možgani in naši čuti bolj aktivni, zato si snov lažje zapomnimo in jo tudi lažje prikličemo v spomin.

14. Samopreverjanje

»Samopreverjanje« je močna in dokazano učinkovita formula pri učenju. Testiraš se tako, da se poskusiš spomniti, kaj si se ravnokar naučil. Na glas razloži snov sebi ali pa nekemu, ki te je pripravljen poslušati.

15. Prepoznavaj svoja šibka področja

Dobro je, da prepoznaš svoje pomanjkljivosti, saj se jim le na tak način lahko konkretno posvetiš in izboljšaš.

16. Razmišljaj pozitivno

Pozitivno razmišljanje je pomembno, kot je tudi s tem povezano zaupanje vase in v svoje sposobnosti. Preden se lotiš zahtevne snovi, se spomni trenutkov, ko ti je že uspelo, da si uspešno usvojil težjo snov ali dosegel nekaj, za kar si se moral potruditi.

17. Povezuj informacije v logične, smiselne celote

Z učenjem na pamet nihče nima veliko koristi, saj informacije hitro pozabiš. Snov si dlje časa zapomniš, če jo razumeš in povezuješ z že prej pridobljenim znanjem.

18. Glasno ponavljal naučeno

Če snov ponavljaš tako, da si prebiraš snov v učbeniku in zapiske v zvezkih, pogosto lahko pride do učinka »vse znam«. Ker besedilo že poznamo ga prebiramo hitreje, hkrati pa nekatere pojme že poznamo. To nam da lahko napačno predstavo o našem resničnem znanju in razumevanju snovi. Ko si snov prebereš, jo zato raje na pamet obnovi oz. si postavljal vprašanja

in na njih odgovori. Tudi, če se bo v začetku pojavljajo veliko napak, si na dobri poti, da bo znanje usvojeno temeljito in z razumevanjem.

19. Podčrtovanje

Je ena izmed zelo dobrih metod učenja, saj si hitreje zapomniš napisano besedilo. Prvi korak je, da besedilo v celoti prebereš. Nato postopek ponoviš in sproti podčrtaš pomembnejše informacije.

20. Mešano področje učenja

Učenje je bolj produktivno in koncentracija večja, če se posvečaš različnim predmetom in ne le enemu. Sprva se npr. učiš matematiko, nato zgodovino, kasneje narediš PowerPoint predstavitev ipd.