



Pred vami je CD-ROM z delovnimi listi. Gradivo je objavljeno kot datoteka.pdf. Vsebino delovnih listov lahko natisnete posamezno ali vse skupaj v želenem številu izvodov.

Želimo vam veliko uspehov in ustvarjalnosti pri uporabi gradiv.



1. Za motivacijo je uporabno spoznanje Jacquesa Delorsa (1996): Učiti se, da bi vedeli; učiti se, da bi znali delati; učiti se biti; učiti se sobivati.
2. »Od vseh stvari je najbolj vredno prizadevanje za to, da se česa naučiš,« je odvrnil Merlin ... To je edino, kar te nikoli ne razočara. Lahko se postaraš in se ti začnejo tresti kosti, lahko budno preležiš noči, prisluškujoč bolečinam v svojih žilah, ... lahko ugotoviš, da je svet okrog tebe opustošen od hudobnih blaznežev ali da tvoja čast leži poteptana v kanalizaciji nizkotnih pameti. Ob vsem tem ti preostane samo eno – učiti se. Učiti se, zakaj se svet giblje in kaj ga giblje. Učenje je edino, česar misel ne more nikoli izčrpati niti odtujiti, ne more biti od njega izmučena, ne dvomi vanj, se ga ne boji in ga nikoli ne obžaluje. Učenje je prava stvar zate.«

T. H. White: Nekdanji in prihodnji kralj
3. »Če hočeš imeti znanje, vsak dan dodaj kaj. Če te mika postati moder, vsak dan kaj odvzemi.«

Lao Ce
4. »Izobražen je tisti človek, ki ve, kje bo našel tisto, česar ne ve.«

Georg Simmel
5. »Znanje je moč.«

Bacon
6. »Vsi ljudje po naravi teže k znanju.«

Aristotel
7. »Ne misli, da si dober, če si najboljši med najslabšimi.«

Latinski pregovor
8. »Nekje v nekem kotičku svojih src smo še vedno vsi učenci.«

Tagore
9. »Učenec mora v vsem nadkriliti svojega učitelja, da ne bi za vselej ostal učenec.«

Ezop
10. »Učenje brez razmišljanja je prazno, razmišljanje brez učenja nevarno.«

Lao Ce



**MAPA OSEBNEGA NAPREDKA**



IME IN PRIIMEK: .....

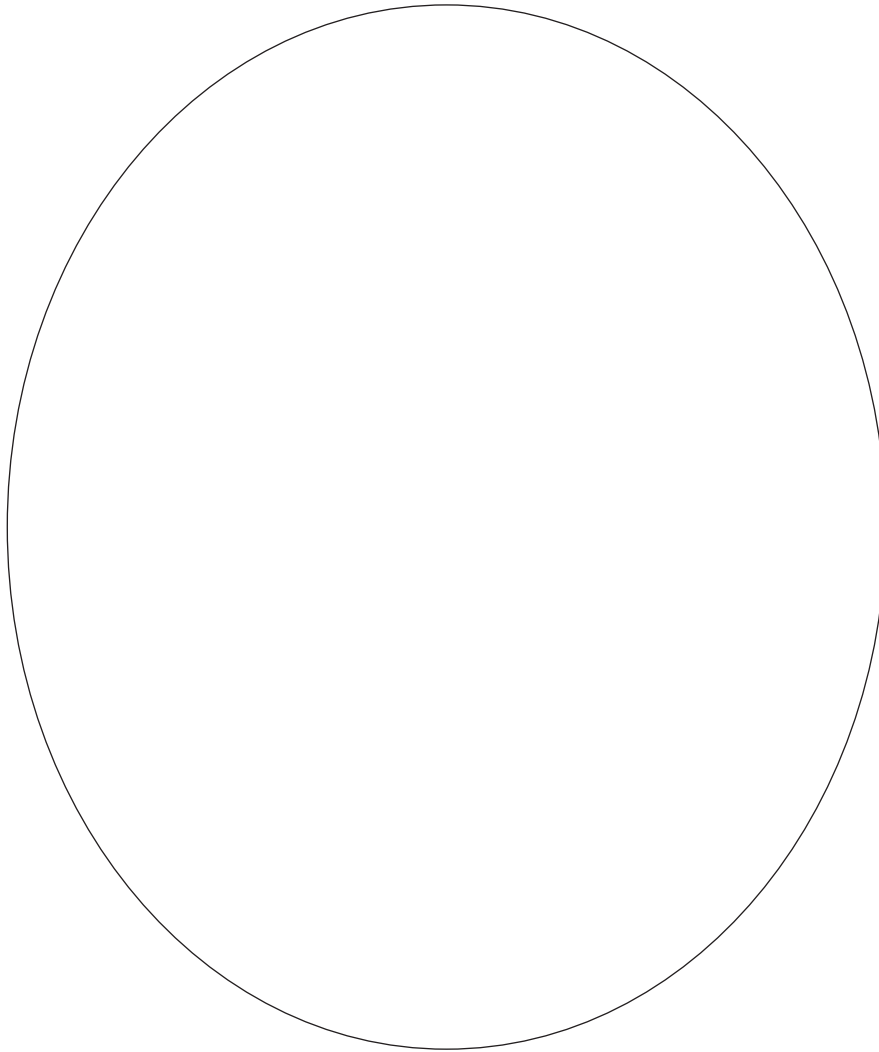
ODDELEK: .....



**1/3 UČENJE UČENJA**



**MAPA OSEBNEGA NAPREDKA**



**IME IN PRIIMEK:** .....

**ODDELEK:** .....



ŠT.	DELOVNI LIST: NASLOV	STR.
1.	Naslovnica	
2.	Kazalo	
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		

**Opomba:** V prvi koloni so številke delovnih listov, v drugo napiši njihov naslov.



## PRIČAKOVANJA UČENCA O TEČAJU UČENJE UČENJA



Vsak človek se uči od rojstva do smrti. V današnjem svetu hitrih sprememb je vseživljenjsko učenje postalo bolj pomembno, kot je bilo v preteklosti. Pri posameznikih se ceni raznolikost znanj in sposobnost nenehnega učenja. Učimo se o svetu okoli sebe in o sebi, da bi se v njem lažje znašli, učimo pa se lahko tudi, kako se učinkovito učiti.

Tečaj o učenju je namenjen razmisleku o znanju in učenju. Dobro je poznati svoja prepričanja in stališča, motivacijo, cilje, dejavnike in tehnike učenja. V tečaju imate učenci možnost ozaveščati in pridobivati znanja o pripravi na učenje in o tem kako se učiti in kako učenje vrednotiti.

**Prosimo, da na začetku tečaja napišeš, kaj potrebuješ in kaj pričakuješ od tečaja.**

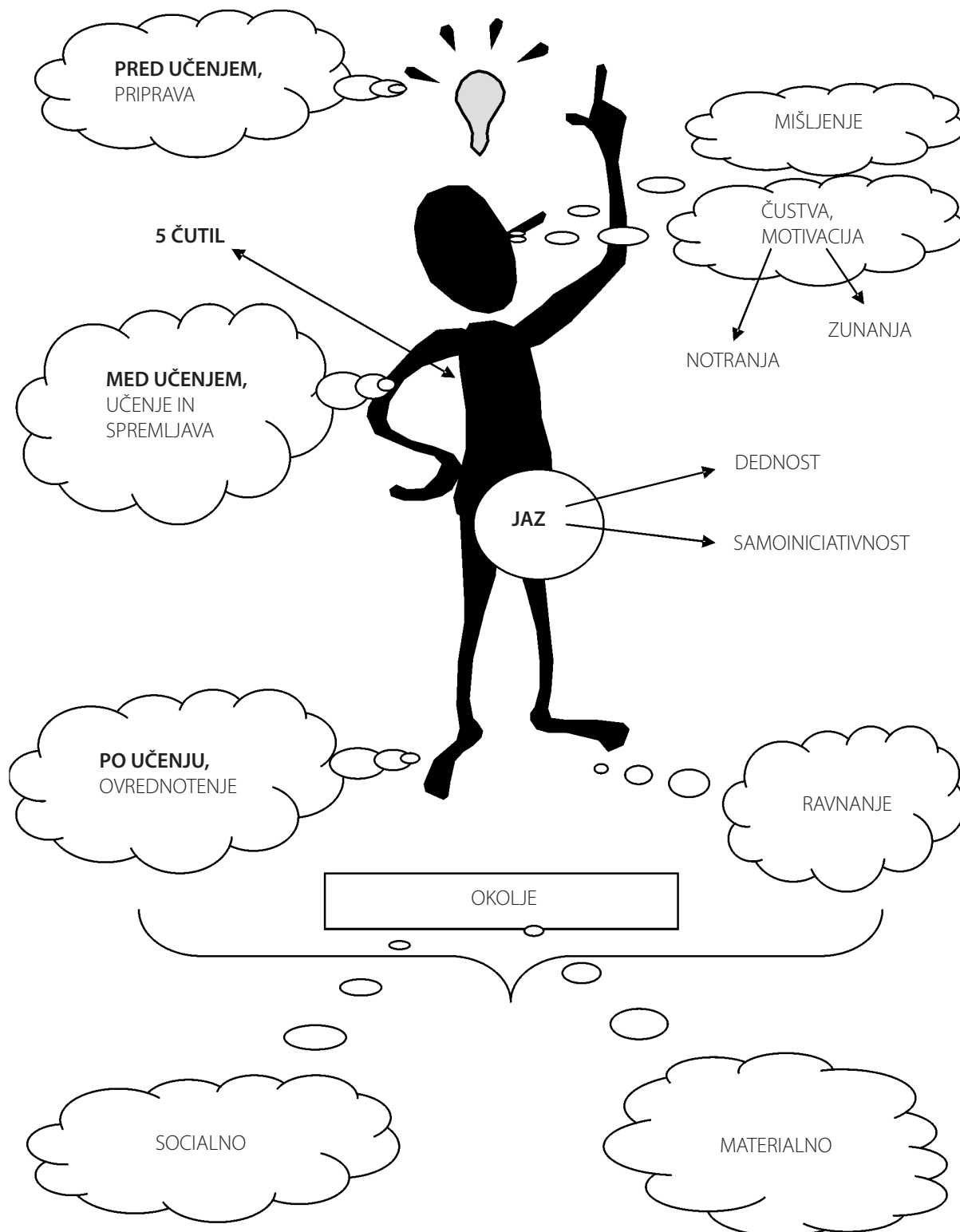
KAJ MISLIŠ O SVOJEM ZNANJU?

KAKO UČINKOVITO SE UČIŠ?

KAKŠNA JE TVOJA PRIPRAVLJENOST ZA UČENJE?

KAJ BI RAD/-A PRI UČENJU IZBOLJŠAL/-A?

KAJ PRIČAKUJEŠ OD TEČAJA?





Program "Učenje za učenje" je namenjen učencem. S pomočjo vaših mnenj in predlogov o vsebini, organizaciji in izvedbi ga bomo skušali izboljševati in prilagajati vašim željam in potrebam.

Zahvaljujemo se za sodelovanje in ti želimo veliko uspeha pri nadaljnjem izobraževanju.

<p><b>NAUČIL/-A SEM SE</b> Všeč mi je bilo ... Uporabil/-a sem ali bom... Novo je bilo ...</p>	<p><b>POČUTIL/-A SEM SE ...</b></p>
<p><b>O MAPI MENIM, da ...</b></p>	<p><b>O NAČINU DELA MENIM, da ...</b></p>
<p><b>PREDLAGAM SPREMEMBE</b> Premalo sem izvedel/-a o ... Nisem se naučil/-a ... Bolje bi bilo, da ...</p>	





Program "Učenje za učenje" je namenjen učencem. S pomočjo vaših mnenj in predlogov o vsebini, organizaciji in izvedbi ga bomo skušali izboljševati in prilagajati vašim željam in potrebam. Prosimo vas, da odgovorite na vprašanja. Vprašalnik je anonimen.

Zahvaljujemo se za sodelovanje in ti želimo veliko uspeha pri izobraževanju.

**1. Kaj od novih znanj bom uporabil/-a?**

**2. Kako sem se počutil/-a?**

**3. Kaj predlagam za naprej?**



- Beyer, G. (1992). Urjenje spomina in koncentracije. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Buzan, T. (1980). Delaj z glavo. Ljubljana: DDU Univerzum.
- Beaver, D. (1995). Krog odličnosti: knjiga o hitrem, naporinem učenju. Ljubljana: J. Pergar.
- DeBono, E. (1992). Tečaj mišljenja. Ljubljana: Ganeš.
- DeBono, E. (1998). Naučite svojega otroka misliti. Maribor: Rotis.
- DePorter, B., Hernacki, M. (1996). Kvantno učenje. Osvobodite genija v sebi. Ljubljana: Glotta Nova.
- Dryden, G. in Vos, J. (2001). Revolucija učenja. Ljubljana: Educy.
- Gabrijelčič, M. (1985). Učimo se z miselnimi vzorci. DZS: Ljubljana.
- Gardner, H. (1995). Razsežnosti uma. Teorija o več inteligencah. Ljubljana: Tangram.
- Gippius, S. V. (1967). Gimnastika čutil (Praktične vaje za dramske igralce). Ljubljana: Knjižnica Mestnega gledališča ljubljanskega.
- Goleman, D. (1997). Čustvena inteligenca. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- George, M. (2001). Popolna sprostitev. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Le Poncin, M. (1998). Možganska telovadba. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Maddox, H. (1973, 1976). Kako naj se učim. Ljubljana: DDU Univerzum.
- Izbrana poglavja iz didaktike. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- Margulies, N. (1992). Miselne podobe. Ljubljana: Alpha center.
- Pečjak, V. (1973, 1977). Poti do znanja. Ljubljana: CZ.
- Pečjak, V. (1991). Hitro in uspešno branje. Ljubljana: Samozaložba.
- Pečjak, V. (1989). Poti do idej. Ljubljana: Samozaložba.
- Pečjak, V. (1993). Pripravljanje na izpit. Ljubljana: Samozaložba.
- Rose, C., Cool, L. (1993). Umetnost učenja (Komplet knjige, avdio in video kaset). Ljubljana: Tangram.
- Russell, P. (1987). Knjiga o možganih. Ljubljana: DZS.
- Svantesson, S. (1992). Miselni vzorci in spomin. Uspešne tehnike z boljšo uporabo možganov. Ljubljana: CZ.
- Znanje velja. Zbornik prispevkov o miselnih vzorcih, učenju in znanju v prihodnje. (1996). Ljubljana: Artur.

**Spletni naslovi:**

- [www.doba.si.ucni](http://www.doba.si.ucni)
- <http://www.coun.uvic.ca/>
- <http://www.d.umn.edu/>
- <http://www.muskingum.edu/>
- <http://www.jobfreebies.co.uk/emotional-intelligence-course.htm>

**MOJI VIRI**

- 
- 
- 
-



Naj te nekaj modrih misli pomaga spodbuditi k razmisleku o tvojem delu.

- »Kadar jasno opazimo napake drugih, je to zato, ker jih imamo sami.«
- »Noben začetni neuspeh vas ne sme spraviti iz ravnotežja.«
- »Tvoje najgloblje spoznanje je hkrati tvoja največja in izključna last.«

Gerhart Hauptmann

## NAVODILO

Mapo o učenju boš ocenil/-a po določenih kriterijih. Preberi kriterije in označi, koliko točk lahko dobiš za obseg mape, vsebino in obliko oz. urejenost. Točke seštej in napiši komentar.

	3 TOČKE	2 TOČKI	1 TOČKA	0 TOČK
OBSEG MAPE	obsega vse gradivo, dodano je lastno gradivo	obsega vse gradivo	obsega več kot 50 % gradiva	gradivo je zelo pomanjkljivo, 50 % in več delovnih listov manjka
VSEBINA	vse gradivo je predelano, vsi delovni listi so izpolnjeni	predelanega je med 75 % in 100 % gradiva	predelanega je med 50 % in 75 % gradiva	predelanega je manj kot 50 % gradiva
OBLIKA, UREJENOST	vsil delovni listi so natančno vpeti v mapo, vrstni red sledi kazalu, risbe, miselni vzorci ipd. so natančno izdelani	nekateri delovni listi so nenatančno vpeti v mapo, vrstni red precej sledi kazalu, natančnost izdelkov je opazna	mapa je pomanjkljivo urejena, vrstni red vsebin ne sledi kazalu, delovni listi so nenatančno izpolnjeni	gradivo ni vpeto v mapo, ni organizirano po vrsti, natančnosti ni opaziti

Seštevek točk je: .....

**Zakaj si se odločil/-a za takšno oceno? Napiši utemeljitev.**

**Namig:** Mapo lahko daš v pregled in oceno sošolcu. Oceni primerjaj.



Ta način samovrednotenja ti omogoča veliko ustvarjalnost. Izkoristi možnost in si napiši pismo, v katerem boš ovrednotil/-a svoje delo, potek (proces) učenja in rezultate zbrane v tvoji osebni mapi – listovniku.

**NAMIG:** Lahko si pomagaš s trditvami:

Na ta izdelek sem ponosen/-na, ker ...

V procesu priprave izdelka sem se naučil/-a ...

Iz gradiva je razvidno, da sem v pripravo vložil/ a veliko truda, ker ...

Izdelek dokazuje, da znam oz. razumem, ...

Gradivo je pomembno, ker ...




Vsaka učinkovita skupina mora skrbeti za iskanje skupnega in spoštovati različnost posameznikov. Skupina si mora znati postaviti skupne cilje in pravila vedenja ter komunikacije in si znati razdeliti naloge.

### NALOGA

Vsak član skupine pove vsaj eno pravilo vedenja in komunikacije, ki se mu zdi pomembno za dobro počutje v oddelku. Pravila zapišite v spodnji dokument. S številkami jih označite tako, da jih z njimi razvrstite po pomembnosti.

**PRAVILA VEDENJA IN KOMUNIKACIJE V NAŠEM ODDELKU SO:**

**Navodilo za učenca**

Preberi besedilo, podčrtaj ali pobarvaj ključne besede. Razmisli, kako lahko informacije o možganih uporabiš pri svojem učenju. (250 besed)


**RAZLAGA ZGRADBE IN DELOVANJA MOŽGANOV**

Možgani so težki do 1,4 kg in veliki kot večja grenivka. Sestavljajo jih milijarde ( $10^{11}$ ) možganskih celic ali *neuronov*. 100 milijard je aktivnih nevronov, oskrbuje jih 900 milijard *glia* celic, da lahko možgani delujejo. (Za primerjavo: muha ima aktivnih možganskih celic 100 000, miš 5 milijonov, opica pa 10 milijard.) Do nedavnega so znanstveniki menili, da ostaja število nevronov od rojstva dalje enako, danes pa je znano, da nastajajo tudi novi nevroni še po rojstvu, kar kažejo izjemne možnosti regeneracije možganov po poškodbah. Možganska celica je kot majhno drevo, ki se z vejami povezuje z drugimi v gozdu. Pri učenju namreč raste število povezav med celicami. Viri jih omenjajo od 20 000 in celo do 80 000. Celice se povezujejo prek dendritov, po katerih sprejemajo in oddajajo signale. Z drugimi nevroni v možganih in drugod po telesu komunicirajo celice tako, da prek rež, imenovanih sinapse (ki jih je okoli  $10^{15}$ ), pošiljajo molekule kemijskih snovi, imenovanih nevrotransmiterji.

**Nevron** je velik nekaj tisočink milimetra. Sestavljajo ga: *celično telo*, *akson* – glavno vlakno, maščobna *mielinska ovojnica*, *ranvierevi zažemki*, *sinapse* in *dendriti*.

**Dendrit** (grško *dendrites*: drevesni) je izrastek iz živčne celice, odgovoren za privzem informacij, ki jih dobiva od sosednjih celic prek sinaps. Po dendritih se signali širijo proti somi in nadalje po aksonu do naslednje celice. Dendriti po navadi izraščajo iz some nevrona v večjem številu in tvorijo drevesasto strukturo.

Učimo se s pomočjo povezav, asociacij. Pomagajo nam slike, barve, simboli, vzorci, asociacije, glasba, prostor, vonj, dotik, domišljija, humor.


**Navodilo za učenca**

Preberi besedilo, podčrtaj ali pobarvaj ključne besede. Razmisli, kako lahko informacije o možganih uporabiš pri svojem učenju. (212 besed)

**ANATOMIJA: DELI IN FUNKCIJE MOŽGANOV**

Možgani so sestavljeni iz več anatomsko različnih delov:

- **MOŽGANSKO DEBLO** ali *medula* (plazilski možgani), spodnji del možganov je na vrhu hrbtenjače. Vzdržuje budnost. V njem so za življenje telesa izredno važna središča: za dihanje, za delovanje srca, za izločanje slin, žvečenje, požiranje, sesanje, znojenje in še druga.
- **MALI MOŽGANI** ali *cerebelum*, skrbijo za usklajevanje gibov (športi, spretnosti), vzdržujejo ravnotežje. Do njih prihajajo sporočila predvsem iz notranjega ušesa, pa tudi iz očesa. Od tod gredo naročila, katere mišice naj se skladno krčijo, da je telo v pravi legi. Seveda so ti gibi zamotani refleksni gibi.
- **LIMBIČNI DEL**, osrednji del, nadzira čustva (strah, bes, ljubezen, strast), motivacijo, apetit in spolnost. Ima ključno vlogo pri pomnjenju. Na dnu je amigdala velikosti mandlja.
- **MOŽGANSKA SKORJA** ali *cerebrum* (korteks), zunanji del možganov, zavzema dve tretjini možganov. Možganska skorja, zlasti velikih možganov, je močno nagubana in s tem zelo povečana. Površina človeških velikih možganov meri 1600 do 2450 cm<sup>2</sup>. Omogoča mišljenje, govor, gledanje, poslušanje in kreativnost. Ena izmed možganskih brazd je zelo globoka. Ta deli velike možgane v dve poluti – hemisferi, v levo in desno, ki ju povezuje prečnik ali *corpus collosum*.
- **MOŽGANSKE OVOJNICE** ali opne oskrbujejo možgane s krvjo, hrano in kisikom. Možgani porabijo 25 % kisika.



### Navodilo za učenca

Preberi besedilo, podčrtaj ali pobarvaj ključne besede. Razmisli, kako lahko informacije o možganih uporabiš pri svojem učenju. (610 besed)

## KAKO DELUJE ŽIVČEVJE?

Različni zunanji dražljaji (mehanični, toplotni, svetlobni, kemični idr.) na telo vplivajo neprestano. Za nekatere dražljaje so vzdražne čutnice v čutilih, nekateri dražljaji pa vzdražijo ali vzburijo živčne končiče, ki so v koži. Vsako vzburljenje se prevaja po živcih kot "sporočilo" v živčna središča, to je ali v možgane ali v hrbtenjačo. Živci, ki prevajajo vzburljenja s površine telesa do centralnega živčevja, so *čutilni živci*, njihova vlakna so *čutilna vlakna*.

Svetloba zdrži čutnice v očesu. Vlakna vidnega živca (to je čutilni živec) prevajajo vzburljenje do določenega mesta v možganski skorji, kjer nastane vidni občutek. Mesta v možganski skorji, kjer nastajajo občutki, imenujemo *središča občutkov* ali *zavestna središča*, ker se občutka zavedamo. Podobno prihajajo tudi iz drugih čutil vzburljenja do središč v možganski skorji. Vsa ta vzburljenja se spreminjajo v občutke (slišimo, tipljemo, ovohavamo, okušamo itd.). Čutenje in zaznavanje ločujemo kot dva procesa: čutenje kot sprejemanje elementarnih občutkov nastaja v primarnih senzornih centrih, zaznave pa nastajajo ob kompleksni obdelavi številnih občutkov v sekundarnih centrih, kjer jih možgani primerjajo s spominom in jih prepoznajo.

Iz čutil, ki so na glavi, in s kože glave gredo "sporočila" po čutilnih živcih v možgansko skorjo; s kože trupa in udov ter iz kit in mišic pa gredo v hrbtenjačo.

Iz možganov in hrbtenjače potekajo živci, po katerih gredo "naročila" mišicam, ki se nato skrčijo, in k žlezam, ki začno izločati. Take živce imenujemo *gibalne živce*, njihova vlakna pa *gibalna vlakna*. Mesta, kjer so nakopičene gibalne živčne celice, so *gibalna središča*. Gibalna središča so v možganski skorji in v hrbtenjači.

Zaznavna središča so povezana z gibalnimi središči v možganski skorji. Če zagledamo na primer jabolko na drevesu, iztegnemo roko in ga odtrgamo. Občutek, ki je nastal ob pogledu na jabolko v vidnem središču, je hkrati dražljaj za gibalno središče. Iz gibalnega središča je šlo "naročilo" po gibalnem živcu do mišic roke. Taki gibi so *zavestni gibi*. Lahko pa zdrži gibalna središča v možganih tudi naša volja. Tudi v tem primeru gre "naročilo" po gibalnem živcu do ustreznih mišic, ki se nato skrčijo.

Mnogih gibov pa se ne zavedamo in nanje tudi ne moremo vplivati z voljo. Če se na primer zbodemo v prst ali dotaknemo vročega predmeta, bliskovito odmaknemo roko. Vzburljenje, ki ga je dotik z bodečim ali vročim predmetom sprožil v živčnem končiču kože, teče po čutilnem vlaknu v hrbtenjačo, preide na gibalno živčno celico in po njenem vlaknu v ustrezne mišice, ki se nato skrčijo. Odgovor na dražljaj, pri katerem gre vzburljenje skozi hrbtenjačo, imenujemo *hrbtenjačni refleks*, tak gib pa *refleksni gib*. Pot, ki jo v tem primeru napravi vzburljenje, je *refleksni lok*. Ti odgovori so na določene dražljaje vedno enaki in so človeku prirojeni. Vsem je gotovo znan primer kolenskega refleksa: če prekrizamo nogo čez koleno in udarimo na kito pod pogačico, golen odskoči.

Od delovanja možganske skorje velikih možganov so odvisni naša *zavest*, *volja* in *mišljenje*.

To pomeni, da lahko človek v nasprotju z živaljo sam določa svoje razmerje do okolja. Na različna sporočila, ki jih dobiva iz okolja, lahko po lastni volji in presoji odgovarja. Sposoben je, zapomniti si določene vtise in si jih nato predstavljati, ne da bi jih videl. Lahko sklepa in premišljuje, poleg enostavnih oblik učenja (klasično pogojevanje, instrumentalno pogojevanje) je zmožen učenja s posnemanjem in predvsem učenja z razumevanjem.

Pri učenju v šoli oziroma v procesu izobraževanja je ravno učenje z razumevanjem bistvenega pomena: temelji na povezovanju učenja s procesi mišljenja, saj omogoča razumevanje odnosov med pojavi s pomočjo pojmov in simbolov, ki pojme reprezentirajo. Šola prenaša učencem neizmerno bogastvo pojmov in spoznanj preteklih generacij, najpomembnejši simboli pa so pravzaprav besede (pa tudi številke in drugi matematični simboli, kemijski, fizikalni simboli, pa tudi prometni, kartografski).



**Navodilo za učenca**

Preberi besedilo, podčrtaj ali pobarvaj ključne besede. Razmisli, kako lahko informacije o možganih uporabiš pri svojem učenju. (168 besed)

**MOŽGANSKE FUNKCIJE IN INTELIGENTNOST**

Pogosto je zapisano, da možgane sestavljata leva in desna polovica, ki imata različne funkcije. Povezuje ju PREČNIK ali *corpus collosum*. Zaradi velike kompleksnosti možganov pogojno lahko rečemo, da je leva polovica odgovorna za besede, govor, logiko, številke, matematiko in sekvenčna opravila. Desna je odgovorna za zavedanje telesa in prostora, za pesmi, ritem, glasbo, slikanje in domišljijo.

Različni deli možganov imajo različne funkcije. V zadnjem delu skorje je področje za vid, nad njim področje za gibanje, orientacijo v prostoru in računanje. Za ušesi in senci je področje za zvok, govor, razumevanje. Spredaj je področje za razmišljanje, odločanje, načrtovanje, nadzorovanje pozornosti in delovni spomin. Na tem področju možgani uravnavajo kompleksna čustva, kot so npr. obžalovanje, morala, empatija. Obstaja ločeno področje za sprejemanje zaznav in reagiranje nanje. Niže spredaj so področja za uravnavanje vedenja in bolečine, gibanje in motivacijo.

Na podlagi ugotovitev o delovanju možganov psihologi razlikujejo različne vrste inteligentnosti. Gardner loči jezikovno, logično-matematično, prostorsko, glasbeno, telesno-gibalno, medosebno, notranje osebno in naravoslovno inteligentnost. Drugi dodajajo še kreativnost.

Slikovni vir: <http://members.shaw.ca/hidden-talents/brain/jpg/b-left.jpg> (1. 5. 2007)



## MOJA STALIŠČA IN PREPRIČANJA O ZNANJU IN UČENJU



### Navodilo

S simbolom, sliko, stripom, geslom, pesmijo ali lepljenko (izreži slike iz starih revij) prikaži, kaj ti pomenita pojma ZNANJE in UČENJE.

**Pogovori se s sošolci. Razmisli in odgovori.**

Zapiši, kaj misliš o znanju in učenju.

Ali tvoja stališča in prepričanja podpirajo tvoje delo v šoli ali ga ovirajo?

**Navodilo:** Trditve, s katerimi se strinjaš, označi z X.

Učenje je	OP	ŠP	Učenje je	OP	ŠP
1. dolgo trajno sedenje ob knjigah			15. zbrano poslušanje		
2. izgradnja osebnosti			16. iskanje različnih informacij		
3. podčrtavanje			17. nenehno ponavljanje		
4. nujno za človekov razvoj			18. misel na prihodnost		
5. čakanje na odmore			19. vedno večja razgledanost		
6. pomembna življenjska spretnost			20. boljše znajdenje v svetu		
7. piflanje			21. nujno zlo		
8. pot do novega, koristnega znanja			22. pisanje »plonk« listkov		
9. zabava			23. strah pred oceno		
10. trdo delo			24. pridobivanje življenjskih izkušenj		
11. pisanje zapiskov			25. spreminjanje samega sebe		
12. zahteva staršev			26. brskanje po spletnih straneh		
13. eden najpomembnejših ciljev šolanja			27. dolgčas		
14. pisanje domačih nalog			28. pot do modrosti		
SEŠTEVEK					

Pri obeh kategorijah (OP = ožje pojmovanje učenja in ŠP = širše pojmovanje učenja) lahko dobiš po 14 točk. Svoje točke preštej takole:

- Točko za OP dobiš pri trditvah 1, 3, 5, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 21, 22, 23, 27.
- Točko za ŠP dobiš pri trditvah: 2, 4, 6, 8, 9, 13, 16, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 28.
- Izračunaj odstotke za OP in ŠP učenja in jih vnesi v tabelo.

	OP	ŠP
%		

Svoje pojmovanje učenja lahko dodatno preveriš tako, da prebereš naslednje besedilo in o njem razmisliš.

### ZNAČILNOSTI OŽJEGA POJMOVANJA UČENJA

- Učenec se uči zaradi zunanjih prisil (ciljev).
- Uči se malo, površno, na pamet, ni mu pomembno, da razume svet in sebe.
- Uči se, kadar ga je strah neuspeha.
- Naučeno hitro pozabi.
- Znanje redko uporabi.
- Ne razmišlja o učenju in znanju.
- Znanja ne ceni.

### ZNAČILNOSTI ŠIRŠEGA POJMOVANJA UČENJA

- Učenje je izgradnja osebnosti ob samostojnem in kritičnem razmišljanju in ni le kopičenje in pomnjenje informacij.
- Kakovostno učenje je celostno, učenca miselno in čustveno aktivira, je osebno pomembno in vpeto v resnične življenjske okoliščine.
- Učenec želi razumeti svet okoli sebe in si ga razložiti.
- Učenje ga veseli.
- Učenec je radoveden, veliko stvari ga zanima.
- Učenec je aktiven, dejaven, želi spreminjati svet in sebe.
- Ceni znanje, razmišlja o učenju in ga skuša izboljšati.

### Razmisli in odgovori.

Kaj si ugotovil/-a?

**ZAKAJ JE POMEMBNO RAZVIJATI SPRETNOST VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA? (452 besed)**

**Živimo v obdobju, ki mu rečemo tudi informacijska družba. Zanj je značilno:**

**Spremembe** so nenehne in hitre, še posebno tehnološke. Svet je star okoli 4,5 milijarde let, življenje na Zemlji okoli 3,5 milijarde let, človek je star okoli 2 milijona let. Moderni človek (homo sapiens ali pametni človek) se je razvil pred okoli 35 000 leti. Tedaj je razvil govor. Če bi obdobje 50 000 let človekovega življenja razdelili v približno 800 generacij, bi človek 650 generacij preživel v jamah.

**Spremenjeni sta komunikacija in prenos informacij.** Pisava je nastala pred 6000 leti, abeceda pred 4000 leti, tisk leta 1040 na Kitajskem in 1451 v Evropi, pisalni stroj leta 1872. Leta 1876 je človek naredil telefon, leta 1926 televizijo, okoli leta 1950 računalnik. Leta 1500 so v Evropi izdali 1000 različnih knjig na leto. Leta 1960 je izšlo 1000 različnih naslovov na dan. Letno dandanes izide v svetu okoli 800 000 različnih knjig. Leta 1988 so naredili optična vlakna za prenos 3000 sporočil hkrati, leta 2000 jih zmorejo prenesti 10 milijonov. Leta 2000 je uporabljalo računalnik več kot pol milijarde ljudi. Zgoščanka ima kapaciteto 5 milijard bitov. Nanjo je moč zapisati 500 klasičnih knjig. Na Kitajskem je njena proizvodna cena 50 centov.

**Ekonomija** ne pozna nacionalnih meja: države so med seboj gospodarsko, kulturno soodvisne – globalizacija sveta. Razlike v razvitosti držav se večajo. Migracijski tokovi so zato močnejši. Najpomembnejši gospodarski sektor postaja namesto industrije **sektor storitev**. V prihodnosti naj bi od 30–40 % odraslih ne bilo nikoli zaposlenih v današnjem pomenu besede. V razvitih gospodarstvih ne bo veliko prostora za neizobražene delavce in rutinska dela. Delavci bodo morali prevzemati bolj kompleksne naloge. Večina jih bo namreč zaposlenih v terciarnem (40–60 %) in kvartarnem sektorju (20–25 %), v industriji pa le še 20–30 % in v kmetijstvu okoli 6–10 % ali pa še manj.

Tradicionalnih **zaposlitev** za nedoločen čas in osemurni delovnik bo malo. Zaposleni bodo delali v projektnih skupinah, samostojno ali v majhnih družinskih podjetjih. Nekaj jih bo delalo občasno ali sezonsko (manj izobraženi, slabo plačani). Število nezaposlenih bo naraščalo.

**Prebivalstvo** se v razvitih državah stara, absolutno gledano pa je delež otrok in mladih večji. Število prebivalcev na Zemlji še vedno narašča. V prihodnjih 50 letih naj bi se povečalo s 6 na 10 milijard. Skoraj milijarda otrok je šoloobveznih. Uči jih okoli 50 milijonov učiteljev.

**Posameznik** ima več svobode in odgovornosti glede zaposlitve, pokojnine itd., ker o tem ne odloča več država.

**Ali veš? Učenje učenja postaja eden najpomembnejših ciljev šolanja v učeči se družbi.**

Vsak odrasel človek bi moral: **naučiti učiti se, naučiti se komunicirati, znati poiskati smisel življenja, znati skrbeti za dom in družino in imeti specializirano poklicno znanje.**

**KAJ POMENI ZATE TO, DA IMAŠ RAZVITO SPRETNOST VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA? NAPIŠI.**

**Uvod**

Na uspešnost učenja vplivajo štiri večje skupine dejavnikov: fizični, fiziološki, socialni in psihološki. Vsi dejavniki so pomembni. Med seboj se prepletajo in vplivajo drug na drugega. Pomanjkljivosti določenih pogojev lahko drugi dejavniki nadomestijo. Če hočemo biti pri učenju čim bolj uspešni, je prav, da dejavnike, ki vplivajo na naše učenje, spoznamo in ocenimo, kako pomembni so za nas.

**Navodilo**

1. V tabeli preberi, kateri so dejavniki, ki vplivajo na tvoje učenje, in dodaj dejavnike, ki se jih še domisliš.
2. Z barvo označi zate najpomembnejše dejavnike.

<b>FIZIČNI DEJAVNIKI</b> Izvirajo iz fizičnega okolja: vreme, osvetlitev, hrup, temperatura, urejenost delovnega prostora.  Drugi dejavniki:	<b>FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI</b> Izvirajo iz počutja in zdravstvenega stanja osebe, npr.: utrujenost, bolezen, lakota, žeja, zaspanost, učenje ovirajo; vid, sluh.  Drugi dejavniki:
<b>SOCIALNI DEJAVNIKI</b> Izvirajo iz družbenega okolja, najpomembnejša sta družina in šola. V okolju dobiš potrebno podporo, pridobiš si delovne navade. Okolje lahko pozitivno ali negativno vpliva na tvoj odnos do učenja.  Najpomembnejše osebe za moje učenje so:	<b>PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI</b> Izvirajo iz osebe: sposobnosti za učenje, predznanje, motivacija, učne navade, interes za učno snov, učni tipi ter čustvene in osebnostne značilnosti človeka.  Drugi dejavniki:



## Uvod

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 urediš svoje učno okolje? Katere učne pripomočke uporabljaš? Ali poslušaš glasbo? Kakšno? Kako poskrbiš, da te nič ne moti?	Kako poskrbiš, da si zdrav/-a, sit/-a, naspan/-a, da se dobro počutiš?
SOCIALNI DEJAVNIKI	PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI
Kdo vpliva na tvoje učenje pozitivno? Kako?  Kdo te pri učenju ovira? 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? 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?



**Uvod**

Ko si učenec odgovori na vprašanje, ZAKAJ se želi/mora učiti, sledi načrtovanje učenja in razmislek kje, kdaj in kako se bo učil.

Organizacija prostora in pripomočkov za učenje sta ključnega pomena za učinkovito učenje. Z dobro organizacijo prihraniš čas in se izogneš frustraciji, ki nastane, če česa ne najdeš. Slaba organizacija povzroča odpore in je lahko eden od vzrokov za odlašanje z učenjem. Dobra organizacija prostora pomeni, da zlahka najdeš vse, kar za učenje potrebuješ, hkrati pa pomeni, da te pri učenju nič ne zmoti. Za učenje potrebuješ ustrezno veliko in urejeno mizo, primeren stol, urejene predale, magnetno tablo za obvestila (ali tablo iz plute), učne pripomočke (pisala, zvezke, papir, vse za računanje, zemljevide, atlas, slovar, računalnik, internetno povezavo ipd.). Vsak večer pospravi prostor za učenje in pripravi šolsko torbo. Šolske potrebščine (tudi) torbo imej vedno na istem mestu. Učenje v postelji ni priporočljivo.

**Navodilo**

V nadaljevanju premisli o svojem materialnem in socialnem učnem okolju v šoli in doma. Odgovori na vprašanja.

Kako si urediš učno okolje DOMA?	Kaj potrebuješ v ŠOLI?	glede
		prostora: delovna miza, stol, stene, predali
		pripomočkov
		hrupa/glasbe
		svetlobe
		svežega zraka
		preprečevanja motenj
		drugih ljudi: starši, bratje/sestre, prijatelji, sošolci, učitelji ...

**Razmisli in zapiši.**

Kaj si ugotovil/-a?

Kaj boš izboljšal/-a in kako?



**Navodilo**

1. Oceni, kako dober je tvoj spomin. Izberi med ocenami od 1 do 5 in ustrezno oceno obkroži.

1	2	3	4	5
zelo slab				odličen

2. Poslušaj navodilo učitelja in zapiši besede.



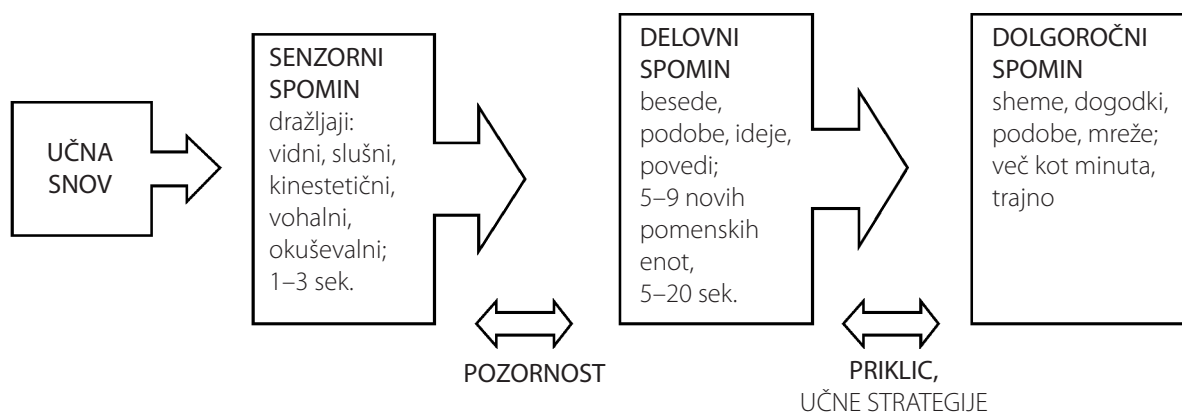
**Navodilo:** Preberi besedilo o spominu in pomnjenju in odgovori na vprašanja, ki sta na koncu.

**Spomin** je sposobnost živega bitja, da shrani, ohrani in prikliče informacije. Zapomnimo si različne količine podatkov, različno dolgo, različno zanesljivo, različne vsebine in jih različno obnovimo.

**Tri temeljna vprašanja** o spominu so: Kako pridejo informacije v spomin?, Kako se ohranijo v spominu? in Kako jih prikličemo iz spomina?

V spomin se vtisne tisto, na kar smo pozorni, kar je za nas pomembno (senzorni ali trenutni spomin). Informacije, ki so za nas pomembne, shranimo nato v delovni spomin (kratkoročni) in jih s pomočjo ponavljanja in drugih učnih strategij shranimo v dolgoročni spominu.

#### PROCES UČENJA



#### Kako spomin ohranimo in izboljšamo?

- Informacije vizualiziramo ali si jih na kak drug način nazorno predstavimo,
- uporabljamo več čutov – VID, SLUH, GIB, VONJ, OKUS,
- konkretne pojme povezujemo, uporabljamo asociacije,
- abstraktne pojme si lažje zapomnimo s pomočjo domišljije;
- učno snov ponavljamo v kratkih časovnih obdobjih, z več odmori, pred spanjem;
- do informacije vzpostavimo osebni odnos;
- trudimo se, da učno snov razumemo.

**Priklíc** spominskih vsebin iz dolgoročnega spomina je obnova prvotnih informacij. Pri tem se opremo na delni spomin, situacijo ali čustva. Informacije poiščemo avtomatično (avtomatizmi: telefoniranje, vožnja avtomobila), z aktivnim iskanjem ali rekonstrukcijo.

#### Od česa je odvisno, koliko si zapomnimo?

Pomnjenje je odvisno od naše pozornosti, zbranosti in učnih strategij. Na pomnjenje vplivajo dedni dejavniki, učna snov in naši cilji. Največ si zapomnimo na začetku in na koncu učenja. Bolje si zapomnimo smiselne in povezane informacije, osebno pomembne, nujne za preživetje, čustveno močne, ponavljajoče se, prve in zadnje. Najtrdnější je vidni spomin.

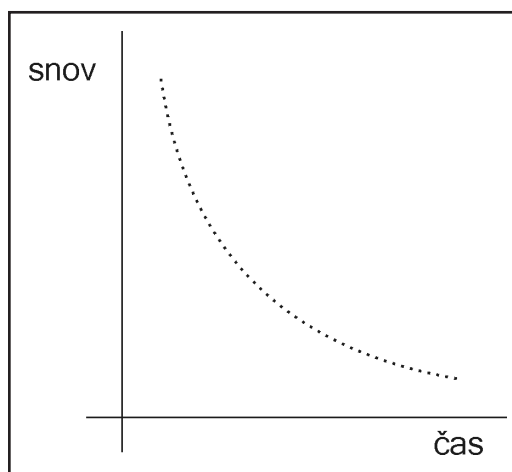
PRIPRAVA	UČENJE				RAZMISLEK
1. KORAK	2. KORAK	3. KORAK	4. KORAK	5. KORAK	6. KORAK
DUŠEVNA in DRUGA PRIPRAVA	UPORABA VSEH 5 ČUTOV	UPORABA večih INTELIGENTNOSTI	POMNENJE KLJUČNIH INFORMACIJ	PONAVLJANJE	PRESOJANJE
sprostitev, cilji, odločitev, čas, prostor, načrtovanje	zaznavni stili	Katere so moje prednosti?	razumevanje, miselni vzorci, spoznavni in učni stili	tehnike pomnjenja	Koliko znam? Kako sem se učil/-a?

### Pozabljanje

- Če izgubimo informacijo iz delovnega spomina, je za vedno pozabljena. Če jo »izgubimo« in dolgoročnega spomina, jo lahko poiščemo s pravim »ključem«, vendar po določenem času tudi iz tega spomina izgine. Primer: po 3 letih spomin za tuje besede precej upade, po 25 letih pa izgine.
- Pozabljanje raste s časovno oddaljenostjo od učenja. Odvisno je od vrste vsebin.
- Dveh podobnih predmetov (tuji jeziki) se ne učimo zaporedno. Vpliv mešanja podobnih vsebin je negativen.
- Hitreje pozabimo, če si učne snovi že prvič nismo dobro zapomnili: zaradi premajhne pozornosti ali učenja brez razumevanja.
- Pozabljanje je tudi koristno. Razmisli zakaj.

Krivulja pozabljanja je grafičen prikaz upadanja zapornitve v določenem času. Krivulja sprva upada hitro, potem pa čedalje počasneje.

Krivulja pozabljanja



### Razmisli in odgovori.

1. Kaj misliš o svojem pomnjenju?
2. Kaj boš spremenil/-a?

V naslednjem besedilu so opisane nekatere tehnike, ki izboljšajo naš spomin. Preberi besedilo in odgovori na vprašanja.

### 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 ...

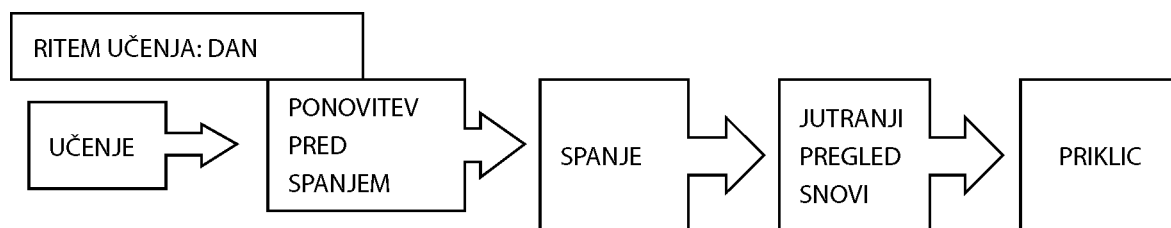
### 3. TEHNIKA UPORABE VEČ ČUTIL

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:** uporablja 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 ...).

### VPRAŠANJI

- A) Katere tehnike uporabljaš za zapomnitev učne snovi?
- B) Katerih tehnik bi se rad/-a naučil/-a?

## UVODNE INFORMACIJE

Cilj predstavlja izid ali dosežek, ki ga skušamo doseči. Cilji so za naš napredek zelo pomembni, saj usmerjajo našo pozornost, nam dajejo okvir, kompas, smer in moč, da premagamo ovire na poti do njih. Našo pozornost usmerjajo na zastavljeno nalogo, zbujaajo voljo, povečujejo vztrajnost in nas učijo novih strategij učenja, če stare niso bile uspešne. Motivirajo nas, ker se zavedamo razlike med tem, kje trenutno smo in kje želimo biti. Z dosežki raste občutek kompetentnosti. Ko cilj dosežemo, občutimo ugodje. Cilje je se treba naučiti načrtovati in meriti.

Po eni od teorij ločimo tri vrste usmerjenosti v cilje:

1. **USMERJENOST V POT/UČENJE:** Učenec je usmerjen predvsem v učenje. Išče vedno nove izzive, vztraja, napreduje, zahtevnim nalogam se ne izogiba, v učenju uživa. Začenja vedno nove športe, krožke, brska po knjigah, internetu, lahko opušča začete naloge, preden jih dokonča. Verjame, da napor vodi k uspehu.
2. **USMERJENOST V DOSEŽEK/OCENO:** Učenec je usmerjen predvsem v dosežek. Pri tem ga ne skrbi mnenje drugih, je notranje motiviran, v delu se »izgubi« kot umetnik, ko slika na platno. Začete naloge konča. Veseli ga rezultat. Verjame, da sposobnost vodi k uspehu. Lahko, da si želi za vsako ceno doseči cilj. Zanima ga predvsem zunanji vidik uspeha, občutljiv je na mnenje drugih in na ocene. Na vsak način želi zmagati. Rad tekmuje. Težke naloge hitro oceni kot pretežke zase.
3. **USMERJENOST V IZOGIBANJE UČENJU:** Učenec je predvsem usmerjen na to, da se učenju izogiba. Izogiba se nalogam, v skupini prepušča iniciativo drugim, pove, da je len ali nesposoben. Učenec je lahko usmerjen v druženje z vrstniki. Naloge, povezane z učenjem, ga ne zanimajo. Nenehno je v družbi, s prijatelji, sošolci, znanci, izogiba se delovnim obveznostim in učenju.

## NAVODILO

1. Svojo usmerjenost v različne cilje pri učenju je dobro razumeti in nadzorovati. Razmisli o tem, kakšnim usmeritvam slediš in v kakšni meri. Kateri cilj je pri tebi v ospredju? Razvrsti jih s pomočjo števil, ki jih zapišeš v rubriko vrstni red. Namesto verstnega reda lahko oceniš delež treh vrst namerjenosti in zapišeš %.

USMERJENOST	VRSTNI RED
V POT/UČENJE	
V DOSEŽEK/OCENO	
V IZOGIBANJE UČENJU	

2. Razmisli, koliko časa namenjaš področjem: delo/učenje, družina, partnerstvo/prijateljstvo, prosti čas in položaj v družbi in spodnji krog razdeli v pet delov. Velikosti delov predstavljajo pomen, ki ga ima zate posamezno področje. Cilje v vsako področje konkretno zapiši. Glede na velikost delov razvrsti cilje po pomembnosti od 1 do 5. Številke vpiši k ciljem.

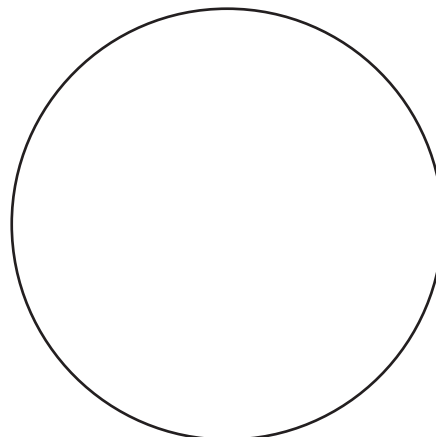
## RAZMISLI IN ODGOVORI:

Ali si si postavil/-a prave cilje?

Ali si zadovoljen/-na z njihovim vrstnim redom?

Ali imaš večje težave z odlaganjem učenja?

Ali boš kaj spremenil/-a?





**Navodilo: V skupini poiščite primere za vsako od trditev.**

1. NE VEM, DA SE NE ZNAM UČITI – *NEZAVEDNA NEUSPOSOBLJENOST* (vprašam sošolca/sošolko, starše, da izvem, česa o svojem učenju ne vem)
2. VEM, KAKO SE UČITI, A SE NE ZNAM/NE MOREM/NOČEM UČITI – *ZAVESTNA NEUSPOSOBLJENOST*
3. VEM, KAKO SE UČITI, IN SE ZNAM/ZMOREM/HOČEM UČITI – *ZAVESTNA USPOSOBLJENOST*
4. VEM, KAKO SE UČITI, A NE ZNAM RAZLOŽITI, KAKO SE UČIM – *NEZAVEDNA USPOSOBLJENOST*

**Uvod:** Človekovo védenje bi lahko razdelili na področje, ki se ga zaveda (trditvi 2 in 3), in na področje, ki se ga ne zaveda (trditvi 1 in 4). Področje nezavedanja trenutka je zelo široko. Pomembne cilje si v življenju moramo postaviti zavestno, zato moramo najprej vedeti, kje smo, potem kam hočemo, nato pa moramo poiskati najboljši način, da cilj dosežemo. Tudi učenje poteka večinoma nezavedno. Izboljšamo pa ga lahko samo z razmišljanjem o njem. Ozaveščanju je namenjena naslednja vaja, s pomočjo katere boste ugotovili stopnjo zavedanja o lastnem učenju: 1 – nezavedno neznanje, (modra) 2 – zavedno neznanje, (zelena) 3 – zavedno znanje, (rumena) 4 – nezavedno znanje (rdeča).

**Navodilo:** Razmisli o svojem učenju. Pravokotnik razdeli na štiri dele, ki naj po velikosti ustrezajo tvoji oceni, koliko je močno katero od tvojih 4 področij zavedanja učenja. Ustrezno jih pobarvaj ali oštevilči:

1. NE VEM, DA SE NE ZNAM UČITI (vprašam sošolca/sošolko, starše).
2. VEM, KAKO SE UČITI, A SE NE ZNAM/NE MOREM/NOČEM UČITI.
3. VEM, KAKO SE UČITI, IN SE ZNAM/ZMOREM/HOČEM UČITI.
4. VEM, KAKO SE UČITI, A NE ZNAM RAZLOŽITI, KAKO SE UČIM.

**Ugotovitve primerjaj s sošolci. Razmisli in zapiši.**

Kaj si ugotovil/-a?

Ali bi rad/a kaj spremenil/-a?

Kaj in zakaj?



**Navodilo**

1. Da se boš laže vživel/-a v trenutke, ko se doma učiš, odigraj vlogo. Namesti se natančno tako, kot se doma, ko se učiš, organiziraj svoje učno okolje in z gibi prikaži svoje aktivnosti. Sošolec/-ka naj te opazuje in ti pove, kaj je opazil/-a.
2. Opiši ali nariši svoje značilnosti, ko si v vlogi učenca/-ke:
  - kako razmišljaš,
  - kako si motiviran/-a,
  - kako se počutiš in
  - kaj počneš, ko se učiš.







## ZNAM, ZMOREM, POČNEM IN ŽELIM IZBOLJŠATI



### Navodilo

Primerjaj svoje značilnosti z značilnostmi učinkovitega učenca in zapiši, kaj že znaš in kaj bi rad/-a izboljšal/-a.

ZNAM, ZMOREM, POČNEM	ŽELIM IZBOLJŠATI
Opiši svoje učinkovite načine učenja. Kako se najbolj učinkovito učiš? Zapiši predmete, kjer si z ocenami in učenjem zadovoljen/-na.	Kaj želiš pri učenju izboljšati? Pri katerih predmetih imaš težave? Kakšne so te težave?



Organiziranje časa ali upravljanje s časom je ena od najpomembnejših veščin, ki jo morajo obvladati učenci, študenti in zaposleni. Dobro upravljanje s časom pomeni znati si postaviti cilje, postaviti prioritete in časovno načrtovati aktivnosti za doseg ciljev. Pomembno je, da je načrt časovno uresničljiv in da mu zmoremo slediti. Ne smemo si naložiti preveč aktivnosti naenkrat. Pomembno je, da predvidimo, katere so možne ovire, in jim name-nimo čas za reševanje.

Vsak učenec mora najti svoj najboljši način ravnanja s časom. Ugotoviti mora, kdaj se najlaže uči, in se učiti, če je le mogoče, praviloma vsak dan ob istem času. Znati mora najprej narediti tisto, česar nima rad ali kar je težko, delati redne premore med učenjem in poskrbeti, da ga nihče ne moti, da je zdrav, sit in naspan, ter se po učenju sprostiti in nagraditi.

Pomembno je, da imate vi čas v rokah in ne čas vas!

### 1. Kaj meniš o času? Preberi naslednje modre misli in zapiši svojo misel o času.

Čas je denar.

Čas je moj prijatelj, ne sovražnik.

Čas je življenje.

Bolje pozno kot nikoli.

Vsak dan imam na voljo 24 ur časa.

Tečem za časom, pa me vedno prehitijo.

Če dovolj dolgo odlašiš, se problemi rešijo sami od sebe.

Nihče ne more narediti vsega.

Problem pomanjkanja časa ne obstaja.

O času mislim: .....

### 2. Ali imaš težave z načrtovanjem časa? Odgovori na vprašalnik.

	VPRAŠANJE	VEČINOMA DA	VEČINOMA NE
1.	Ali redno načrtuješ učenje in druge dejavnosti za naslednji dan?		
2.	Ali se zmoreš motivirati za učenje?		
3.	Ali narediš nujne pomembne naloge takoj?		
4.	Ali v mislih preletiš obveznosti na poti v šolo ali iz šole?		
5.	Ali se izogibaš situacijam, ki so izguba časa?		
6.	Ali si obveznosti redno zapisuješ v rokovnik?		
7.	Ali se držiš rokov, ki si si jih postavil/-a?		
8.	Ali se na teste pripravljáš pravočasno?		
9.	Ali je tvoj učni prostor urejen tako, da najdeš takoj, kar potrebuješ?		
10.	Ali se ti zdi, da se znaš organizirati?		
11.	Ali se učiš vsak dan ob istem času?		
12.	Ali jasno ločiš pomembno od manj pomembnega?		
SEŠTEJ ODGOVORE POD DA			

**Razlaga:** 10–12 točk pomeni, da znaš odlično ravnati s svojim časom.

7–9 točk pomeni, da s časom ravnaš dobro, da pa bi lahko še kaj izboljšal.

6 točk in manj pomeni, da zapravljáš dragoceni čas in se morda tega niti ne zavedaš.

Pripomočki za načrtovanje časa so: dnevni načrt, tedenski načrt, mesečni koledar, letni rokovnik. Namesto rokovnika lahko uporabljaš samolepilne listke in tablo. Nekateri učenci se osredotočijo na načrtovanje časa (npr. v koledar napišejo ure in dogodek/nalogo), drugi pa na načrtovanje nalog (npr. na list napišejo razpored nalog za en dan).

### Razmisli in zapiši.

Kaj ustreza tebi?

Kaj boš spremenil/-a?



## ORGANIZACIJA INFORMACIJ: KAKO NAJ NAČRTUJEM UČENJE?



### 1. Razmisli in opiši, kako predeluješ učno snov.

### 2. Reši vprašalnik.

	VPRAŠANJE	Bolj DA	Bolj NE
1.	Ali si pri pouku večino ur zbran/-a?		
2.	Ali redno pišeš zapiske?		
3.	Ali ponavljaš snov s pomočjo izpiskov, »plonk« listkov?		
4.	Ali uporabljaš miselne vzorce?		
5.	Ali besedilo podčrtaš, pobarvaš?		
6.	Ali uporabljaš zemljevide in druge slike?		
7.	Ali je tvoj zvezek/mapa urejen?		
8.	Ali uporabljaš učbenik?		
9.	Ali uporabljaš internet?		
10.	Ali uporabljaš priročnike?		
11.	Ali hodiš v knjižnice?		
12.	Ali si doma narediš načrt učenja: razpored predmetov?		
13.	Ali se učiš najprej najprej nujnih vsebin, tistih, ki ti niso všeč, in tistih, ki so težje?		
14.	Ali razporediš čas nalogam, ponavljanju, odmorom, počitku, nagradi?		
15.	Ali poiščeš pomoč, če česa ne razumeš?		
	SEŠTEVEK		

### 3. Naredi načrt dejavnosti in učenja po pouku za en dan.

**PRIMER 1**

KDAJ	KAJ	KAKO
15.00 do 15.30	kosilo	pomijem posodo
15.30 do 16.00	počitek	ob glasbi
16.00 do 16.30	angleščina, naloga	izpišem nepravilne glagole, preberem, ponovim
16.30 do 17.00	matematika, vaje	učbenik, naredim 10 nalog, pokličem sošolca, če ne bom znal
17.00 do 17.10	odmor	se sprehodim, nekaj popijem
17.10 do 18.00	ponavljanje zgodovine	ponovim snov zadnje konference ob risanju miselnega vzorca
18.00 do 19.00	slovenščina, geografija	prepišem zapiske od sošolca
19.00 do 19.10	načrt	pripravim torbo za naslednji dan
19.10 do 19.20	preverim	odkljukam načrt dneva: kaj mi je uspelo, česa nisem naredil in kdaj bom, kaj moram spremeniti, pohvalim se, nagradim
19.20 dalje	prosti čas	TV, trening, večerja ...

Uporabi domišljijo in naredi načrt barvit, domiseln, izviren in predvsem koristen.

**PRIMER 2**

Najprej napiši vse opravke in naloge za en dan. Nato jih razvrsti po časovnem razporedu. Nalogo odkljukaj, ko jo opraviš.

KAJ	KDAJ	NAREJENO
zgodnje vstajanje, zajtrk	1	
pouk, torba	4	
naloga za matematiko, vaje, str. 71	2	
ustno vprašan zgodovino – vzemi povzetek	3	
zobozdravnik, vzemi zdravstveno izkaznico	5	
trening	6	
denar za ekskurzijo – pojdi v banko	starši	
kupi učbenik	odloži na jutri	

**PRIMER 3**

Opravke lahko narišeš kot žarke okoli sonca ali kot veje na drevesu. Igraj se. Oblikuj sebi ustrezen zapis.


**Uvod**

Ljudje se razlikujemo po tem, katerim čutnim kanalom dajemo prednost pri zaznavanju, predstavljanju, pomnjenju in sporočanju informacij. Dražljaje oz. podatke iz okolja sprejema človek s petimi čutili: VID, SLUH, VONJ, OKUS, TIP. Zaznavne stile delimo na VIDNI –VIZUALNI, SLUŠNI – AVDITIVNI, ČUTNO/ČUSTVENI – KINESTETIČNI. Če poznamo svoj zaznavni stil, lahko pri učenju izkoristimo njegove prednosti. Če se znajdemo v učni situaciji, ki ni naklonjena našemu stilu, nam koristi, če razvijamo vse tri zaznavne kanale, ki so značilni za šolsko učenje. Pomembno je vedeti, da se vsi učimo najbolje z uporabo vseh treh kanalov.

Raziskave kažejo, da je med učenci:

- 35 % vidnih/vizualnih tipov (slikovno gradivo)
- 25 % slušnih/ tipov (pogovor, predavanja, zvok, glasba)
- 40 % kinestetičnih tipov (ročne spretnosti, gibanje, delo, dotik)

**Navodilo**

Poslušaj učiteljevo zgodbo in skušaj ugotoviti, kakšen je tvoj prevladujoči zaznavni stil. S številkami od 1 do 3 označi vrstni red zaznavanja, ki je zate značilen.

VRSTNI RED	ZAZNAVNI STIL
	VIDNI
	SLUŠNI
	KINESTETIČNI

## TEST ZAZNAVNIH STILOV

1. Najprej oceni, kateri je tvoj najbolj pomembni zaznavni stil: vidni/vizualni, slušni/akustični ali telesni/kinestetični.
2. V okenca pod številkami vpiši X pod izbrani odgovor (1 = SKORAJ NIKOLI, 2 = REDKO, 3 = VČASIH, 4 = POGOSTO, 5 = SKORAJ VEDNO). Potem ko rešiš test, prepisi pod črke število točk za vsak odgovor. Na koncu točke seštej.

Vprašanja	1	2	3	4	5		V	S	T
<b>1. Pri odločitvah se opiram na</b>									
• svoje občutke; ali se dobro počutim									T
• to, katera rešitev mi najbolj zveni									S
• to, katera rešitev je videti najboljša in najbolj jasna									V
<b>2. 2. Pri odličnem govorniku najbolj cenim</b>									
• njegov glas in način govora									S
• prikaz z jasno sliko									V
• čustven, zanimiv, dejaven pouk									T
<b>3. 3. Če razmišljam o neki stvari ali problemu,</b>									
• si vse nazorno predstavljam									V
• na tihem razpravljam s seboj									S
• hodim sem in tja ali se skušam živeti v situacijo									T
<b>4. 4. Pri predstavitvi seminarja je zame najpomembnejše</b>									
• da je pregledna, nazorna, opremljena s slikami									V
• da je tema natančno pojasnjena									S
• da naredim vajo, preizkusim uporabnost									T
<b>5. 5. Če pomislim na dobrega prijatelja,</b>									
• najprej vidim v mislih njegovo podobo									V
• imam prijeten občutek na najina doživetja									T
• se v notranjosti z njim pogovarjam									S
<b>6.6. Da si podatke zapomnim,</b>									
• snov na glas ponovim in se jo deloma naučim na pamet									S
• si narišem miselni vzorec, naredim izpiske									V
• vadim naloge in naredim praktične primere									T
<b>7. 7. Da bi se motiviral/-a,</b>									
• poskrbim za telesno udobje									T
• si živo predstavljam svoj uspeh									V
• govorim s seboj in si vlivam poguma in moči									S
<b>SKUPAJ</b>									

Točkovanje: Točke nad X prepisi v stolpec pod pravo črko. Primer: če izbereš pri prvem odgovoru X pod 4, vpišeš 4 točke v stolpec T. Stolpec na koncu seštej.

Rezultat ti pove, kateri je tvoj najljubši "kanal" za sprejem informacij. Pomembno je, da temu prilagodiš svoj način učenja. Za bolj učinkovito učenje je dobro uporabljati vse tri zaznavne možnosti in čim bolj raznolike metode učenja.

VIR: Tomić, A. (1999). Izbrana poglavja iz didaktike. Ljubljana: CPI FF, str. 74.

**Navodilo**

1. V levem stolpcu preberi značilnosti, ki so opisane za vsak zaznavni tip učenca, in z barvnim markerjem označi tiste, ki veljajo zate.
2. V desnem stolpcu označi z eno barvo metode in tehnike učenja, ki jih že uporabljaš, in z drugo barvo tiste, ki jih želiš preizkusiti.

VIDNI STIL	METODE UČENJA
<p>Učenec bere veliko in hitro, opazuje, vidi miselne slike, piše lepe zapiske: oblika, barve, velikosti črk, pisava, slike, urejenost, drži se postopkov, dobro načrtuje, opazi podrobnosti, je usmerjen na videz, uporablja vidne asociacije, potrebuje celovit pregled, napiše listek s seznamom opravil ali listek za nakup, predstavitve naredi s plakatom, raje ima druge umetnosti kot glasbeno, čečka, ko telefonira, raje vidi zemljevid kot poslušaj navodila, rad bere stripe, hitro govori, hrup ga ne moti, reče: "Jasno mi je ..., to tako vidim ..."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ Oglej si slike, zemljevid,</li> <li>☆ beri navodila,</li> <li>☆ beri knjige, revije,</li> <li>☆ zapisuj, naredi izpiske in miselne vzorce,</li> <li>☆ riši preglednice, grafe, diagrame, skice, tabele, časovne, trakove, plakate,</li> <li>☆ uporablja barve,</li> <li>☆ piši poročila, seminarje,</li> <li>☆ pri pomnjenju uporablja miselne slike in asociacije,</li> <li>☆ uči se v manjših skupinah,</li> <li>☆ oglej si fotografije, film, diapozitive.</li> </ul>

SLUŠNI STIL	METODE UČENJA
<p>Učenec najraje poslušaj razlago, poslušaj pravljice po kasetah, s seboj se glasno pogovarja, ko bere, premika ustnice, hrup ga moti, raje gre na predavanje ali seminar, kot da bere knjigo, raje govori kot piše, zlahka posnema govor drugih, dobro pripoveduje, rad ima glasbo, zapomni si s poslušanjem, je zgovoren, rad in obširno razlaga, rad poslušaj šale, reče: "Slišim, kar praviš ..."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ Nekdo naj ti bere navodila,</li> <li>☆ udeležuj se predavanj,</li> <li>☆ glasno ponovi prebrano snov,</li> <li>☆ uporablja različne tone, narečja, igra se z glasom,</li> <li>☆ posnemi si učno snov na kaseto in poslušaj,</li> <li>☆ uči se v paru ali skupini,</li> <li>☆ snov glasno povej,</li> <li>☆ uči se v tišini,</li> <li>☆ sodeluj pri projektih z uporabo videa,</li> <li>☆ javi se za igranje vlog, naredi intervju,</li> <li>☆ uporablja žepni računalnik, računalnik za pisanje,</li> <li>☆ poslušaj radijske oddaje,</li> <li>☆ sodeluj v pevskem zboru,</li> <li>☆ sodeluj v igralski skupini, na kvizu,</li> <li>☆ zate je primeren debatni krožek,</li> <li>☆ poročaj o potovanjih,</li> <li>☆ pogosto naredi odmor.</li> </ul>



KINESTETIČNI STIL	METODE UČENJA
<p>Učenec je čuteč, presoja z občutki, zelo pomemben mu je odnos z učiteljem, rad sestavlja, bolje razmišlja, če hodi, ko govori, veliko krili z rokami, težko sedi pri miru, govori počasi, pomni s hojo, govorjenjem, gledanjem in početjem, dotika se ljudi, da bi zbudil pozornost, stoji blizu drugih, ko govori, veliko se giblje, odziva se na materialne/fizične nagrade, ko bere, si pomaga s prstom, namesto, da gleda na zemljevid, pot raje prehodi, uči se z delom in dejavnostjo, z izkušnjami, rad ima aktivne igre, rad ima akcijske knjige in filme, lahko ima grdo pisavo, potrebuje udobno, nestresno okolje za učenje, reče: "Čutim, da ..."</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>☆ Podčrtaj navodila, prepisi jih, obkroži ključne, besede, nariši preglednice, pobarvaj pomembno,</li><li>☆ otipaj predmete,</li><li>☆ naredi vajo, eksperiment,</li><li>☆ hodi in govori, ko ponavljaš,</li><li>☆ zapoj informacijo, naredi rimo, igray se,</li><li>☆ poslušaj radio in TV, poročaj,</li><li>☆ uči se postopoma,</li><li>☆ urejaj oglasno desko,</li><li>☆ kipari, izdeluj modele, rezbari, šivaj, izrezuj, lepi</li><li>☆ pleši,</li><li>☆ pojdi na delavnice,</li><li>☆ sodeluj v igralski skupini,</li><li>☆ sodeluj na kvizu,</li><li>☆ potuj,</li><li>☆ uporablaj računalnik.</li></ul>

3. Kaj si ugotovil/-a?



**SPOZNAVNI STIL: INTUITIVNI = noetični, ČUTNI = empirični, RAZUMSKI = racionalni**

1. Ali sebe in svet okoli sebe laže razumeš s pomočjo intuicije, neposrednih zaznav s čutili ali z razmislekom? Razmisli in napiši, kateri stil je pri tebi glavni: \_\_\_\_\_
2. Na vsako od trditev v tabeli odgovori tako, da pripišeš k odgovoru v koloni OPIS ustrezno število točk. 1 točko za tisti opis, ki te opisuje najslabše, 2 za tistega, ki je zate večkrat res, in 3 za tistega, ki je zate pogosto resničen. Točk ne smeš ponavljati.

ŠT.	TRDITEV	OPIS	TOČKE
1.	<b>Rad/-a berem o temah, ki so</b>	a) tehnične narave b) umetniške narave c) teoretične narave	
2.	<b>Rad/-a sem z ljudmi, ki so</b>	a) spontani b) zanesljivi c) realistični (na tleh)	
3.	<b>Dober učitelj mi pomaga</b>	a) izboljšati miselne spretnosti b) postati bolj samozavesten/-na c) naučiti se koristnih spretnosti	
4.	<b>Nasvet sprejem, kadar</b>	a) se mi zdi logičen b) ustreza mojim čustvom c) je v skladu z zdravim razumom	
5.	<b>Ko se udeležujem igre ali športa,</b>	a) ravnam po občutku b) se osredotočim na taktiko c) sem prilagodljiv/-a	
6.	<b>V nevarni situaciji</b>	a) razmišljam, kako bi pobegnil/-a b) opazujem situacijo c) reagiram nagonsko	
7.	<b>Delo bi moralo dati priložnost</b>	a) za osebno rast b) za intelektualni izziv c) za raznovrstno eksperimentiranje	
8.	<b>Bil/a bi užaljen/-a, če bi me kdo obdolžil,</b>	a) da sem pri opažanjih pristranski/-a b) da reagiram brez razmisleka c) da nimam nobenih načel	
9.	<b>Cenim učitelja, ki</b>	a) mi pusti odkrivati in preizkušati stvari b) dobro podaja snov c) je skrben in poln navdušenja	
10.	<b>Zase rad/-a mislim, da sem</b>	a) intuitiven/-na (delam po občutku) in spontan/-a b) praktičen/-a in realističen/-na c) logičen/-na in analitičen/-na	
11.	<b>Najlaže se učim, če me spodbujajo, da</b>	a) se dotikam predmetov, jih uporabljam b) razmišljam o novih idejah c) izražam osebna občutja	
12.	<b>Dober prijatelj je tisti, ki</b>	a) je realističen in praktičen b) živi po določenih načelih c) deli s teboj osebne izkušnje	
13.	<b>Kadar obiščem nov kraj,</b>	a) si rad/-a čim več ogledam b) rad/-a sklepam nova prijateljstva c) rad/-a vnaprej načrtujem, kaj bom počel/-a	



ŠT.	TRDITEV	OPIS	TOČKE
14.	Šola naj bi nam pomagala	a) h kritičnemu razmišljanju in sklepanju b) k boljšemu poznavanju samega sebe c) da pridobimo koristne spretnosti	
15.	Kadar kupujem obleke, želim, da so te	a) izraz moje osebnosti b) dobro ukrojene in oblikovane c) praktične in udobne	
16.	Občudujem učiteljico, ki je	a) pripravljena pomagati b) ustvarjalna in dinamična c) obvlada svoj predmet	
17.	Moja mnenja najpogosteje temeljijo na	a) dejstvih in opažanjih b) principih ali logiki c) slutnjah ali občutkih	
18.	Stvari razumem zato, ker uporabljam	a) svojo intuicijo b) poglobljeno razmišljanje c) zdrav razum	
19.	Prijatelji bi me opisali kot preveč	a) občutljivega/-vo b) praktičnega/-no c) logičnega/-no	
20.	Če se udeležujem kakšnega tekmovanja,	a) se sproti prilagajam situacijam b) sodelujem instinktivno c) se držim vnaprej pripravljenega načrta	

V spodnjo tabelo vnese točke za svoje odgovore a, b in c.

ŠTEVILKA TRDITVE	a	b	c
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

Točke seštej za vsak stil posebej in jih vnesi v spodnjo tabelo.

STIL	VSOTA
Intuitivni stil	
Čutni stil	
Razumski stil	
<b>SKUPAJ</b>	<b>120</b>

Rezultat lahko v spodnji tabeli grafično prikažeš. Pobarvaj ustrezno število točk pri vsakem od treh stilov.

INTUITIVNI	
ČUTNI	
RAZUMSKI	
RAZUMSKI	20 30 40 50 60 70 80 90 100

Zapiši tvoj vrstni red stilov (začetnih črk): ...

Največ točk pomeni zate GLAVNI način, srednje število PRIDRUŽENI in najnižje število STRANSKI način spoznavanja sveta in sebe. 98 % ljudi ima en glavni način (če je pridružen vsaj 5 točk nižje). Težiti je dobro k enakomerni porazdelitvi stilov (3 stili so enakovredno pomembni, če so v razponu do 6 točk).



## INTUITIVNI STIL

Tak posameznik daje prednost intuitivnemu načinu pridobivanja spoznanj. Pomembna mu je osebna, čustvena izkušnja. Informacije izbira, vrednoti in sprejema na podlagi svojega doživetja. Na podlagi ene konkretne situacije sklepa o drugi. Tak človek občuti, da imajo problemi več rešitev. Na pojave gleda celostno. Bolje obvlada naloge, ki so vidno-prostorske, kot pa slušne ali kinestetične. Uživa v čustveno obarvanih diskusijah, kjer se krešejo mnenja. Pri tem je dober poslušalec. Razmišlja naključno, nesistematično, z miselnimi preskoki. Njegov odnos do problemov je spontan. Dober je v umetniškem izražanju in improvizaciji. Ta spoznavni način je ljudem svojstven od vsega začetka človekovega razvoja (je naraven).

Navadno je **zaznavni vidni tip**.

**POKLICI:** vse umetnostne panoge pa tudi družboslovno-humanistični predmeti

## ČUTNI STIL

Tak posameznik daje prednost spoznavanju podatkov, dobljenih prek čutil, z merjenjem, opazovanjem, zbiranjem in prek konkretne izkušnje (laboratorijske vaje, ekskurzije ...). Do znanja prihaja prek informacij. Je dejaven, če si postavi konkretne cilje. Na čustva drugih se ne ozira preveč, vseeno pa je lahko dober timski sodelavec. Ceni uporabno znanje in postopen, sistematičen pouk. Znanje rad aktivno odkriva.

Navadno je **kinestetični zaznavni tip**.

**POKLICI:** naravoslovje (biologija, kemija), medicina, geografija, tehnika

## RAZUMSKI STIL

Tak posameznik daje prednost razmišljanju. Rad povezuje znane ideje z novimi. Probleme rešuje logično, metodično, s pomočjo teorije (pravila, formule, principa). Svet je zanj logičen, pravila je treba samo odkriti. Bolje se znajde v situacijah, v katerih so vloge in odgovornosti jasne. Deluje kot razumen, samostojen, vztrajen in ne mara kompromisov. Raje ima sistematična predavanja, samostojen študij literature in dobro organizirano diskusijo.

Navadno je **slušni zaznavni tip**.

**POKLICI:** matematika, (teoretska) fizika, filozofija

## Razmisli in odgovori.

Kaj zate najbolj velja?

Kako lahko te informacije uporabiš za povečanje učinkovitosti učenja?



**NAVODILO**

1. V prostor pod besedilom nariši svoj avto. S črto ga razdeli v dva dela, ki označujeta delež tvoje notranje in zunanje motivacije za učenje (motivacije na splošno ali pa misli pri tem na neki šolski predmet). Oba dela pobarvaj, vendar vsakega z drugo barvo. Prednji del avtomobila naj označuje tvojo notranjo motivacijo za učenje, HOČEM, zadnji del pa tvojo zunanjo motivacijo: MORAM.
2. Pred avto zapiši svoje učne/šolske CILJE.
3. Pod HOČEM napiši, kaj vse vpliva na tvojo notranjo motivacijo.
4. Pod MORAM napiši, kaj vse vpliva na tvojo motivacijo od zunaj. Loči dejavnike na LJUDI in STVARI. Pri vsakem označi ali te pri učenju podpirajo (+) ali ovirajo (-).

**Razmisli in odgovori:**

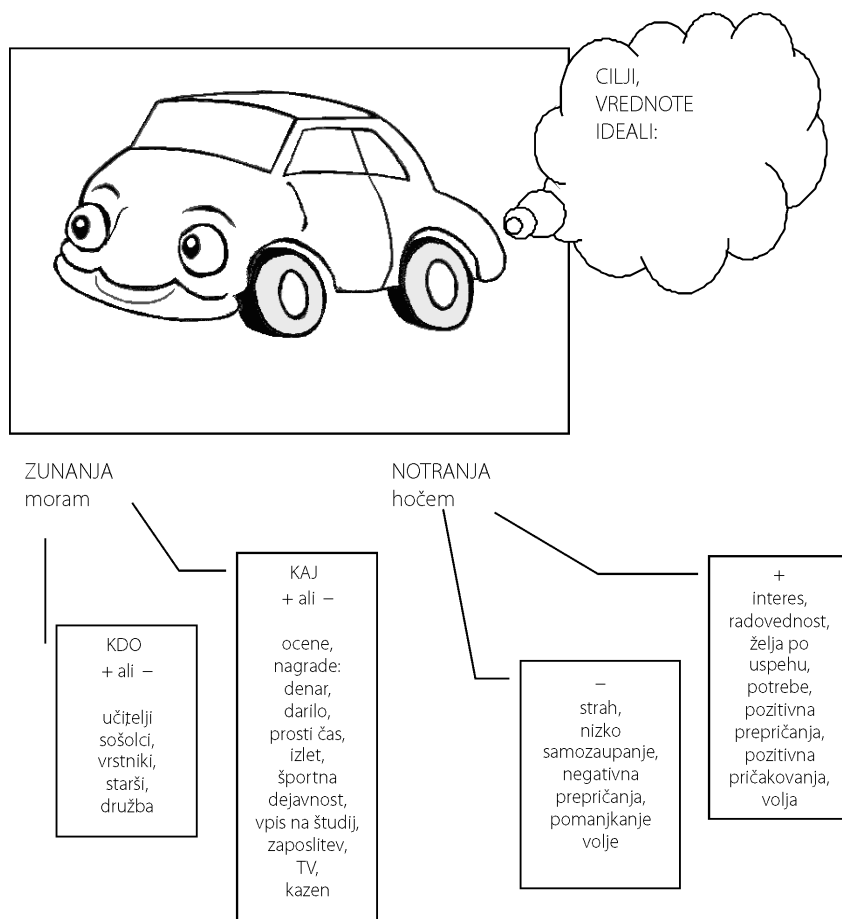
Kakšno je razmerje med obema vrstama motivacije? Katera prevladuje?

Kaj tebe pri učenju najbolj spodbuja in kaj najbolj ovira?

Kaj boš spremenil/-a?

## NAVODILO

1. V prostor pod besedilom nariši svoj avto. S črto ga razdeli v dva dela, ki označujeta delež tvoje notranje in zunanje motivacije za učenje (motivacije na splošno ali pa misli pri tem na neki šolski predmet). Oba dela pobarvaj, vendar vsakega z drugo barvo. Prednji del avtomobila naj označuje tvojo notranjo motivacijo za učenje, HOČEM, zadnji del pa tvojo zunanjo motivacijo: MORAM.
2. Pred avto zapiši svoje učne/šolske CILJE.
3. Pod HOČEM napiši, kaj vse vpliva na tvojo notranjo motivacijo.
4. Pod MORAM napiši, kaj vse vpliva na tvojo motivacijo od zunaj. Loči dejavnike na LJUDI in STVARI. Pri vsakem označi ali te pri učenju podpirajo (+) ali ovirajo (-).



## Razlaga

Vsak učenec zase nariše svoj avto in miselni vzorec. Gornji je eden od možnih primerov. Razložimo, da je notranja motivacija kot gorivo, ki žene avtomobil. Zunanjo predstavljajo starši, učitelji in drugi, ki nas rinejo, ali pa vlečno vozilo, če se avto pokvari. S starostjo (odraščanjem) praviloma notranja motivacija, ki nadomešča zunanjo, raste. Katera motivacija od obeh, ki sta vedno prisotni, je večja, je odvisno od vsakega posameznika in vsakokratnih okoliščin. Različni dejavniki (našteti so v oblakih) na vsakega učenca v določenih okoliščinah različno vplivajo, npr. vpliv učitelja na učenca je lahko spodbuden ali ovirajoč, celo strah je lahko včasih učencu v pomoč pri dokončanju neke naloge in drugič, če je premočan, deluje kot ovira.

**ČEMU/KOMU PRIPISUJEM SVOJE USPEHE?****Razmisli in odgovori.**

1. Spomni se vsaj enega učnega uspeha, ki si ga dosegel/-a v zadnjem času.
2. Spomni se zadnjega učnega neuspeha.
3. Oceni svoja prepričanja o sebi kot učencu/učenki. V kakšni meri si na splošno zadovoljen/-na s svojimi dosežki? Odgovor obkroži (1 pomeni najmanj in 7 najbolj).

1      2      3      4      5      6      7

4. Razmisli o tem, čemu ali komu pripisuješ svoj uspeh oziroma neuspeh pri učenju, in oceni v kakšni meri. Razpredelnico pobarvaj s 4 barvami: SPOSOBNOSTI – rdeča, DELO/TRUD – modra, DRUGI LJUDJE – črna, SREČA – zelena. Odgovori morajo v seštevku znesti 100 %.

**Svoj uspeh pripisujem:**

ODSTOTEK	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
BARVA										

**Razlaga**

Svoj občutek samoučinkovitosti lahko spoznaš tako, da ozaveš, čemu pripisuješ svoj uspeh ali neuspeh pri dokončanju nalog. Vzroke lahko opredeljuješ kot zunanje (pomoč staršev, lahek test) ali notranje (sposobnosti, talenti, znanje), stabilne (težavnost snovi) ali spremenljive (razpoloženje) in kot take, ki jih lahko nadzoruješ (lasten trud) oz. jih ne moreš (razpoloženje učitelja). Pripisovanje vzrokov za uspeh ali neuspeh pri učenju je povezano s tvojim samospoštovanjem,<sup>1</sup> pričakovanji glede prihodnosti in občutkom odgovornosti za učenje.

Uspeh spremljajo občutki kot npr. ponos, upanje, sreča, hvaležnost, višje samospoštovanje, neuspeh pa občutki kot npr. sram, jeza, negativna pričakovanja, nižje samospoštovanje.

Pomembno je, da kot učenec verjameš, da lahko vplivaš na svoje življenje in učenje in da sprejmeš, da so tvoji uspehi v največji meri odvisni od tvojega občutka samospoštovanja, pozitivnih pričakovanj in odgovornosti za učenje. Tega se učiš tako, da vzroke za uspeh ali neuspeh (zunanji/notranji, stabilni/spremenljivi, nadzor je mogoč/nemogoč) poznaš in o njih premišljuješ.

5. Primerjaj svojo oceno zadovoljstva z dosežki in razpredelnico z vzroki za tvoje uspehe ali neuspehe. Ali je ocena realna? Ali želiš občutek samoučinkovitosti okrepiti? Čemu najpogosteje pripisuješ svoje učne uspehe ali neuspehe? Ali te vzroke lahko nadzoruješ? Ali jih lahko spremeniš?

<sup>1</sup> Samospoštovanje opredelimo kot splošno emocionalno vrednotenje sebe.

**Uvod:** Vsak od nas ima o sebi in svojih uspehih različna prepričanja. Nekatera prepričanja nas na poti k uspehu vzpodbujajo, druga pa ovirajo. S pomočjo vprašalnika boš spoznal/-a svoja prepričanja o tem, katerim vzrokom pripisuješ svoje učne uspehe in neuspehe.

**Navodilo:** Pri vsaki od 20 trditev označi ali se z njo strinjaš ali ne.

št.	TRDITEV	BOLJ DA	BOLJ NE	KAJ
1.	Učenje je odvisno od vremena.			4
2.	Sposobnosti se da z vajo izboljšati.			1
3.	Najlaže se učimo, če se učimo s sošolci.			3
4.	Vzrok za slabe ocene je navadno premalo učenja.			2
5.	Če smo dobro razpoloženi, se lahko učimo.			4
6.	Za uspeh v življenju je pomembno, koga poznamo.			3
7.	Če za tuji jezik nisi nadarjen, ti ne gre.			1
8.	Če česa ne razumemo, je navadno kriva slaba razlaga učitelja.			3
9.	Sposobnosti so za učenje najbolj pomembne.			1
10.	Če nas učitelji pohvalijo, se laže učimo.			3
11.	Redno učenje običajno prinese dobre rezultate.			2
12.	Če hočemo, se zmoremo vsega naučiti.			1
13.	Včasih imamo pri ustnem spraševanju smolo.			4
14.	Iz napak se učimo, kaj moramo izboljšati.			2
15.	Učencem z odličnimi ocenami pomagajo pri učenju starši ali inštruktorji.			3
16.	Če nisi sposoben, se nima smisla truditi.			1
17.	V življenju lahko dosežemo, kar hočemo.			2
18.	Nima se smisla učiti, če ne vemo, zakaj bomo znanje rabili.			4
19.	Nikoli ne smemo obupati.			2
20.	Pri testu je ocena odvisna predvsem od sreče, katero različico dobimo.			4

Seštej vse odgovore DA pri posameznih številkah 1, 2, 3 in 4. Vpiši jih v desni stolpec.

KAJ	ŠTEVILO PRITRDIILNIH ODGOVOROV
SPOSOBNOSTI (1)	
DELO/TRUD (2)	
DRUGI (3)	
SREČA (4)	

Za vsak dejavnik lahko zbereš po 5 točk. Koliko jih imaš ti?

**Svoje odgovore primerjaj s sošolcem/-ko. Poišči podobnosti in razlike.**

Kaj si ugotovil/-a? Ugotovitve zapiši.



**Misel:** »Poznati druge, je modrost, poznati sebe, je razsvetljenje.«

Lao Ce

**Učitelj pripravi učence na vajo.** Zagotovi miren prostor in predvaja mirno glasbo za umiritev in sproščanje.

Poudari, da je to le vaja in da jo lahko učenci doma ponovijo in izvajajo v veliko bolj primernih okoliščinah. Ponudi, da učenci, ki se za vajo ne bodo odločili, zapustijo učilnico. Organizira varno okolje. Učencem pojasni, kako bo potekala vaja sproščanja. Opozori, da je za takšno vajo pomembna notranja (intrapersonalna) inteligenca, ki jo imajo nekateri učenci bolj in drugi manj dobro razvito. Tisti, ki nimajo izkušenj z vajami sproščanja (športniki jih običajno imajo), jim je lahko nerodno, jih sili na smeh ipd. V tem primeru lahko med vajo tiho zapustijo prostor. Pomembno je, da četudi sami ne zmorejo slediti navodilom učitelja, ne motijo drugih. Pojasni, da bo vodil učence s pomočjo vprašanj in navodil k razmisleku o drži telesa, občutkih, čustvih in mislih. Opozori, da naj mu na vprašanja ne odgovarjajo. Cilj vaje je, da učenci ves čas z notranjim govorom sledijo učiteljevim ustnim navodilom.

## Začetek vaje

### 1. Usmerjenost na telo

Učitelj povabi učence, da se sproščeno usedejo in zaprejo oči. Pomembno je, da vsak učenec sedi sam, da nima ničesar v rokah in da ne opazuje drugih. Dovolimo lahko, da se kdo presede na tla, k steni, ležanja pa ne dovolimo.

Učitelj vodi učence v ozaveščanje sebe z vprašanji kot na primer:

- Ali udobno sedite?
- Čutite tla pod nogami, težo telesa na stolu, težo rok? Opozori, naj dajo noge vzporedno (naj nimajo prekrižanih), umirijo roke.
- Ali so ramena sproščena? Kaj pa veke, lica, čelo?
- Čutite, kako dihate?
- Čutite utrip srca?
- Kaj občutite? (mraz, toploto, bolečino, sproščenost ...)

### 2. Usmerjenost na čustva

- Katera čustva občutite? (zadovoljstvo, žalost, skrb, veselje ...)

### 3. Usmerjenost na misli učencev

- Kaj mislite? Sledite navodilom? Ali misli begajo? Skušajte jih opazovati in ustaviti. Sledite navodilom.

### 4. Eno minuto poslušajte glasbo.

### 5. Zaključek vaje: Učitelj nadaljuje z vprašanji, ki ozaveščajo prostor:

- Kaj slišite? Kako občutite sošolce? In glas učitelja?
- Odprite oči. Pretegnite se. Zbudite se.



### Uvod

Na naše učenje vpliva več dejavnikov, poleg socialnih in fizičnih tudi fiziološki in psihološki. Ti dejavniki lahko naše učenje vzpodbujajo ali ga ovirajo. Pomembno jih je poznati in vedeti, kako vplivajo na nas, ko se učimo.

Fiziološki dejavniki izvirajo iz počutja in zdravstvenega stanja osebe. Ovire so npr.: utrujenost, bolezen, lakota, žeja, zaspanost, slab vid, sluh.

Psihološki dejavniki izvirajo iz osebe: sposobnosti za učenje, predznanje, motivacija, učne navade, interes za učno snov, učni tipi, čustvene in osebnostne značilnosti človeka. Ovire: nizke sposobnosti, slabo predznanje, nizka motivacija, slabe učne navade, pomanjkanje interesa, negativna čustva (strah, jeza, žalost), močna čustva (vzhičenost, zaljubljenost), temperament, zmožnost koncentracije. Z vajo bomo spoznali svoje počutje in čustva.

### 1. Razmisli in zapiši odgovore na vprašanja.

Kako se pri učenju počutiš?

Se na splošno pri učenju dobro počutiš?

Kaj narediš, da se dobro počutiš?

### 2. Razmislek po vaji

Si se uspel/-a sprostiti in usmeriti misli?

Kako si doživel/-a vajo?

Jo boš doma uporabil/-a?

**Uvod**

Sproščенost in usmerjena pozornost omogočata zbranost, ki je ena od temeljnih psiholoških funkcij. Njen razvoj odločilno poveča našo sposobnost za delovanje. Samouravnavanje učenja zahteva od učenca, da zmore skrbeti za svoje temeljne potrebe (zdravje, počutje), zna premagati notranje in zunanje motnje, zmore ohranjati pozitivno samopodobo in se zbrati. Zbranost poveča učinkovitost učenja. Vsako sposobnost razvijamo in ohranjamo z vajo, tudi to.

**Izvedba vaje**

Učitelj bo z vami izpeljal vajo za zbranost. Ob glasbi vas bo popeljal na domišljijско popotovanje. Udobno se namestite in zamižite. Tako ste res lahko zbrani in vas drugi ne motijo. Poskušajte slediti navodilom učitelja. V domišljiji bomo odšli na popotovanje. Najprej poslušajte glasbo, približno eno minuto. Če vam misli uhajajo, jih vedno znova vrnite h glasbi.

»Gremo na morje. Je vroč, poletni dan. Zamislite si, da hodimo bosí po rumenkasti peščení obali. Pod podplati čutimo vlažno, drobno mívko. Stopimo na plosko belo skalo, čutimo njeno toploto. Stopimo v vodo, ki je prijetno hladna. Valovi nam pljuskajo do kolen. Poberemo pisano školjko in pobožamo njeno hrapavo lupino. Poslušamo valove. Slišimo krik galeba. Slišimo šumenje vetra v bližnjih zelenih borovcih. Čutimo veter v laseh. Vonjamo sol v zraku. Vroče nam je. Sprehodimo se do borovcev. Odtrgamo svež zelenorjav storž, prst se nam prilepi na borovo smolo. Roka nam diši po smoli. Iz rdečega nahrbtnika vzamemo grenkosladko čokolado in pojemo košček. Čutite okus na jeziku? Vzamemo prozorno steklenico z vodo, popijemo požirek. Čutimo hladno vodo v ustih, grlu, kako teče po požiralniku. Ozremo se v nebo, sonce nas za kratek čas oslepi. Za trenutek zapremo oči. Ležemo na mehko vzorčasto brisačo. Opazujemo obalo, barvito morje, majhno ladjico na njem, svetlo nebo. Poslušamo glasbo valov še eno minuto.«

**Razmisli in zapiši.**

1. Preberi zgodbo in podčrtaj tiste besede, ki označujejo zaznave vida, sluha, vonja, tipa, okusa, ki si si jih najlaže predstavljal/-a.

2. Zapiši, kdaj in kako se najlaže zbereš za učenje. Kaj za to potrebuješ?



### RAZLAGA

Da bi dosegli kratkoročni cilj, potrebujemo samo nekaj dni ali tednov. Npr. načrtujemo, kako bo potekalo učenje v enem dnevu, kako bomo naredili domačo nalogo, poročilo ipd.

Da bi dosegli dolgoročne cilje, potrebujemo več tednov, mesece, vse leto in celo več časa. Izboljšati želimo npr. učni uspeh v naslednjem šolskem letu, se vpisati na izbrani študij ipd. Na poti do dolgoročnega cilja načrtujemo kratkoročne cilje. Po njih se kot po stopnicah vzpenjamo do dolgoročnih ciljev.

Cilji so za naš napredek zelo pomembni, saj nam dajejo okvir, kompas, smer in moč, da premagamo ovire na poti do njih. Pomembno je, da so nam jasni, da jih imamo nenehno pred seboj, da o njih razmišljamo in jih po potrebi tudi spremenimo.

Cilj postavljamo s pomočjo petih kriterijev, ki jih označuje angleška beseda SMART (pameten):

- *Specific* (specifični): cilj je podrobno opredeljen, jasno je, kdaj je potrebno kaj narediti, da ga dosežemo. Ni dovolj napisati, učil se bom matematiko. Opredeliti je treba kaj natančno kdaj, kako ...
- *Measurable* (merljiv): natančno zapišimo, kaj bo rezultat učenja. Prebral bom zapiske, ni dovolj dobro. Bolje je: prebral bom to in to snov, izpisal ključne besede, povzel ...
- *Attainable* (dosegljiv): cilje si postavimo sami, glede na svoje prednosti in slabosti.
- *Realistic* (realen): postavimo si raje manj ciljev kot preveč, začnimo z lažjimi, pustimo si čas za nenačrtovane dogodke. Cilj naj vseeno ne bo prelahak.
- *Tangible/Time frame* (jasen, časovno izvedljiv): cilje natančno časovno opredelimo.

### NAVODILO

- 1) 3 minute boš poslušal/-a glasbo in ob njej v tišini razmisli/-a kateri doseženi cilji so te pripeljali do sedanjega trenutka. Izberi enega od ciljev, ki te je osrečil. Kako si se ob tem počutil/-a?
- 2) Sedaj razmisli, kam te pelje vlak prihodnosti. Katere cilje želiš doseči?
- 3) Na delovni list nariši svojo železniško progo kot časovni trak. Na njem najprej označi pomembne dogodke, ki so se ti v življenju že zgodili, in nato zapiši dogodke, ki si jih želiš doživeti v naslednjih petih letih. Risbo predstavi sošolcu.



### Navodilo:

- Dokončaj začete stavke.
  - O zapisanih idejah se pogovori s sošolci.
  - Naredi načrt, kako boš glavni cilj dosegel/-a.
1. V osnovni šoli sem bil/a kot učenec/-ka ...
  2. Moj učni uspeh ob koncu osnovne šole je bil ...
  3. Ob vstopu v srednjo šolo sem pričakoval/-a ...
  4. Danes je moj učni uspeh ...
  5. V šoli se počutim ...
  6. O znanju menim...
  7. Zelo spreten/-a sem na naslednjih področjih ...
  8. Veliko vem o ...
  9. O učenju menim, da ...
  10. O sebi kot učencu/-ki menim, da ...
  11. Glede izobrazbe si želim ...
  12. Moj glavni učni cilj je ...
  13. Dosegel/-a ga bom tako, da ...



IME IN PRIIMEK .....

ODDELEK: .....

MOJI DOLGOROČNI/ŽIVLJENJSKI UČNI, ŠTUDIJSKI, POKLICNI CILJI:

KONČNI CILJI ŠOLSKEGA LETA:

PREDMET	NAČRTOVANA OCENA	KAJ ME ZANIMA: VSEBINE/ZNANJA, SPRETNOSTI
slovenščina		
matematika		
angleščina		
KONČNI USPEH		

<b>DEJAVNOSTI V PROSTEM ČASU</b> (krožki, tečajji, samostojno učenje, delovna praksa ...)	
<b>SAM/-A BOM PRISPEVAL/-A ...</b>	
<b>S STRANI ŠOLE POTREBUJEM ...</b>	
<b>S STRANI STARŠEV POTREBUJEM ...</b>	
<b>OVIRA ME LAHKO ...</b>	



# 24/4 KORISTI, KI JIH PRINAŠA URESNIČITEV CILJA



**Navodilo:** Najprej določi svoj učni cilj, nato razloži, zakaj si ga izbral/-a in nadaljuj z razmislekom, dokler nisi z odgovorom zadovoljen/-na. V tabelo vpisuj odgovore od zgoraj navzdol.

CILJ: ŽELIM ...
KAJ IMAM OD TEGA?
KAJ IMAM OD TEGA?
KAJ IMAM OD TEGA?
KAJ IMAM OD TEGA?
KAJ IMAM OD TEGA?
KAJ IMAM OD TEGA?

**Premisli in zapiši, kaj si ugotovil/-a.**

Ali je cilj pravi?

Koliko truda si pripravljen/-a vložiti, da ga dosežeš?

Kako ga boš dosegel/-a?

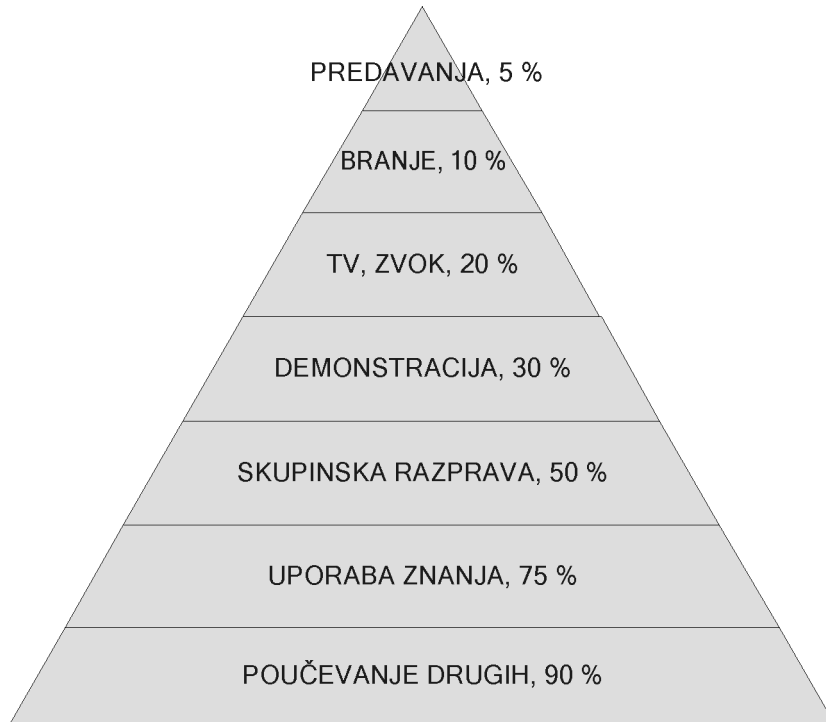
Potem ko cilj dosežeš, zapiši, kaj je bilo na poti do njega zabavno.



**ZAPOMNIMO SI ...**

- 20 % tega kar preberemo,
- 30 % tega kar slišimo,
- 40 % tega kar vidimo,
- 50 % tega kar povemo,
- 60 % tega, kar storimo in
- 90 % tega kar vidimo, slišimo, povemo in storimo.

ALI







## Navodilo

1. S pomočjo ocen od 1 (sploh ne znam) do 5 (odlično znam) na splošno oceni, kako dobro znaš načrtovati svoj čas, vključno s časom za učenje.

5                      4                      3                      2                      1

2. V spodnji razpredelnici dneva, razdeljenega v ure, pobarvaj v koloni barva svoje dejavnosti. Izberi včerajšnji (delovni) dan. V kolono dejavnost napiši, kaj si počel/-a.

Izberi naslednje barve:

**MODRA:** SPANJE, POČITEK

**RDEČA:** POUK, UČENJE

**ORANŽNA:** RAZLIČNE OBVEZNOSTI: domača opravila, prevoz ...

**ZELENA:** REDNE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI: šport, glasba, krožki

**BELA:** ZABAVA: kino, TV, računalnik, ples, druženje ...

**RUMENA:** prehrana

DAN:

URE	barva	dejavnost
6.00–7.00		
7.00–8.00		
1. šolska ura		
2. šolska ura		
3. šolska ura		
4. šolska ura		
5. šolska ura		
6. šolska ura		
7. šolska ura		
14.00–15.00		
15.00–16.00		
16.00–17.00		
17.00–18.00		
18.00–19.00		
19.00–20.00		
20.00–21.00		
21.00–22.00		
22.00–23.00		
23.00–24.00		
24.00–1.00		
1.00 dalje		

Premisli in zapiši, kaj si ugotovil/-a:

**Po tem vzorcu naredi načrt dejavnosti za naslednji dan. Namig:** Načrtuj najprej delo in nato zabavo. Vedno imej v mislih glavne cilje. Ne pozabi se nagraditi. Pohvali se, kadar ti uspe načrt izpolniti.



**Uvod:** Organizacija časa ali upravljanje s časom je v 21. stoletju, ko se nam kar naprej mudi, ena od pomembnih veščin, ki se je moramo naučiti. Povezana je z našimi osebnostnimi lastnostmi, cilji in izkušnjami. Pogoj za boljše časovno načrtovanje je, da vemo, kako čas porabimo. Šele potem lahko kaj spremenimo, če je potrebno. Temu je namenjen naslednji delovni list.

**Navodilo:** V razpredelnici so dnevi razdeljeni v ure. Ure označi z ustrezno barvo glede na svoje dejavnosti. Vztrajaj vsaj en teden.

DAN	pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned	št. ur
URE	barva	barva	barva	barva	barva	barva	barva	
6.00–7.00								
7.00–8.00								
8.00–9.00								
9.00–10.00								
10.00–11.00								
11.00–12.00								
12.00–13.00								
13.00–14.00								
14.00–15.00								
15.00–16.00								
16.00–17.00								
17.00–18.00								
18.00–19.00								
19.00–20.00								
20.00–21.00								
21.00–22.00								
22.00–23.00								
23.00–24.00								
24.00–1.00								
1.00–2.00								
2.00–3.00								
3.00–4.00								
4.00–5.00								
5.00–6.00								
<b>SKUPAJ UR</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>168</b>

Konec tedna preštej ure *glede na barvo* po dnevih, jih seštej in izračunaj, koliko časa v odstotkih nameniš v enem tednu različnim dejavnostim. Podatke vnosi v spodnjo tabelo.

BARVE IN DEJAVNOST	ŠTEVILO UR	ODSTOTEK
<b>MODRA:</b> SPANJE, POČITEK		
<b>RUMENA:</b> PREHRANA		
<b>RDEČA:</b> POUK, UČENJE		
<b>ORANŽNA:</b> RAZLIČNE OBVEZNOSTI: domača opravila, prevoz ...		
<b>ZELENA:</b> REDNE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI: šport, glasba, krožki		
<b>BELA:</b> ZABAVA: kino, TV, računalnik, ples, druženje ...		

### Premisli in zapiši, kaj si ugotovil/-a.

Ali nameravaš kaj spremeniti?

Na svoj način naredi časovni načrt dejavnosti za naslednji teden.



**Navodilo:** V skupini naj vsak član predstavi svoje zapiske. Preglejte jih in se pogovorite o naslednjih vprašanjih. Odgovore boste predstavili ostalim.

1. Ali so zapiski potrebni? Razložite odgovor.

2. Kakšni so dobri zapiski? Pomislite na vsebino in obliko.

**Navodilo**

**Besedilo preberi dvakrat. Prvič na hitro, da izveš, o čem govori, in drugič počasneje. Ob drugem branju ključne besede sproti podčrtavaj (pobarvaj).**

Zlato pravilo zapisovanja je: poslušaj in glej, razmišljaj, skušaj razumeti, »posvoji«, izbiraj ključne informacije, zapiši.

**ZAPISKI: ZAKAJ, KAM, KAJ, KAKO? (496 besed do oblik)**

**ZAKAJ:** Dokazano je, da ima vsak človek drugačne možgane (vsak ima drugačno predznanje, pisavo, način razmišljanja, zaznavni stil, spoznavni stil ...), zato so zapiski vsakega posameznika drugačni in se razlikujejo tudi glede na predmet in učno snov (predavanje, vaje, eksperimenti, skupinsko delo). Učinkovito zapisovanje je ena najpomembnejših spretnosti, ki se je moramo naučiti v času šolanja. Vpliva na kakovost znanja, višino ocen, organiziranost dela, prihranek časa, povečanje pomnjenja in priklíc. Glavni namen zapiskov je zapisati ključne točke iz predavanj, knjig, poročil ipd. Uporabni so samo pregledni in popolni zapiski.

Vsak učenec naj piše svoje zapiske, ker je s tem pri pouku aktiven, zbran in mu zagotovo sledi, takoj vpraša, če snovi ne razume, snov bolje razume (loči pomembno od manj pomembnega) in vsebine bolje povezuje, uporablja več čutil (sluh, vid, aktivnost), si tako več zapomni in skrajša čas učenja.

**KAM:** Zapisuj v zvezek, mapo z listi za vstavljanje. Pri odločitvi premisli o svoji doslednosti (mapa je za skrbne) in upoštevaj nasvet učitelja. Prednosti mape za vlaganje listov so, da zlahka dodaš liste, drugo pisno gradivo, list s povzetkom, liste znova urediš ali dopolniš, če si na predavanju manjkal. Preglednost je velika. Uporabi predelne in barvne liste. S seboj nosi samo uporabno (tekoče obravnavano) gradivo. Staro shrani doma v nove mape.

**KAJ:** Na list (tudi v zvezek) vedno napiši datum, naslov teme, ključne besede ali misli, neznane besede, definicije, nove pojme. Pomembne informacije učitelj narekuje, napiše na tablo ali posebej poudari. Ne zapisuj vse razlage dobesedno, ne piši celih stavkov (izjema je tuji jezik, definicije).

Ob zapisovanju se vprašaj: O čem govori učitelj? Kaj je zame novo? Kaj že vem? Kaj je pomembno? Česa ne razumem? Kaj pričakuje učitelj, da se bom naučil/-a? Zakaj? Kaj si moram zapomniti?

**KAKO:** Na zapisovanje se pripravi tako, da preletiš prejšnje zapiske, narediš domače naloge in prineseš s seboj ustrezne pripomočke. Na ta način osvežiš bistvo predmeta, ponoviš glavne ideje učnih vsebin in si postaviš temeljna vprašanja.

Piši čitljivo in pregledno, bodi pozoren na velikost črk (uporabljal različne velikosti – odvisno od pomembnosti sporočila), uporabljal kratice (SLO, EUR), simbole (\* ? ! + - = // H<sub>2</sub>O), okrajšave (zgo = zgodovina) in različne barve listov in pisal. Uporabljal tudi računalnik.

Zapiske piši redno pri pouku. Doma čim prej dodaj razlago, pojasnila iz učbenika ali iz drugih gradiv, nalepi ali vstavi fotokopiran material, ki ga prinese učitelj, pobarvaj naslove in ključne besede (gradivo »prežveči«). Če tega ne storiš hitro, pozabiš 70 do 80 % informacij!

Če pri pouku manjkaš, si izposodi zapiske od sošolca in naredi lastne izpiske v svoj zvezek ali mapo (fotokopij zapiskov sošolcev ne vlagaj v zvezek ali mapo). Loči vaje, domače naloge in zapiske po posebnih zvezkih ali razdelkih v mapi.

**NASVET:** Najpomembnejši dejavniki tvojega učenja so, kaj misliš o učenju, kaj misliš o sebi kot učencu in kakšni so tvoji cilji. Najpomembneje glede zapiskov je, kaj misliš o njihovih prednostih in slabostih. Če nisi zadovoljen s svojim znanjem ali ocenami, poizkusi izboljšati zapiske.



## OBLIKE ZAPISKOV

### LINEARNI = VRSTIČNI ZAPISKI

(po točkah, poglavjih)

Tako človek govori in piše – zaporedno. Uporabni so pri sistematičnih predavanjih, navadno pri naravoslovju. Delaj odstavke, označuj točke – vrstni red informacij sledi pomembnosti.

Niso najbolj uporabni, če govornik vsebine dodaja ali preskakuje med temami, niso pregledni, so dolgočasni, pri ponavljanju je možno »piflanje«.

#### Moj primer:

### NASLOV

#### 1. AAAAAAAAA

- a) .....
- b) .....

#### 2. BBBBBB

- .....
- .....

**DEFINICIJA:** abcčbdefghijklmnoprsštuvzž.

Piši na kratko, uporabljalj kratice, simbole, okrajšave. Ne piši celih stavkov.

### ZAPISKI S PRIPISOM

List A4 razdeli na štiri dele: glava, dve koloni, noga. Na sliki desno je napisano, kaj vpisuješ v te razdelke.

Lahko pa uporabiš na isti način dva lista. Na desnega pišeš sprotne zapiske, na levega opombe, ključne besede, razlago, dopolnitve ipd.

Omogočajo aktivno ponavljanje učne snovi in razumevanje.

#### Moj primer:

GLAVA: datum, ime, predmet, stran

PO PREDAVANJU:

ključne besede,  
razlaga,  
dodatki,  
vprašanja,  
str. učbenik

SPROTNI ZAPISKI

NOGA: povzetek

### MISELNI VZORCI

Uporabni so za izpiske, povzemanje daljših poglavij ali načrtovanje referata, eseja, seminarske naloge.

MV naredi kot povzetek po vsaki zaokroženi temi ali pred testom in ga dodaj v mapo.

Skrajšajo čas ponavljanja, povečajo razumevanje in pomnjenje snovi.

#### Moj primer:

### Nariši miselni vzorec o 4 vrstah zapiskov.



## ZAPISKI: ZAKAJ, KAM, KAJ, KAKO?



### UČNE KARTICE

Naredi si kartonske kartice velikosti 5 krat 7 centimetrov. Vstavi jih v škatlo. Na kartice na sprednjo stran napiši temo, misel, vsebino, definicijo, novo besedo, pravilo, na zadnjo stran pa razlago.

Koristne so za tiste učence, ki so aktivni, radi urejajo, se gibljejo, kombinirajo učno snov.

Pomagajo pri ponavljanju, povezovanju snovi in oblikovanju različnih konceptov.

#### Moj primer:

GO WENT GONE	DO DID DONE	BE WAS BEEN	FLY FLEW FLOWN
SEE SAW SEEN	CUT CUT CUT	MAKE MADE MADE	SING SANG SUNG
ANGL. NEPRAVILNI GLAGOLI			

V treh do petih stavkih zapiši povzetek o prebranem besedilu.



a) Na splošno oceni kakovost in uporabnost svojih zapiskov. Izbrano oceno obkroži: 1 pomeni najslabšo oceno, 5 pa najboljšo.

1      2      3      4      5

b) Oceni pomembnost dobrih izpiskov za tvoje učinkovito učenje. Izbrano oceno obkroži: 1 pomeni najslabšo oceno, 5 pa najboljšo.

1      2      3      4      5

c) Zapiske bi rad/-a izboljšal/-a. Obkroži.      DA      NE

č) Odgovori na naslednje trditve. Izbrani odgovor označi z X.

ŠT.	TRDITEV	DA	NE
1.	Pri pouku redno pišem zapiske.		
2.	Za zapisovanje uporabljam mapo z vstavljenimi listi, razdelke in barvne liste.		
3.	V zapiskih je vse, kar moram nujno vedeti.		
4.	Vsakokrat označim datum zapisa.		
5.	Vedno napišem naslov teme.		
6.	Ob zapisovanju se sprašujem, kaj je pomembno, novo, bistveno.		
7.	Vprašam, če ne razumem razlage.		
8.	V zapiskih podčrtam ključne besede.		
9.	Zapiski so pregledni.		
10.	Zapiski so čitljivi.		
11.	Zapisujem s simboli.		
12.	Zapisujem z okrajšavami.		
13.	Zapisujem s kraticami.		
14.	Pri zapisovanju puščam prost rob.		
15.	Različne informacije (naslovi, podnaslovi, definicije, formule) zapisujem z različnimi pisavami: velike, male tiskane črke, pisane črke.		
16.	Uporabljam različne barve pisal.		
17.	Obliko zapiskov (linearni, s pripisom, miselni vzorci) prilagodim vsebini, predavanju, zahtevam učitelja, sebi.		
18.	Pred novim predavanjem preberem stare zapiske.		
19.	Doma zapiske sproti pregledam.		
20.	Doma zapiske dopolnim.		
21.	Dodatna gradiva vstavim v mapo.		
22.	Po koncu posameznih tem naredim povzetek, miselni vzorec.		
23.	Če izostanem od pouka, takoj pridobim zapiske in jih prepisem.		
24.	Pri učenju uporabljam učne kartice.		
25.	Ko se učim iz zapiskov, si na rob dopisujem opombe.		
26.	Znam delati miselne vzorce.		
27.	Za učenje iz zapiskov ne porabim veliko časa.		
28.	Skoraj nikoli se ne učim iz tujih zapiskov.		
29.	Iz svojih zapiskov se zlahka učim.		
30.	O zapiskih vem dovolj.		
	Skupaj		

Po številu odgovorov v stolpcu DA, boš vedel/-a, kako dobre zapiske imaš. Izboljšaš jih lahko na področjih, kjer si odgovoril/-a NE.

d) Razmisli in zapiši: Kaj boš izboljšal/-a?



**Možnih je 60 točk** (točka = najdena napaka). Dijaki najprej vsak zase merijo čas, v katerem rešijo test, nato pa jim povemo, kakšno je pravo število napak, ki jih nato dodatno poiščejo.

### Nič več banan?

1. Večina Evropecjev in Američanov doje**am** banane kot sadje, slašč**cio**, za skoraj **plo** milijarde ljudi v manj **ravz**itih tropskih deželah pa so določene **vsr**te banan čet**rta** glavna sestav**nia** jedilnika, a jih pred jedjo speč**ejo** ali sk**hu**ajo, kot pri nas krom**ip**r. Prednost banan je v tem, da **rat**sejo v najrazličnejših okoljih in imajo **pol**dove vse leto, medtem ko je treba na druge **poj**lščine čakati.

#### (menjava črk, 12 napak)

2. Po vsem **sv**etu poznajo okoli 1000 različnih sort banan**n**. Rastlina bananovec zraste lahko tudi do 15 **met**rov visoko. Banane gojijo v več kot 120 drž**av**ah na skoraj 10 **milij**onih hektarjev **pov**ršine, kjer jih letno dozori 100 milijonov ton. So **ener**gijsko bogata hrana, pomemben vir **kal**ija in vitaminov A, B6 in C in po navadi prva hrana dojenčkov. Vsak prebivalec vzhodne **Af**rike (Uganda, Burundi, Ruanda) jih poje **pov**prečno po 250 kg na leto. Lokal**na** beseda za banano je »matooke« ali hrana.

#### (izpuščene črke, 12 napak)

3. **ban**ane, kot jih poznamo mi, so sorta **c**avendish in zavzemajo desetino vsega pridelka banan. Gojijo jih v **h**ondurasu, na **t**ajskem, na **j**amajki, v **k**olumbiji in tudi drugje. **a**meričani jih pojedjo po 10 kg na leto. V poslovanju s temi bananami se pretaka veliko denarja. **v**ečina od 100 milijard banan Cavendish je z genetskega vidika povsem enakih. To »prabanano« so spoznali v začetku 20. stoletja, pred petdesetimi leti pa so jo začeli sistematično razmnoževati.

#### (majhne začetnice namesto velikih, 8 napak)

4. Pomanjkanje **gen**itske raznol**ak**osti lahko povzroči izu**č**rtje te sorte banan**k**, saj se med njimi **ž**iri glivična oku**š**ba, ki je že uničila **na**rade v Indoneziji, Maleziji, Avstraliji in **z**a Tajvanu. Pridelovalci se **bo**rijo ponovne apokalipse banan. Glivi**č**na okužba, ki so ji rekli panamska **bo**uezen, je v začetku dvajsetega stoletja uničila vse banane **h**orte Gros Michel, ki je bila celo bolj okusna od sorte Cavendish.

#### (napačna črka, 12 napak)

5. **Z**nanstvenik se trudijo ... križanjem različnih vrst **vz**gotiti sorto, ki bo okusna, **od**ponar na glivice in prilagojena **a** dolge ladijske prevoze. Težava je ... tem, da banane proizvajajo zelo **halo** semen (na 300 banan najdejo le eno **sme**) in da vzklije samo vsako **trat**je, zato je banane težko vzgajati in **kri**ati. Nova **ra**stina ima plodove šele ... dveh letih... Najtežje bo vzgojiti na **vide** in po okusu enake banane, kot so te, ki jih imamo radi. **pr**idelovalci se bojijo, da **bili bi** kupci z nadomestkom nezadovoljni.

#### (različne napake, 16 napak)





**Navodilo.** Poglej na uro in zapiši čas. Preberi besedilo po odstavkih. V prvih štirih odstavkih poišči in popravi vse napake. Ugotovi tip napake in ugotovitev zapiši. V petem odstavku poišči in popravi vse napake. Izmeri čas. Najdene napake preštej in vpiši število. Učitelj ti bo povedal, kakšno je število napak po odstavkih. Seštej vse najdene napake in izračunaj % (vseh napak je 60). Poišči tiste, ki jih še nisi našel/-a. Razmisli: zakaj si napake naredil/-a? Kaj lahko izboljšaš?

### Nič več banan?

1. Večina Evropejcev in Američanov dojeam banane kot sadje, slaščic, za skoraj plo milijarde ljudi v manj razvitih tropskih deželah pa so določene vsrte banan četrta glavna sestavna jedilnika, a jih pred jedjo spečejo ali skhuajo, kot pri nas krompir. Prednost banan je v tem, da ratsejo v najrazličnejših okoljih in imajo poldove vse leto, medtem ko je treba na druge pojščine čakati.

ŠT. NAPAK:                      VRSTA NAPAKE:

2. Po vsem vetu poznajo okoli 1000 različnih sort bana. Rastlina bananovec zraste lahko tudi do 15 metov visoko. Banane gojijo v več kot 120 držaah na skoraj 10 milijonih hektarjev površine, kjer jih letno dozor 100 milijonov ton. So enerijsko bogata hrana, pomemben vir alijs in vitaminov A, B6 in C in po navadi prva hrana dojenčkov. Vsak prebivalec vzhodne Arike (Uganda, Burundi, Ruanda) jih poje poprečno po 250 kg na leto. Lokana beseda za banano je »matooke« ali hrana.

ŠT. NAPAK:                      VRSTA NAPAKE:

3. banane, kot jih poznamo mi, so sorta cavendish in zavzemajo desetino vsega pridelka banan. Gojijo jih v hondurasu, na tajskem, na jamajki, v kolumbiji in tudi drugje. američani jih pojedjo po 10 kg na leto. V poslovanju s temi bananami se pretaka veliko denarja. večina od 100 milijard banan Cavendish je z genetskega vidika povsem enakih. To »prabanano« so spoznali v začetku 20. stoletja, pred petdesetimi leti pa so jo začeli sistematično razmnoževati.

ŠT. NAPAK:                      VRSTA NAPAKE:

4. Pomanjkanje genitske raznolakosti lahko povzroči izučrtje te sorte banak, saj se med njimi žiri glivična okušba, ki je že uničila narade v Indoneziji, Maleziji, Avstraliji in za Tajvanu. Pridelovalci se borijo ponovne apokalipse banan. Glivična okušba, ki so ji rekli panamska bouezen, je v začetku dvajsetega stoletja uničila vse banane horte Gros Michel, ki je bila celo bolj okusna od sorte Cavendish.

ŠT. NAPAK:                      VRSTA NAPAKE:

5. Znanstvenik se trudijo križanjem različnih vrst vzgotiti sorto, ki bo okusna, odponar na glivice in prilagojena a dolge ladijske prevoze. Težava je tem, da banane proizvajajo zelo halo semen (na 300 banan najdejo le eno sme) in da vzklije samo vsako tratje, zato je banane težko vzgajati in kriati. Nova rastina ima plodove šele dveh letih Najtežje bo vzgojiti na vide in po okusu enake banane, kot so te, ki jih imamo radi. pridelovalci se bojijo, da bili bi kupci z nadomestkom nezadovoljni.

ŠT. NAPAK:                      VRSTA NAPAKE:

POTREBEN ČAS:..... minut

ŠT. VSEH NAPAK: .....

ODSTOTEK: .....

**Navodilo.** Besedilo o bananah (v katerem so napake) preberi znova, preden si ogledaš spodnje besedilo. V spodnje besedilo nato vstavi manjkajoče besede. Štejejo pravilno zapisane besede v praznih prostorih. Možnih je 30 točk. Za vsak prazen prostor ena. Izračunaj % pravilno zapomnjenih pojmov od 30 možnih. Vseh besed je 360.

### Nič več banan?

Večina ..... in ..... dojemata banane kot sadje, slaščico, za skoraj pol milijarde ljudi v manj razvitih ..... deželah pa so določene vrste banan četrta glavna sestavina jedilnika, a jih pred jedjo ..... ali ....., kot pri nas krompir. Prednost banan je v tem, da rastejo v najrazličnejših okoljih in imajo plodove ....., medtem ko je treba na druge poljščine čakati.

Po vsem svetu poznajo okoli ..... različnih sort banan. Rastlina bananovec zraste lahko tudi do ..... metrov visoko. Banane gojijo v več kot ..... državah na skoraj 10 milijonih hektarjev površine, kjer jih letno dozori 100 milijonov ton. So energijsko bogata hrana, pomemben vir ..... in vitaminov ..... in po navadi prva hrana ..... Vsak prebivalec ..... (Uganda, Burundi, Ruanda) jih poje povprečno po ..... kg na leto. Lokalna beseda za banano je »matooke« ali .....

Banane, kot jih poznamo mi, so sorta Cavendish in zavzemajo ..... vsega pridelka banan. Gojijo jih v Hondurasu, na Tajskem, na Jamajki, v Kolumbiji in tudi drugje. .... jih pojedjo po 10 kg na leto. V poslovanju s temi bananami se pretaka veliko denarja. Večina od 100 milijard banan Cavendish je z genetskega vidika povsem ..... To »prabanano« so spoznali v začetku 20. stoletja, pred ..... leti pa so jo začeli sistematično razmnoževati.

Pomanjkanje ..... raznolikosti lahko povzroči izumrtje te sorte banan, saj se med njimi širi ....., ki je že uničila nasade v Indoneziji, Maleziji, Avstraliji in na Tajvanu. Pridelovalci se bojijo ponovne apokalipse banan. Glivična okužba, ki so ji rekli ..... bolezen, je v začetku dvajsetega stoletja uničila vse banane sorte Gros Michel, ki je bila celo bolj okusna od sorte.....

Znanstveniki se trudijo s ..... različnih vrst banan vzgojiti sorto, ki bo ....., ..... na glivice in prilagojena za ..... Težava je v tem, da banane proizvajajo zelo malo semen (na ..... banan najdejo le eno seme) in da vzklije samo vsako....., zato je banane težko vzgajati in križati. Nova rastlina ima plodove šele po ..... letih. Najtežje bo vzgojiti na videz in po okusu enake banane, kot so te, ki jih imamo radi. Pridelovalci se bojijo, da bi bili kupci z nadomestkom nezadovoljni.

**Navodilo.** S pomočjo testa boš razmislil/-a o tem, kako hitro bereš. Test je sestavljen tako, da vsak dejavnik hitrega branja označujeta dve skrajnosti. Med njima se nahajajo številke od 1 do 5. Pri vsaki trditvi označi, kje na kontinuumu se kot bralec nahajaš.

Št.	Trditev	1	2	3	4	5	Trditev
1.	Na branje se pripravim. Obnovim, kar že vem.	1	2	3	4	5	Na branje se ne pripravim. Ničesar ne ponovim.
2.	Vem, zakaj nekaj berem.	1	2	3	4	5	Ne vem, zakaj nekaj berem.
3.	Razmislim, kateri način branja bo najbolj ustrezen.	1	2	3	4	5	Ne razmislim, kako se bom branja lotil/-a.
4.	Pred branjem knjige preberem naslov, ime avtorja, kazalo in pogledam zgradbo in število strani.	1	2	3	4	5	Knjigo vzamem v roke in jo začnem brati, ne da bi si prej prebral/-a naslov, ime avtorja, kazalo in pogledal/-a zgradbo in število strani.
5.	Časopisni članek znam hitro prebrati: preberem naslov, prvi in zadnji odstavek, diagonalno poiščem ključne besede.	1	2	3	4	5	Časopisni članek znam brati samo v celotnem zapisu, od začetka do konca.
6.	Branje prilagodim svojim bralnim sposobnostim, predznanju, cilju in zahtevnosti besedila.	1	2	3	4	5	Ko berem, se ne sprašujem o svojih bralnih sposobnostih, predznanju, cilju in zahtevnosti besedila.
7.	Med branjem sem zbran/-a.	1	2	3	4	5	Med branjem izgubljam pozornost.
8.	Če česa ne razumem, si pojme razjasnim, preden z branjem nadaljujem.	1	2	3	4	5	Če česa ne razumem, se pri branju ne ustavim, da bi razjasnil/-a pojme.
9.	Besedilo povezujem s tem, kar že vem.	1	2	3	4	5	Med branjem ne razmišljam, kako uporabiti nove informacije.
10.	Ko berem tiho, ne premikam ustnic.	1	2	3	4	5	Ob branju premikam ustnice.
11.	Ko berem, ne izgovarjam besed.	1	2	3	4	5	Branje spremljam z glasovi.
12.	Znam brati hitro.	1	2	3	4	5	Berem počasi.
13.	Ne vračam se na prebrano besedilo.	1	2	3	4	5	Pogosto se vračam na že prebrano besedilo.
14.	Ko berem, se osredotočam na ključne besede: samostalnike, glagole, naslove, odebeljeni tisk.	1	2	3	4	5	Besedilo berem besedo za besedo, po vrsti, ne da bi besede izbiral.
15.	Ko berem, pogledam skice, tabele, slike, grafe.	1	2	3	4	5	Ko berem, izpuščam skice, tabele, slike, grafe.
16.	Po branju o besedilu razmislim, povzamem glavne ideje.	1	2	3	4	5	Po branju besedilo (knjigo) pospravim in o njem ne razmišljam.
17.	Z branjem si veliko zapomnim.	1	2	3	4	5	Po branju večino besedila pozabim.
18.	Branje skušam nenehno izboljševati.	1	2	3	4	5	O branju ne razmišljam.

Seštej točke. Zbereš lahko od 18 do 90 točk. Manj točk pomeni boljše bralne strategije.

**Hitrost branja** je količnik števila prebranih besed na minuto. Za vsako minuto branja si je treba zapomniti eno glavno idejo. Hitrost branja lahko zvišaš tako, da vadiš hitro branje 15 minut dnevno. Izračunaj svojo hitrost branja. Izberi neko besedilo, beri npr. 3 minute in preštej število prebranih besed. Deli jih s tri.

Pri učenju hitrega branja si lahko pomagaš tako, da prst postaviš na vrstico najprej trikrat, nato dvakrat in nazadnje enkrat. Z očmi skušaš vsakokrat zagledati celotno širino besedila ob prstu, ne da bi oči premikal. Povprečni angleško govoreči govorec spregovori od 125 do 150 besed na minuto in povprečni bralec bere enako hitro. Prednost hitrega branja je v prihranku časa, povečanju zbranosti in zmanjšanju utrujenosti.



## Uvod

Sodobni učbeniki so napisani pregledno. Z različnimi vrstami in barvami pisav poudarjajo bolj in manj pomembne informacije, so ilustrirani in večinoma sledijo predpisanim učnim načrtom nekega predmeta. Učitelji po navadi od učencev zahtevajo, da učbenike kupijo, zato da lahko vanje pišejo in dopisujejo. Učbenike uporabljajo učitelji na različne načine. Lahko so dopolnili učenčevim zapiskom s predavanj (dodatna, razširjena razlaga) ali vir za samostojno učenje. V obeh primerih je dobro, če učenci gradivo predelajo tako, da ločijo temeljne informacije (moram vedeti) od dodatnih (dobro je vedeti) in takšnih, ki so za radovedne (zanimivo je vedeti).

Besedila so v člankih (ki jih učitelji prinašajo k pouku kot dopolnilno gradivo, npr. za pouk tujih jezikov iz revij) navadno napisana po načelih razumljivosti. Kaj to pomeni? Indeks razumljivosti besedila izračunate tako, da v sestavku, dolgem okoli 150 besed, izračunate povprečno število besed v povedih. Nato preštejete vse besede, ki vsebujejo tri zloge in več. Izrazite jih v obliki odstotka od celotnega števila besed (150). Oba rezultata seštejete in vsoto delite z 2,5. Primer: če je povprečno število besed v povedi 12, odstotek besed s tremi in več zlogi 18, je indeks razumljivosti  $12 + 18 : 2,5 = 12$ . *Time Magazine* ima povprečje 11.

V razumljivih besedilih je dovolj, če označite ob branju 10 do 20 % ključnih besed. To pomeni, da jih v besedilu s 150 besedami označite od 15 do 30.

Po zgledu tehnike PV3P so učenci v gimnaziji razvili **TEHNIKO BRANJA 10 PV**, ki sledi 10 korakom:

Korak	OPIS	VPRAŠAJ SE
1.	PRIPRAVI SE NA BRANJE (poišči gradivo, uredi učni prostor, zberi se)	kaj rabim, zakaj
2.	PREGLEJ (kazalo, naslove, skice, slike, zgradbo, vire ...)	kako je sestavljen učbenik, zgrajen članek
3.	PRELETI (pri članku uvod in zaključek, pri učbeniku debeli, obarvani tisk)	o čem govori
4.	PREBERI (vse)	kaj me zanima, kaj moram znati, kaj je pomembno, česa ni treba znati, kaj ni pomembno
5.	POBARAVAJ/PODČRTAJ (ključne besede)	kaj je ključno za razumevanje
6.	PRIPIŠI/POJASNI (pojasnila, vprašanja, opombe)	kaj manjka, česa ne razumem, kaj pomenijo nove, neznane besede
7.	POVZEMI (izpiši)	za kaj gre, kaj je pomembno
8.	PONOVI (preberi znova, uporabi)	kaj moram znati, zakaj, kako, kaj
9.	POVEJ (na glas, po svoje, uporabi)	kako to razumem, kaj mi pomeni, kako lahko uporabim
10.	PREVERI/PREMISLI	kaj znam, kako sem se učil

## Razmisli in odgovori.

Kaj si ugotovil/-a?

Ali je tehnika uporabna?

Ali jo boš še kdaj uporabil/-a? (Za vajo lahko ob učenju iz učbenika odgovoriš na vprašanja iz tabele).



## Navodilo

Preberi besedilo, podčrtaj ključne besede in jih preštej. Nariši miselni vzorec. Vsebino s pomočjo miselnega vzorca glasno povzemi.

### ABECEDA MISELNIH VZORCEV (416 besed)

Največ si zapomnimo, če je informacija povezana s čustvi. Zato pri izdelavi miselnih vzorcev uporabljamo barve, risbe, slike, simbole, zvoke, občutke, domišljijo. To pomeni, da smo aktivirali skorjo in osrednji del možganov. Pogoji je, da smo sproščeni, ravno prav siti in zadovoljni, sicer nas osrednji možgani opomnijo, da imamo vrata učenja zaprta.

Informacijo priključimo v spomin s pomočjo asociacij. To pomeni, da uporabimo levo in desno polovico možganske skorje.

Naši možgani sprejemajo dražljaje s pomočjo petih čutil, zato jih pri učenju s pomočjo risanja miselnih vzorcev uporabljamo. Poslušamo ustrezno glasbo, izberemo primeren prostor, povežemo dejstva med seboj po neki naši logiki, če je mogoče, uporabimo tudi vonj in okus, predvsem pa znanje uporabimo (učimo druge). Pri tem upoštevajmo svoje prednosti pri zaznavnih stilih.

Zapomnimo si tisto, kar je za nas pomembno. Vsak izmed nas ima drugačne možgane in drugače razvite različne inteligence. Informacije je treba predelati, zato mora vsak posameznik izdelati svoj miselni vzorec. Zapomnimo si predvsem ključna dejstva, ki so navadno v besedilih izražena s samostalniki in glagoli. Kar 90 % besedila lahko navadno izpustimo. Na tem temeljijo metode hitrega branja.

V miselnih vzorcih zapišemo eno besedo na vsako vejo. Najbolje je, da zapišemo besede z velikimi tiskanimi črkami, lahko jih podčrtamo, uporabimo določeno barvo. Naše možganske celice so podobne majhnim drevesom, zato so tudi miselni vzorci razvejani. Oblikovati ga začnemo na vrhu, v sredini ali nekje na robu lista kamor napišemo naslov (ključna beseda, glavna misel, naslov poglavja). Naslov obkrožimo. Iz naslova narišemo debele (barvne) veje, ki pomenijo podteme oz. podpodročja glavne teme. Na veje napišemo ključna imena teh področij. Iz teh vej sledijo manjše veje, vejice, listki ...

Pri oblikovanju MV uporabljamo humor, nenavadne povezave, kratice ... Najlažje je delati miselni vzorec s pomočjo računalnika in posebnega programa, saj ga je mogoče brez težav popravljati in spreminjati. Brezplačen program se imenuje npr. FreeMind. Lahko ga poiščete na svetovnem spletu in si ga naložite na svoj računalnik. Poleg razvejane oblike MV lahko učenci v programu Word poiščete še druge oblike izpiskov, ki se imenujejo diagrami ali organigrami. To so: piramida, snežinka, drevo, tarča, krogi.

Miselni vzorci so uporabni za povzemanje učne snovi, iskanje idej za pisanje eseja, knjige, seminarske naloge ipd. Izboljšujejo razumevanje in pomnjenje, zahtevajo ustvarjalnost, so pregledni in jih je moč hitro preleteti, saj lahko obsegajo veliko učne snovi. Prihranijo čas za ponavljanje. Branje linearnih zapiskov ali snovi iz učbenika je veliko bolj zamudno. Miselne vzorce je mogoče dopolnjevati in izboljševati. Narejeni so tako, da posnemajo delovanje naših možganov.



## KAKO SPREMENIM NEGATIVNA STALIŠČA ALI PREPRIČANJA?



**Uvod:** Pohvala in spodbuda sta čarobni palici uspeha. Uspešni ljudje živijo uspešno, še pomislijo ne na poraz. Za svoje ravnanje prevzemajo odgovornost. Do svojih napak so strpni. Zmagovalec živi v sedanjosti, poraženec v preteklosti in sanjač v prihodnosti, pravi pregovor. Negativno razmišljanje je posledica negativnih stališč in vodi k neuspehu, pozitivno pa k uspehu. Uspeh pomeni postopno uresničevanje ciljev, ki so vredni truda. Sreča prihaja iz uresničitve pravih želja. Za to pa je potrebno o željah razmišljati in si zanje prizadevati. Ljudje se razlikujemo po svoji naravnosti. Nekateri v novi situaciji najprej pomislimo na slabe ali grozeče možnosti, drugi pa na ugodne in spodbudne.

Pri doseganju učnih uspehov je zelo pomembno ali ob nalogah (učenju) razmišljamo negativno (ne bo mi uspelo) ali pozitivno (uspelo mi bo). Če želimo negativne misli spremeniti, jih moramo najprej ozavestiti, nato o njih razmisliti in jih zavestno ustaviti oz. spremeniti v spodbudne. Naslednja vaja ti bo omogočila spoznati način, kako to storiti.

### 1. Razmisli in zapiši negativno misel, ki je značilna zate in govori o neki učni snovi, predmetu, pouku, šoli, učitelju, učenju ipd.

.....

### 2. V izbrano misel se poskušaj vživeti in odgovori.

Kaj čutiš (občutki, čustva, vonji, zvoki, okus)?

Kaj misliš? Kaj si predstavljaš? Kaj vidiš?

Kaj počneš?

### 3. Negativno misel spremeni v pozitivno/spodbudno. Zapiši jo v sedanjiku.

.....

### V izbrano misel se poskušaj vživeti in odgovori:

Kaj čutiš (občutki, čustva, vonji, zvoki, okus)?

Kaj misliš? Kaj si predstavljaš? Kaj vidiš?

Kaj počneš?



Učne cilje dosežemo z učenjem. Včasih so koristi učenja zelo jasne, v šoli pa pogosto precej oddaljene.

MOTIVACIJO izmerimo, če tehtamo med koristmi, ki jih prinašajo cilji, in ceno za njihovo doseganje.

**Navodilo:** Na črto zapiši enega od svojih pomembnih učnih ciljev. Na levo in desno stran tehtnice napiši koristi in slabosti učenja za doseganje tvojih učnih ciljev.



### Razmisli in ugotovitve na kratko zapiši.

Kam je nagnjena tvoja tehtnica?

Ali so koristi uravnotežene s slabostmi?

Kaj prevladuje?

Kaj boš storil/-a?

**Uvod**

Na svet okoli sebe se odzivamo tudi s čustvi. Čustva so duševni procesi, s katerimi doživljamo poseben odnos do pojavov, predmetov in oseb. So bipolarna, nasprotna si. Pomagajo nam pri obvladovanju okolja in prilagajanju na okolje. Usmerjajo nas in motivirajo. Čustveno doživljanje ima štiri vidike:

VIDIKI ČUSTVOVANJA		
VREDNOST	ugodje	neugodje
AKTIVNOST	vzburja	pomirja
JAKOST/MOČ	močno	šibko
TRAJNOST	kratkotrajno	dolgotrajno
GLOBINA	globoko	površinsko

Čustvene reakcije spremljajo telesni odzivi: smeh, jok, stiskanje pesti, potenje, zardevanje, pospešeno dihanje in bitje srca ... Nekateri učenci svoja čustva zelo težko začutijo in poimenujejo. Telesni odziv jih opozori na čustveno dogajanje.

Osnovna čustva so: veselje, žalost, jeza, gnus, strah, sprejemanje, zavračanje, pričakovanje, presenečenje. Kompleksna čustva so: ljubezen, ponos, zavist, sovraštvo, estetska čustva, patriotska, religiozna čustva, naklonjenost, z dolgočasnost, sočustvovanje, nezanimanje, upanje, zanimanje, sram, krivda, samozavest, moralna čustva.

Čustva so delno prirojena, z odraščanjem in razvojem osebnosti se razvijajo. Učimo se jih s posnemanjem.

**Navodilo****S pomočjo naslednje vaje poskušaj prepoznati svoja čustva in vzroke zanje.**

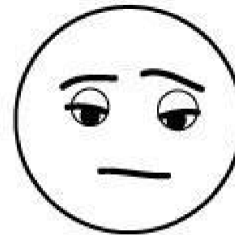
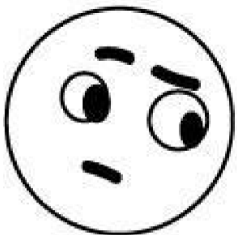
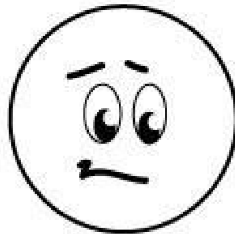
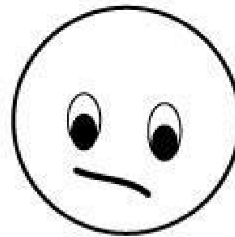
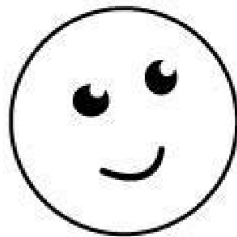
1. Zapiši (ali nariši) vsa čustva, ki jih doživljaš ob učenju in šolanju.
2. Označi negativna in pozitivna čustva z dvema različnima barvama.
3. Razmisli, katera čustva te najbolj spodbujajo k učenju in katera te najbolj ovirajo. Pobarvaj jih.
4. Razmisli, zakaj doživljaš negativna čustva, in skušaj najti rešitve.





**Navodilo**

V parih si oglejte spodnje obraze in k vsakemu zapišite čustvo, ki se vam zdi, da ga kaže obraz.



**Odgovorite.**

1. Ali je iz telesne govorice, zlahka prepoznati čustva?
2. Katera čustva najlaže prepoznate?
3. Kako čustva vplivajo na učenje?

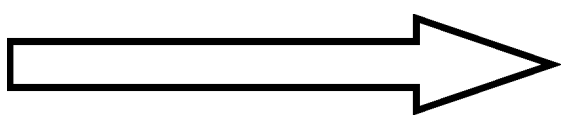
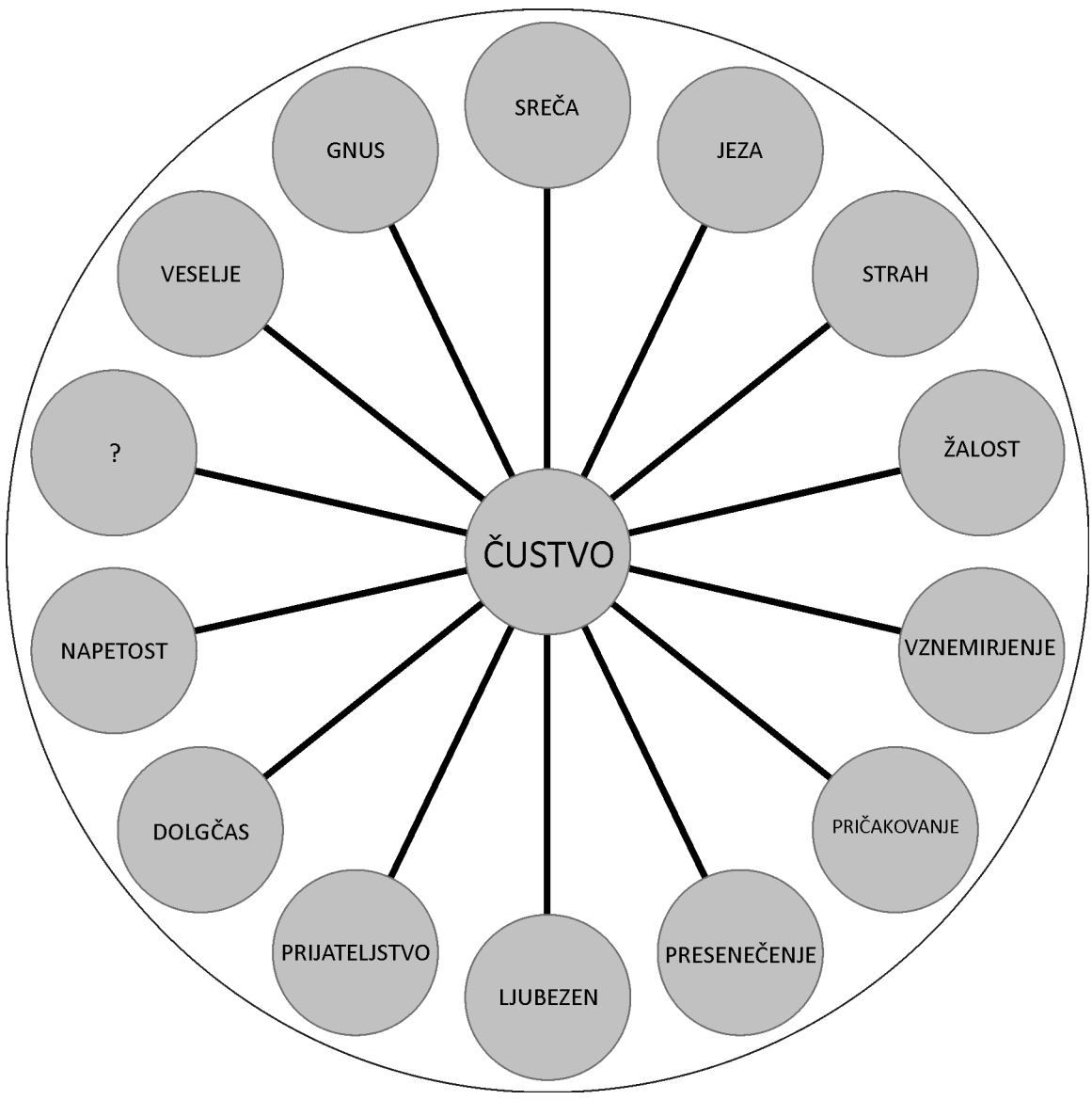


# 35/3 ČUSTVENA SNEŽINKA



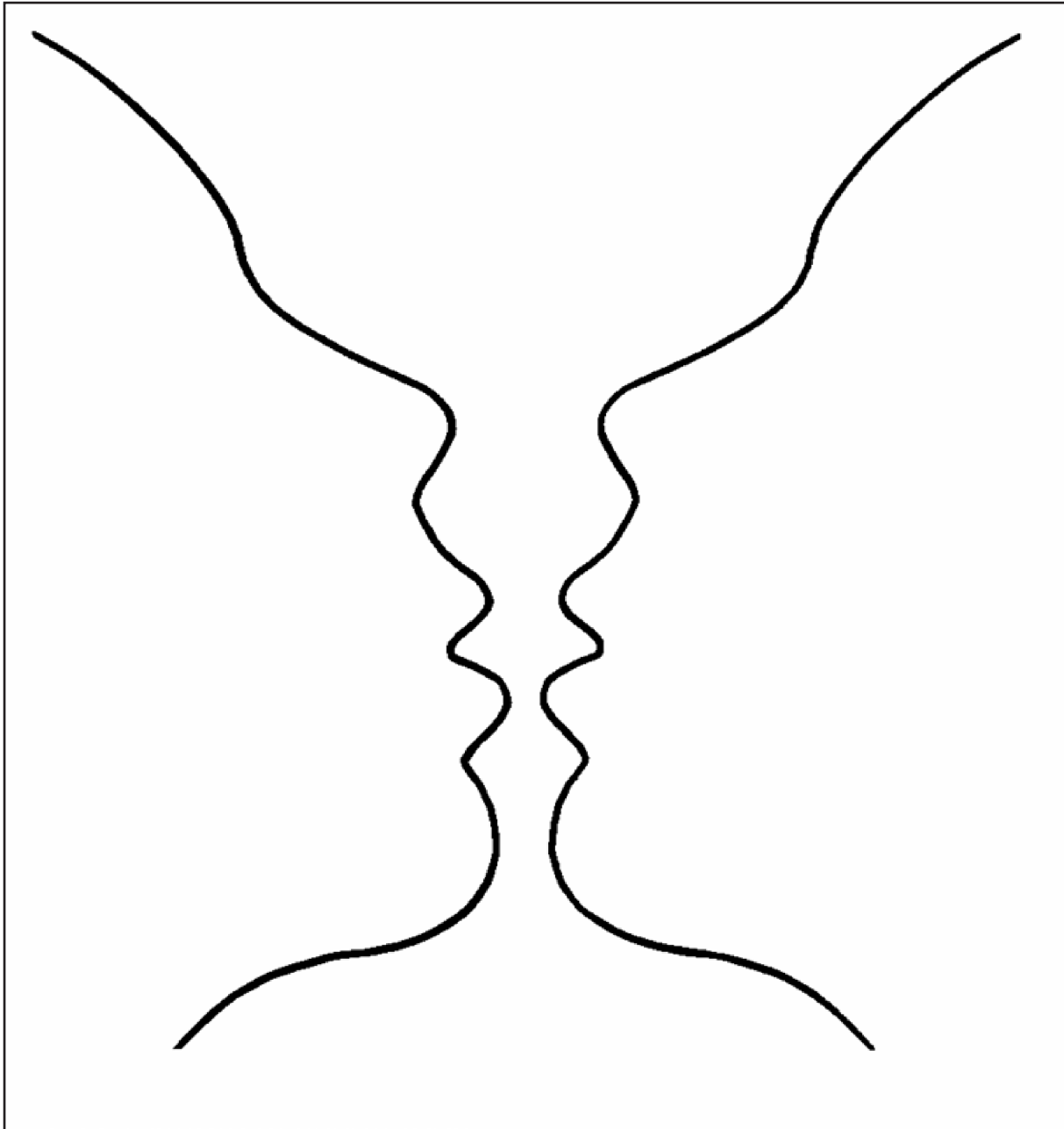
## Navodilo

Na prsto mesto vpiši čustvo, ki se ti zdi, da manjka. Nato izreži snežinko v krogu in kazalec. Snežinko nalepi na trši karton. Kazalec vpni z risalnim žebličkom na sredo snežinke in ga zavrti proti čustvu, ki je zate ta trenutek značilno. To lahko storiš nato doma vsakokrat pred učenjem in po učenju. Razmisli, ali ti to lahko pomaga nadzorovati čustva.





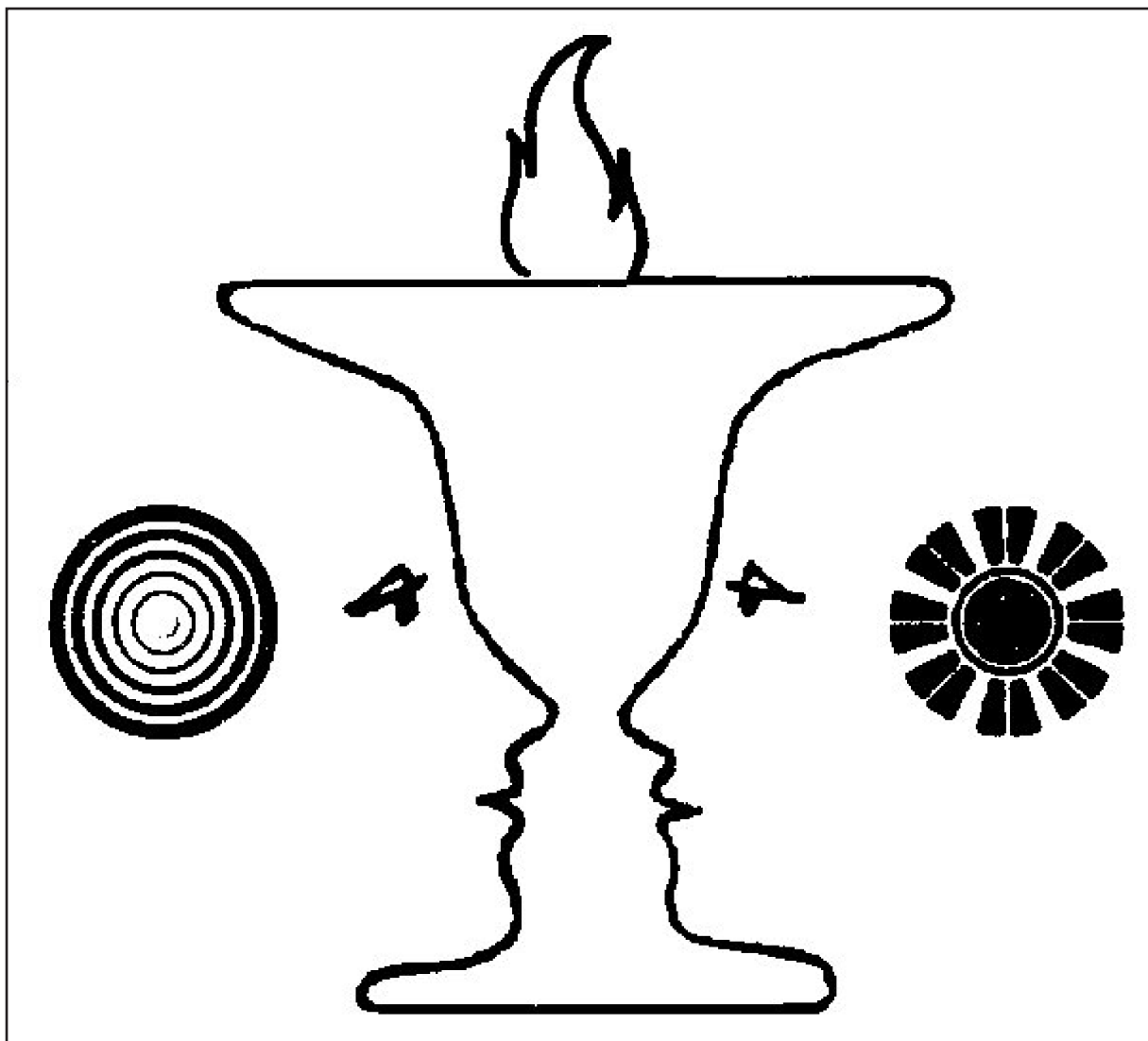
[http://web.educastur.princast.es/proyectos/jimena/pj\\_ciriacomh/archivos/investiga/191gestalt.gif](http://web.educastur.princast.es/proyectos/jimena/pj_ciriacomh/archivos/investiga/191gestalt.gif) (12. 5. 2007)



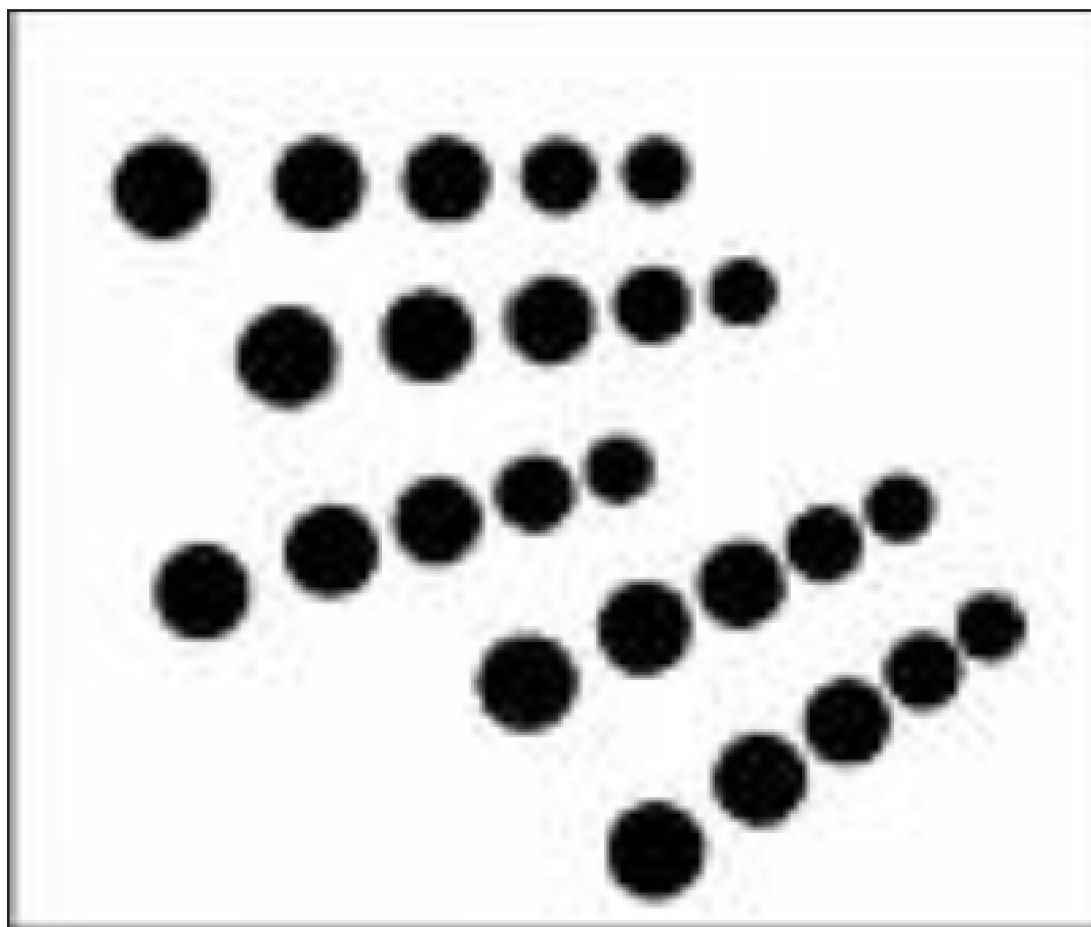
<http://web.syr.edu/~jlbirkl/kb/images/vaseface.png> (12. 5. 2007).



36/1 GESTALT SLIKE



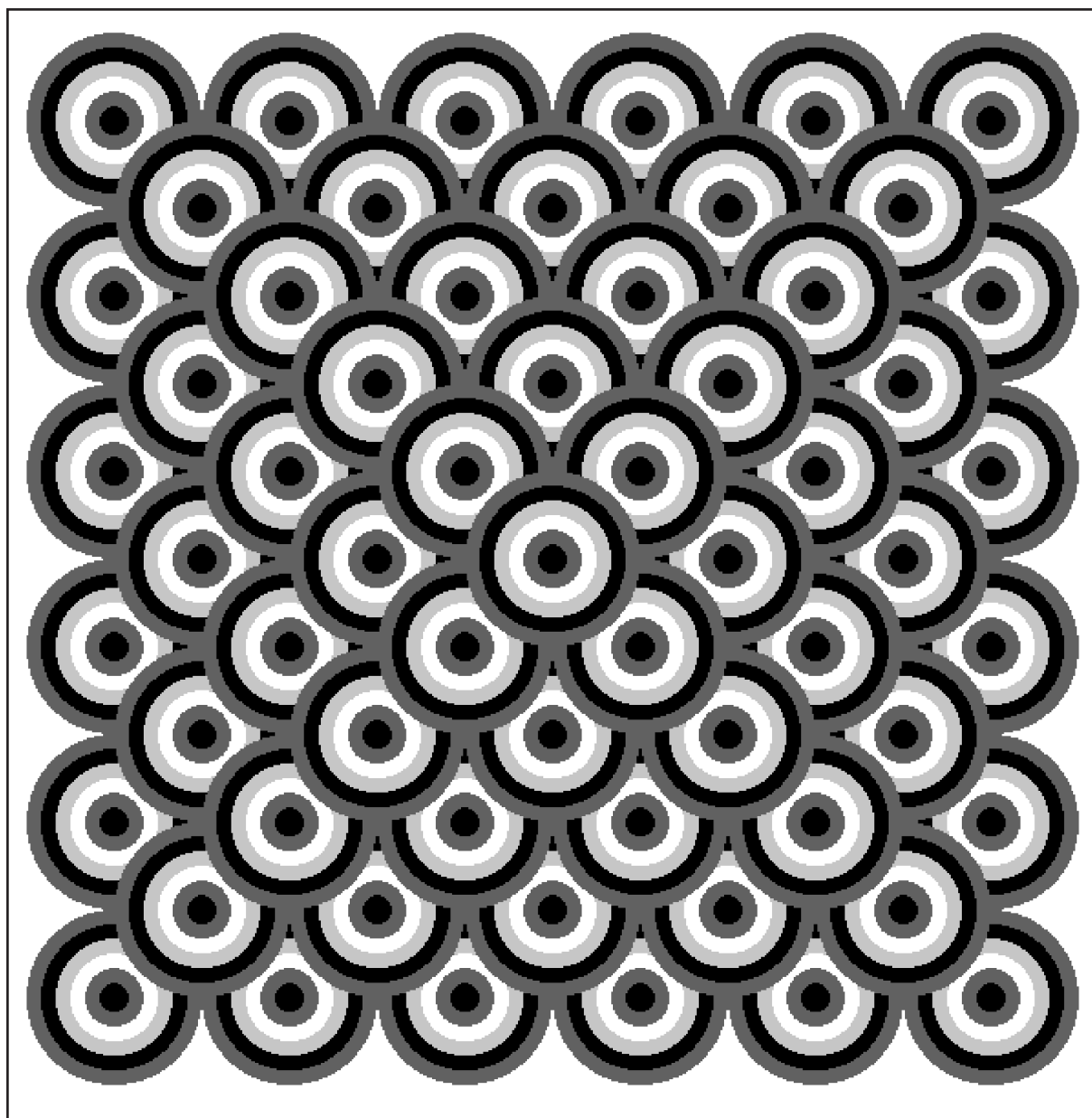
<http://images.google.si/imgres?imgurl=http://paganinstitute.org/images/> (12. 5. 2007).



[http://skazat.com/justin/images/journal/gestalt\\_circles.gif](http://skazat.com/justin/images/journal/gestalt_circles.gif) (12. 5. 2007).

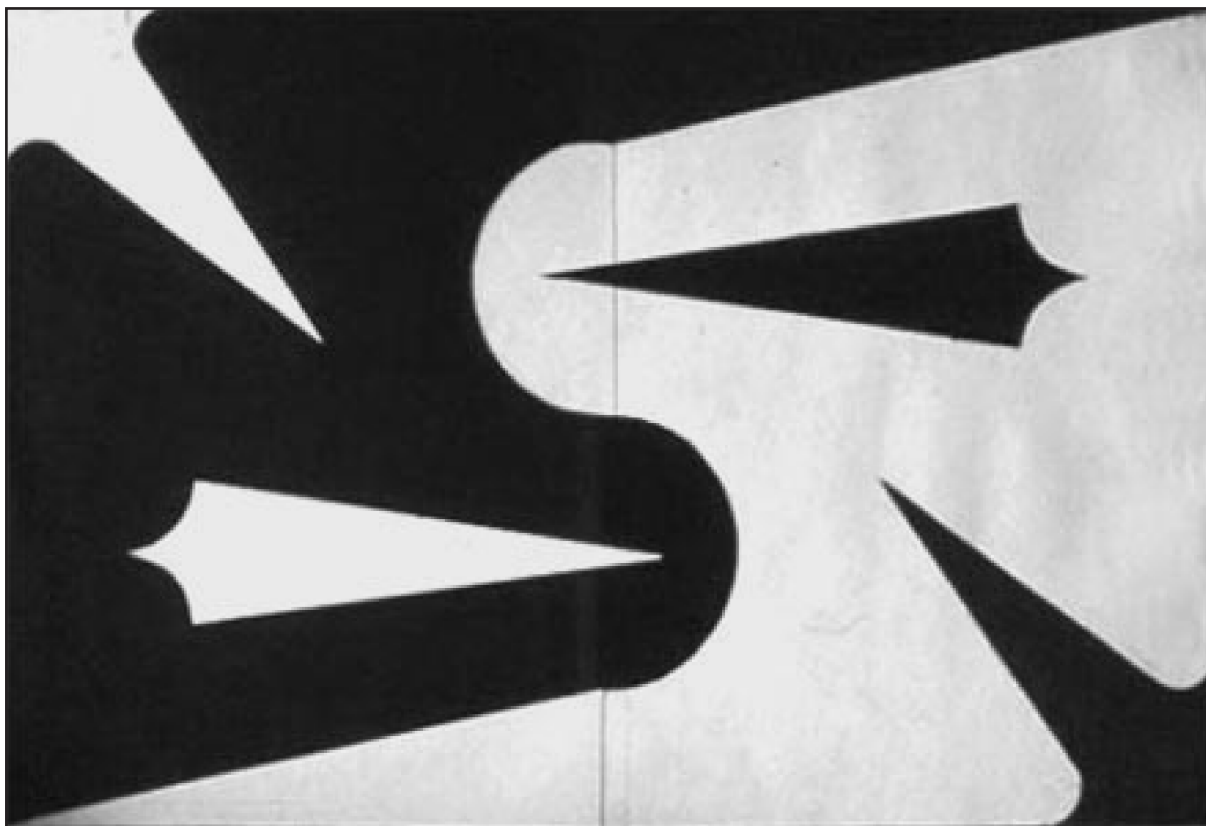


<http://people.csail.mit.edu/fredo/ArtAndScienceOfDepiction/figGroundVasa.gif> (12. 5. 2007).



<http://iit.ches.ua.edu/systems/tops.gif> (12. 5. 2007).

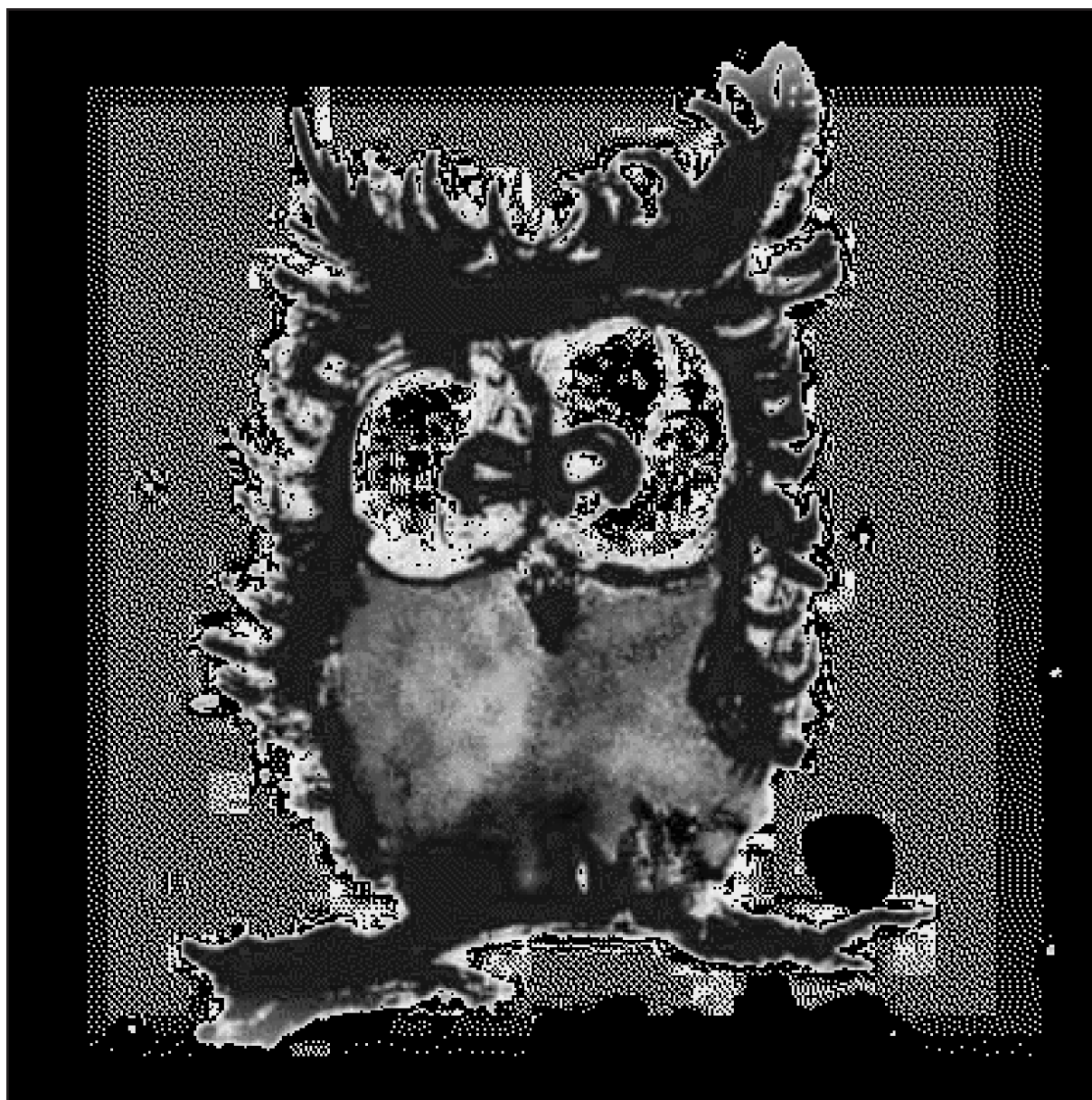




[http://ad.sjsu.edu/~foundations/images/12ant\\_gestalt5.jpg](http://ad.sjsu.edu/~foundations/images/12ant_gestalt5.jpg) (12. 5. 2007).



[http://www.ruinas\\_aladas.blogger.com.br/logo\\_gestalt600.gif](http://www.ruinas_aladas.blogger.com.br/logo_gestalt600.gif) (12. 5. 2007).



<http://www.innernet.org/images/paulasvr.gif> (12. 5. 2007).



IME IN PRIIMEK DIJAKA/DIJAKINJE: .....

ODDELEK: .....

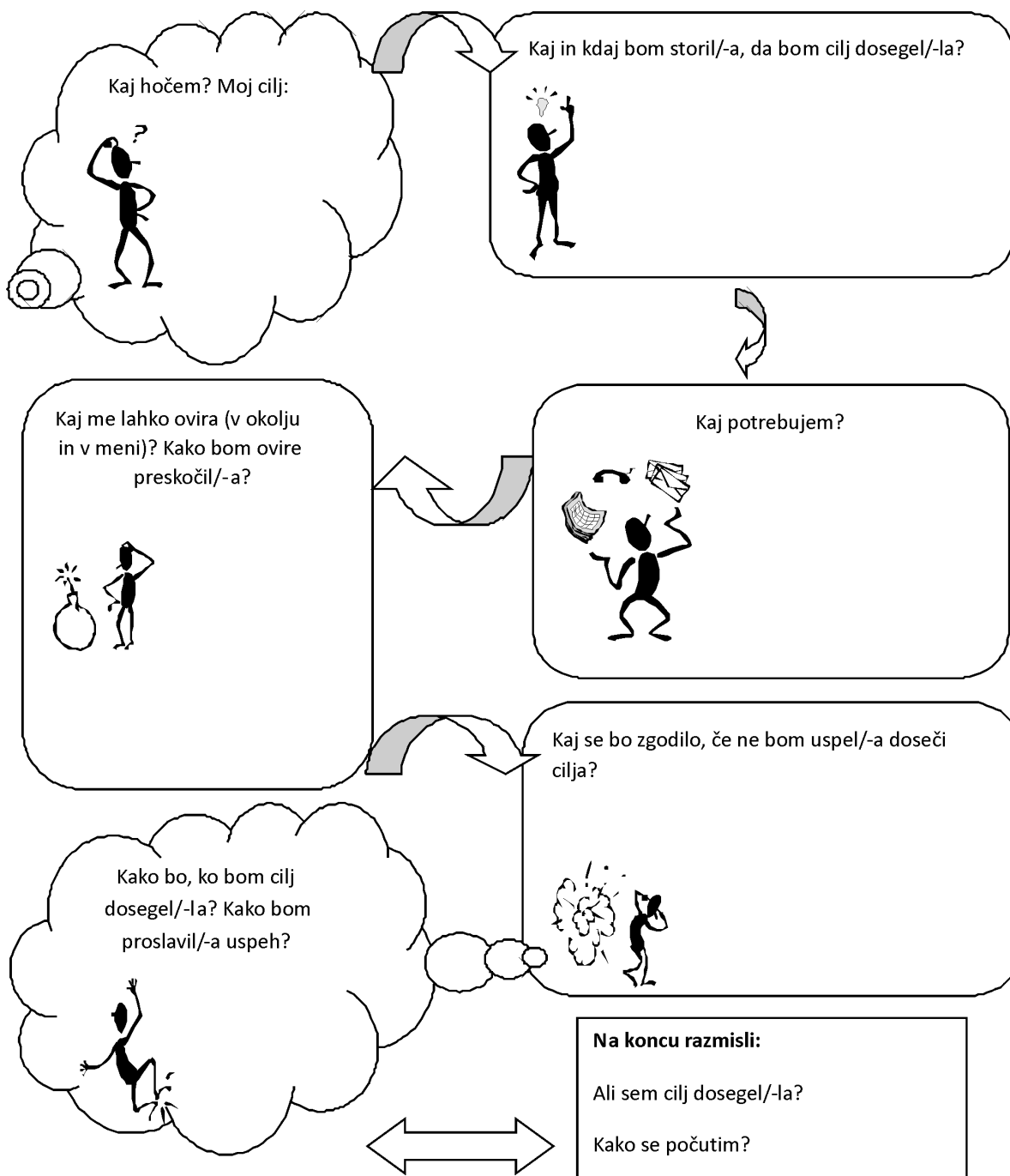
Datum: ..... Prisotni: .....

Doseženi cilji: (učni in drugi)	
Mnenje dijaka/dijakinje:  S čim sem še posebej zadovoljen/-na?	
Kako bom (sem) praznoval/-a?  Kako se bom (sem se) nagradil/-a?	
Za naslednje šolsko leto načrtujem naslednje cilje:	

# 37/2 MOJ KRATKOROČNI UČNI CILJ

## Navodilo

Za vajo si zastavi kratkoročni učni cilj in naredi načrt, kako ga boš dosegel/-la. Cilj nato preveri in zapiši razmislek o vseh vprašanjih.



**Uvodne informacije**

Ena od pomembnih sestavin spretnosti samouravnavanja učenja je samoučinkovitost, ki se gradi tudi tako, da se učenec nauči odlagati zadovoljitev oziroma, da uspe najprej narediti načrtovano delo, potem pa se za uspelo dela nagraditi. Samonagrajevanje (angl. *self-consequencing*)<sup>1</sup> pomeni, da učenec sam sebi obljubi *nagrado* ali *kazen*, ki bosta sledili učenju. Sam ovrednoti, kako uspešno si je postavil in dosegel cilje, in izbere posledice, ki sledijo učenju – tako pozitivne (*nagrada*) kot negativne (*kazen*), če ciljev ni dosegel. Pojma nagrade in kazni je treba razumeti s pridržkom. Ne gre za »klasično« razumevanje pojmov.

Nagrada naj bo primerna zahtevnosti cilja: majhen cilj – majhna nagrada (npr. če učenec načrtuje uro učenja več na dan, se nagradi za vsako uro v tednu za eno TV-oddajo ob vikendih, en obisk kina ipd.). Velik cilj je npr. uspešen zaključek šolskega leta, nagrada naj bo temu primerna (npr. en teden počitnic po izboru učenca). Nagrada naj vedno sledi uspešno opravljenemu delu. Če delo ni končano, se zanj učenec ne nagradi ali pa odloži nagrado do takrat, ko ga dokonča. Posledice (nagrada/kazen) načrtuje hkrati s cilji. Nagrade so lahko nematerialne ali materialne. Nagrada mora učencu nekaj pomeniti.

**Navodilo**

V spodnjo tabelo vpiši svoje kratkoročne in dolgoročne cilje, ki si jih spoznal/-a v prejšnji delavnici. Dodaj ideje, kako se lahko za cilje nagradiš, ko jih dosežeš, in kaj lahko narediš, če jih ne dosežeš.

CILJI	POZITIVNE POSLEDICE – NAGRADE Tisto, kar res rad/-a počnem.	NEGATIVNE POSLEDICE – KAZNI Česa si ne bom privoščil/-a.

**Razmisli in odgovori.**

Kako ti je šla naloga od rok?

Ali ti to znanje koristi?

<sup>1</sup> Več o tem v viru: <http://www.gifted.unconn.edu/siegle/SelfRegulation/lesson2.html> (5. 5. 2007).



**Uvod:** Znanja o učenju so na treh ravneh: Vem, KAJ se učiti, vem, KAKO SE UČITI, vem, ZAKAJ in KDAJ uporabiti določene učne metode in tehnike.

**Navodilo:** Preberi trditve v stolpcih učenje doma in pouk in označi, ali navedeno izvajaš. Odločiti se moraš, ali ravnaš v skladu s trditvijo v več kot 80 % primerov. V tem primeru označiš odgovor DA, sicer pa ga ne označiš.

Št.	UČENJE DOMA	DA	P, U, S
1.	Zmorem se motivirati za učenje.		P
2.	Učne obveznosti načrtujem po dnevih, tednih, mesecih.		P
3.	Vem, zakaj se učim.		P
4.	Učenje načrtujem tako, da si obveznosti zapišem.		P
5.	Znam in zmorem se zbrati za učenje.		P
6.	Pri učenju si znam zagotoviti mir.		P
7.	Vem, ali mi poslušanje glasbe pri učenju pomaga ali ne.		P
8.	Postavil/-a sem si jasne in dosegljive učne cilje.		P
9.	Pred učenjem načrtujem, kakšen bo vrstni red učenja posameznih predmetov.		P
10.	Načrtujem čas za počitek, sprostitev in zabavo.		P
11.	Poznam različne tehnike za boljšo zbranost.		P
12.	Imam voljo za učenje.		P
13.	Pred učenjem preverim, ali imam vse, kar rabim.		P
14.	Znanje cenim.		P
15.	Znam se pripraviti na pisna ocenjevanja znanja (poznam izpitne spretnosti).		P
16.	Pri učenju uporabljam več čutil (sluh, vid, gib) – glede na svoj zaznavni stil.		U
17.	Koristi mi, če se učim s sošolcem/-ko.		U
18.	Znam uporabljati spretnost hitrega branja.		U
19.	Uporabljam različne tehnike pomnjenja.		U
20.	Ob ponavljanju naredim dobre izpiske.		U
21.	Znanje uporabim v vsakdanjem življenju, če je le mogoče.		U
22.	Znam se učinkovito učiti iz besedil.		U
23.	Pred ustnim spraševanjem snov glasno povem.		U
24.	Redno naredim domače naloge		U
25.	Poznam več vrst zapiskov.		U
26.	Pri učenju uporabljam slovarje, enciklopedije, internet ...		U
27.	Znam narediti dober miselni vzorec.		U
28.	Zmorem odlagati nagrado/zabavo za čas po učenju.		U
29.	Na teste se pravočasno pripravim.		U
30.	Učno snov si skušam zapomniti, ker me zanima, in ne samo do testa.		U
31.	Med učenjem se zavedam ali sem zbran/-a.		S
32.	Svoje učenje znam dobro nadzorovati.		S
33.	Premišljujem, ali se učim aktivno (pišem, rišem, podčrtavam).		S
34.	Med učenjem se sprašujem, ali razmišljam o snovi (ali sem zbran/-a).		S
35.	Ko z učenjem končam, vem kaj znam in česa ne.		S
36.	Med učenjem se sprašujem, kako se počutim.		S
37.	Med učenjem se sprašujem, kaj je bistveno in kaj lahko izpustim.		S
38.	Med učenjem se sprašujem, ali sledim načrtu.		S
39.	Po učenju se vprašam, ali moram kaj spremeniti.		S
40.	Med učenjem se sprašujem, kaj potrebujem (odmor, dodatno gradivo, razlago).		S
41.	Po končanem učenju se vprašam, koliko znam.		S
42.	Po učenju premislím, kako se počutim.		S
43.	Med učenjem se sprašujem, ali snov razumem.		S
44.	Sproti preverjam, ali bom cilje dosegel/-la.		S
45.	Po učenju preverim, ali to, kar sem se učil/a, znam.		S
46.	Z rezultati (ocenami) sem zadovoljen/-na.		S



47.	Po učenju premislim, kako učinkovito sem se učil/-a.		S
48.	Po učenju se vprašam, kaj bi lahko izboljšal/-a.		S
49.	Moje ocene so v skladu z mojimi načrti (cilji).		S
50.	Po učenju se nagradim.		S

	POUK	DA	P, U, S
51.	K pouku prinesem vse, kar potrebujem: zvezek, knjigo, pušico ipd.		P
52.	Na začetku učenja ponovim/preletim snov prejšnjih ur pouka.		P
53.	Med poukom poskrbim, da me nihče ne moti.		P
54.	Znam poskrbeti, da se v razredu dobro počutim.		P
55.	Rad/-a hodim v šolo.		P
56.	Skrbim za svoje zdravje.		P
57.	Zmorem se pripraviti na poslušanje razlage.		P
58.	Pri učenju aktivno uporabljam več čutil (poznam svoj zaznavni stil).		P
59.	Zjutraj zajtrkujem.		P
60.	V šolo pridem naspan/-a.		P
61.	Jasno se zavedam svojih učnih ciljev.		P
62.	K pouku prihajam točno.		P
63.	Teste pišem (vprašan/-a sem) ob napovedanih datumih.		P
64.	Učitelja pri pouku vprašam, če ne razumem razlage.		U
65.	Pri učenju snov povezujem s tistim, kar že vem.		U
66.	Pri pouku si veliko zapomnim.		U
67.	Pri skupinskem delu aktivno sodelujem.		U
68.	Navodilom učitelja sledim.		U
69.	Razlago redno zapisujem.		U
70.	Podčrtavam (označujem) besedilo v knjigi, na delovnih listih.		U
71.	Znam zapisati, kar je pomembno.		U
72.	Pri pouku aktivno sodelujem: rešujem delovni list, nalogo, vajo.		U
73.	Pri učenju uporabljam zemljevid.		U
74.	Snov si v mislih predstavljam.		U
75.	Zmorem premagati strah pred ustnim in pisnim ocenjevanjem.		U
76.	Pri učenju sprejemam informacije na sebi najbolj ustrezen način (poznam svoj spoznavni stil).		U
77.	Med poukom se sprašujem, ali razumem učno snov.		S
78.	Med poukom se sprašujem, kaj me zanima.		S
79.	Po uri za dodatno razlago (če je potrebno) poprosim sošolca/-ko.		S
80.	Po uri premislim, ali sem si vse zapisal/-a. Dopolnim manjkajoče.		S

- P** Priprava na učenje (SEBE: miselna, psihična, fizična in OKOLJA)  
**U** Učenje: učne metode in tehnike (KAKO: poznavanje in uporaba metod in tehnik)  
**S** Spremljanje učenja (ZAKAJ, KDAJ, KAKO sem se učil/-a, KOLIKO ZNAM?)

Seštej točke po posameznih področjih.

	maksimum: pouk + doma	moj rezultat	odstotek
P	13 + 15 = 28		
U	13 + 15 = 28		
S	4 + 20 = 24		
SKUPAJ	80		

Premisli in zapiši, kaj boš spremenil/-a.



Ime in priimek: \_\_\_\_\_ Oddelek: \_\_\_\_\_ Spol: Ž M Datum: \_\_\_\_\_

Poskusi podati čim bolj **realno oceno časa, ki ga navadno v povprečnem dnevu** porabiš na dan za učenje doma. Učenje doma zajema vso pripravo na šolo: branje, pomnjenje, ponavljanje, organiziranje gradiv, pisanje domačih nalog, poročil, vaje itd.

- a) Poskusi čim bolj točno določiti, koliko časa si **porabil/a včeraj za učenje doma**. \_\_\_\_\_ ur  
 b) Koliko ur na dan **se po navadi učiš** (od ponedeljka do vključno petka)? \_\_\_\_\_ ur  
 c) Koliko ur na dan **se po navadi učiš ob koncu tedna** (sobota, nedelja)? \_\_\_\_\_ ur  
 č) Napiši tri šolske predmete, ki se jih največ učiš. \_\_\_\_\_

Vprašalnik se nanaša na tvoje običajno vedenje pri učenju in na težave, s katerimi se pri tem najpogosteje srečuješ. Pri odgovarjanju na posamezna vprašanja **oceni, koliko posamezna trditev velja za tebe in za tvoj običajni način učenja**. Pri ocenjevanju poskušaj biti čim bolj iskren/-a in realističen/-na. Na vprašanja odgovarjaš tako, da oceniš, kako pogosto vsaka od trditev velja za tebe, in obkroži številko v ustreznem stolpcu: 0 – nikoli ali skoraj nikoli ne velja zame; 1 – večinoma ne velja zame; 2 – včasih velja, včasih ne velja zame; 3 – večinoma velja zame; 4 – vedno ali skoraj vedno velja zame.

TRDITEV	Zame velja
<b>I. PODROČJE</b>	
1. Nimam prave predstave o tem, kako načrtovati čas za učenje.	0 1 2 3 4
2. Učenje odlagam do zadnje minute, učim se tik pred preverjanjem znanja.	0 1 2 3 4
3. Zmanjka mi časa, da bi se dobro naučil/-a učno snov.	0 1 2 3 4
4. Učenju namenjam premalo časa, ker me bolj zanimajo druge stvari.	0 1 2 3 4
5. Svojega namena, da se bom učil/-a ob predvidenem času, ne uresničim.	0 1 2 3 4
<b>SKUPAJ</b>	
<b>II. PODROČJE</b>	
6. Kadar se moram neko snov natančno naučiti (točna zapomnitev snovi), mi postane učenje neprijetno.	0 1 2 3 4
7. Ne vem, kako bi si lahko zapomnil/-a veliko količino snovi pri posameznih predmetih.	0 1 2 3 4
8. Hitro pozabim, kar sem se naučil/-a.	0 1 2 3 4
9. Učno snov si skušam zapomniti predvsem tako, da jo večkrat preberem v učbeniku ali zapiskih.	0 1 2 3 4
10. Če sem se neke učne snovi že učil/-a, se težko pripravim k ponovnemu ponavljanju iste snovi.	0 1 2 3 4
<b>SKUPAJ</b>	
<b>III. PODROČJE</b>	
11. Dogaja se mi, da ne vem, kaj naj se učim.	0 1 2 3 4
12. Med učenjem ne razmišljam o tem, ali sem razumel/-a bistvo učne snovi.	0 1 2 3 4
13. Dogaja se, da se med učenjem niti ne trudim, da bi zares dobro razumel/-a učno snov.	0 1 2 3 4
14. Med učenjem se mi ne ljubi preveč razmišljati ali poglobljati se v učno snov.	0 1 2 3 4
15. Dogaja se mi, da se učno snov učim bolj na pamet.	0 1 2 3 4
<b>SKUPAJ</b>	
<b>IV. PODROČJE</b>	
16. Dogaja se mi, da nimam pregleda nad tem, katero učno snov obravnavamo pri posameznem predmetu.	0 1 2 3 4
17. Ne najdem se dobro v učbenikih in delovnih zvezkih, ki jih uporabljamo v šoli.	0 1 2 3 4
18. Pozabim narediti domače naloge.	0 1 2 3 4



19. Dogaja se mi, da nimam volje za pripravo lastnih izpiskov bistvene učne snovi iz zvezka ali učbenika.	0	1	2	3	4
20. Moji zapiski v zvezkih so neurejeni.	0	1	2	3	4
<b>SKUPAJ</b>					
<b>V. PODROČJE</b>					
21. Dogaja se mi, da se učno snov naučim, vendar se mi je ne da ponavljati in utrjevati.	0	1	2	3	4
22. Nimam občutka ali znam ali ne, kadar vem, da bom vprašan/-a.	0	1	2	3	4
23. Za neko učno snov imam občutek, da jo dobro znam, potem pa kljub temu dobim slabo oceno.	0	1	2	3	4
24. Dogaja se mi, da sem vprašan/-a ravno tisto učno snov, ki se je nisem učil/-a.	0	1	2	3	4
25. Z učenjem neke učne snovi preneham, ne da bi preverjal/-a, ali snov dobro obvladam.	0	1	2	3	4
<b>SKUPAJ</b>					
<b>VI. PODROČJE</b>					
26. Doživljam hudo tremo pred spraševanjem ali pisnim preverjanjem za oceno.	0	1	2	3	4
27. Zaradi šole, učenja ali ocen sem slabe volje in depresiven/-na.	0	1	2	3	4
28. Počutim se utrujen/-a in naveličan/-a šole in učenja.	0	1	2	3	4
29. Moji drugi problemi (ljubezenski, finančni, družinski ...) me močno ovirajo pri učenju.	0	1	2	3	4
30. Dogaja se mi, da zaradi skrbi zaradi ocen v šoli ne morem spati.	0	1	2	3	4
<b>SKUPAJ</b>					
<b>VII. PODROČJE</b>					
31. Učna snov pri večini predmetov v šoli me ne zanima.	0	1	2	3	4
32. Kadar učne snovi pri nekem predmetu ne razumem, se neham učiti.	0	1	2	3	4
33. Učna snov pri večini predmetov v šoli zame nima velikega pomena ali smisla.	0	1	2	3	4
34. Do učenja čutim odpor, zato se težko prisilim k učenju.	0	1	2	3	4
35. K učenju me prisili samo grožnja slabih ocen ali popravnih izpitov.	0	1	2	3	4
<b>SKUPAJ</b>					
<b>VIII. PODROČJE</b>					
36. V življenju lahko uspeš, tudi če se ne učiš in nimaš dobrih ocen v šoli.	0	1	2	3	4
37. Dogaja se mi, da mi postane vseeno, kakšne ocene bom imel pri posameznem predmetu.	0	1	2	3	4
38. Zadovoljen/-na sem tudi z nizko oceno, samo da se mi ni več treba učiti.	0	1	2	3	4
39. Čeprav bi pri nekaterih šolskih predmetih lahko dobil/-a tudi višjo oceno, se mi zanje ne da učiti.	0	1	2	3	4
40. Ni mi pomembno, da bi bil/-a med boljšimi dijaki v razredu.	0	1	2	3	4
<b>SKUPAJ</b>					
<b>IX. PODROČJE</b>					
41. Med učenjem doma se težko skoncentriram, saj mi misli begajo na druge stvari.	0	1	2	3	4
42. Dogaja se mi, da sem med razlago pri pouku zaspan/-a, sanjarim ali klepetam.	0	1	2	3	4
43. Ne vem, kako bi lahko izboljšal/-a svojo koncentracijo pri učenju.	0	1	2	3	4
44. Med učenjem doma me »nekaj ali nekdo« prekinja pri učenju (npr. TV, telefon, obiski, lakota ...).	0	1	2	3	4
45. Med učenjem neke učne snovi se mi dogaja, da ne vem, kaj sem ravnokar prebrala/-a.	0	1	2	3	4
<b>SKUPAJ</b>					
<b>SKUPNA VSOTA</b>					

Seštej ocene v vsakem stolpcu in vse delne vsote skupaj. Podatke vnosi v grafični prikaz.



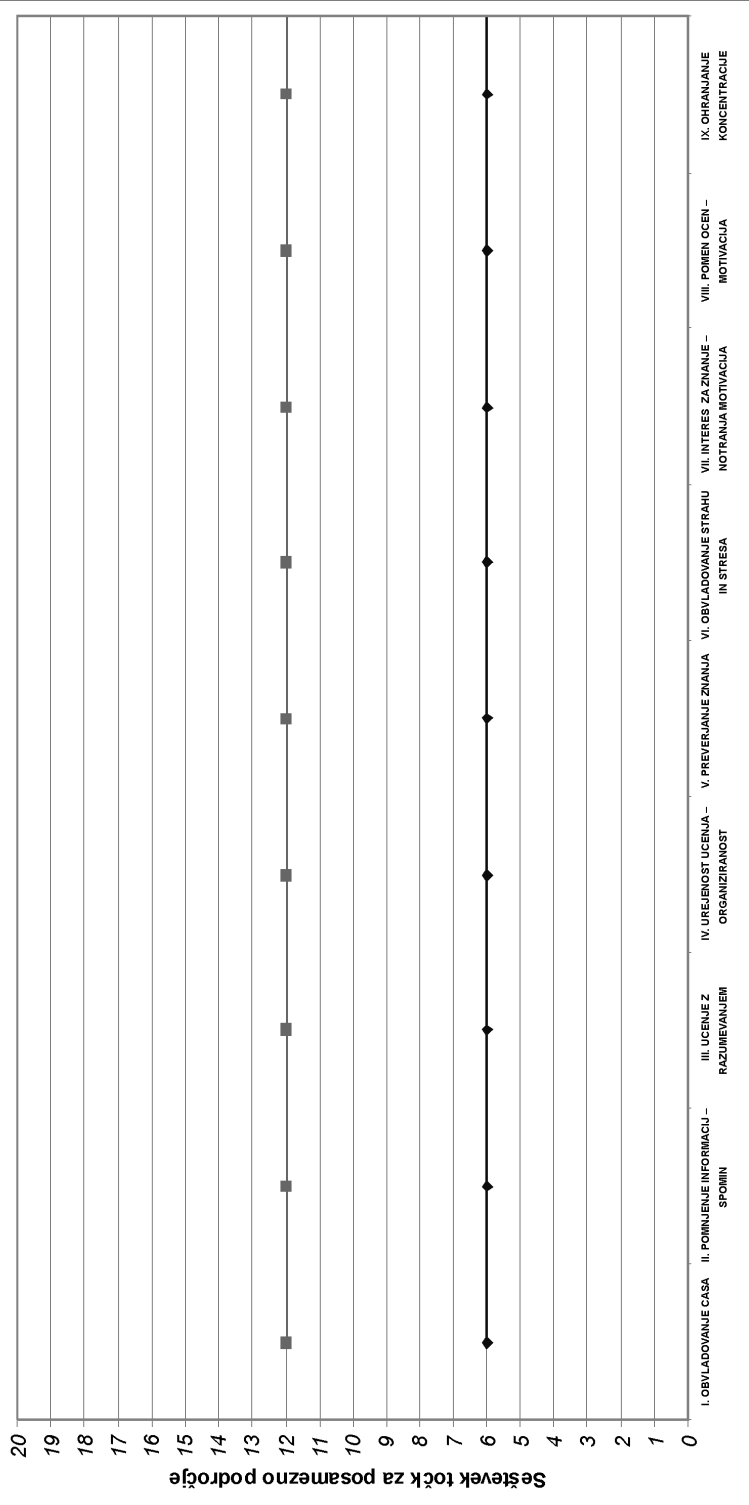
# 39/2 GRAFIČNI PRIKAZ REZULTATOV



Šola: \_\_\_\_\_ Šol. l. \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_ Razred: \_\_\_\_\_

KATERA SO MOJA MOČNA IN ŠIBKA PODROČJA PRI UČENJU?



## TEDENSKI DNEVNIK NAČRTOVANJA IN SPREMLJANJA INDIVIDUALNEGA UČNEGA NAČRTA

### Uvod

Ni dovolj, da znaš čas in dejavnosti načrtovati, pomembno je tudi, da spremljaš njihovo uresničitev. Način, ki si ga boš izbral, naj bo izviren in ustvarjalen. Vsak učenec mora »iznajti« način, ki mu ustreza v konkretnih učnih okoliščinah. V osnovni šoli si najbrž načrtoval in porabil čas drugače kot v srednji šoli ali v času študija. Zato je razmislek o organizaciji časa potreben vedno znova, predvsem pa takrat, ko začutiš, da porabiš za učenje preveč časa ali pa da zastavljenih učnih ciljev ne dosegaš več.

### Navodilo

V spodnji načrt vpiši dejavnosti za vsak dan. Napiši delovne, učne in druge obveznosti, pa tudi zabavo, sprostitev, počitek. Če ti tak način načrtovanja ustreza, si lahko pomagaš tudi z računalnikom (fantom to navadno ustreza), ker lahko velikost razpredelnice zlahka prilagodiš.

DAN	NAČRT/ cilji	Izvedeno?	Kako se počutim?
PONEDELJEK			
TOREK			
SREDA			
ČETRTEK			
PETEK			
SOBOTA			
NEDELJA			

- Primerjaj načrtovane aktivnosti in rezultat in napiši mnenje, kako dobro ti je uspelo načrt zapisati in mu slediti.
- Razmisli in napiši, ali ti takšno načrtovanje ustreza in ali svoj dan preživiš učinkovito.
- Ali znaš odlašati z nagrado in najprej narediti nujna in potrebna opravila?
- Poglej v stolpec počutja in ugotovi, ali si zadovoljen/-na s tem, kako si preživela teden?
- Ali boš kaj spremenil/-a?

**Namigi:** Uporabiš lahko kupljene rokovnike, koledar, dlančnik. Načrt naj ti bo vedno pri roki, viden (na tabli ob delovni mizi) in privlačen (zabaven, barvit).

**Navodilo**

1. Razmisli in napiši v prazni prostor vsaj 10 besed, ki ti pridejo na misel ob besedi učenje ..... (izberi predmet).

**Razlaga:** O učenju ima vsak izmed nas svoje predstave. Pogosto so obarvane čustveno in vrednostno in niso povsem zavestne. Ker imajo veliko moč in vpliv na naše vsakdanje vedenje, jih je dobro poznati in po potrebi tudi zavestno spreminjati. S pomočjo asociacij lahko spoznaš, kakšne so tvoje predstave o učenju šolskega predmeta, ki si ga izbral. Razmisli, kaj o tem predmetu misliš, kaj čutiš glede učenja tega predmeta in kako se ga učiš.

2. S pomočjo zbranih asociacij vseh sošolcev in razlage učitelja boš razmislil/-a o ravneh znanja, ciljih učenja, vprašanjih, s katerimi lahko spremljaš svoje učenje, in strategijah učenja ter spodbudah in ovirah, povezanih z učenjem nekega predmeta, npr. angleščine, matematike itd.
3. Asociacije razvrsti glede na tri različne ravni znanja v vrstico cilji učenja. V kolono motivacija vpiši asociacije s tega področja.
4. Nato v vrstico vprašanja/zahteve napiši, katere vprašalnice so ustrezne za preverjanje različnih ravni znanja in motivacije.
5. Nazadnje v zadnjo vrstico načini učenja in motiviranja k vsaki od ravni znanja in k motivaciji zapiši možne načine učenja tega predmeta.

	PRVA RAVEN ZNANJA	DRUGA RAVEN ZNANJA	TRETJA RAVEN ZNANJA	MOTIVACIJA spodbude/ovire
	dejstva, podatki, obnova	razumevanje, povezovanje	uporaba, znanje je del osebnosti	samouravnavanje motivacije, notranja motivacija, samoučinkovitost, samopodoba
CILJI UČENJA				
VPRAŠALNICE, ZAHTEVE				
NAČINI UČENJA IN MOTIVIRANJA				

**Razmisli in zapiši.**

Kaj si ugotovil/-a? Ali preverjaš svoje znanje na vseh ravneh zahtevnosti? Ali si postavljaš prava vprašanja? Ali uporabljaš ciljem ustrezne načine učenja? Kaj lahko spremeniš, da se boš predmet bolj učinkovito učil/-a?

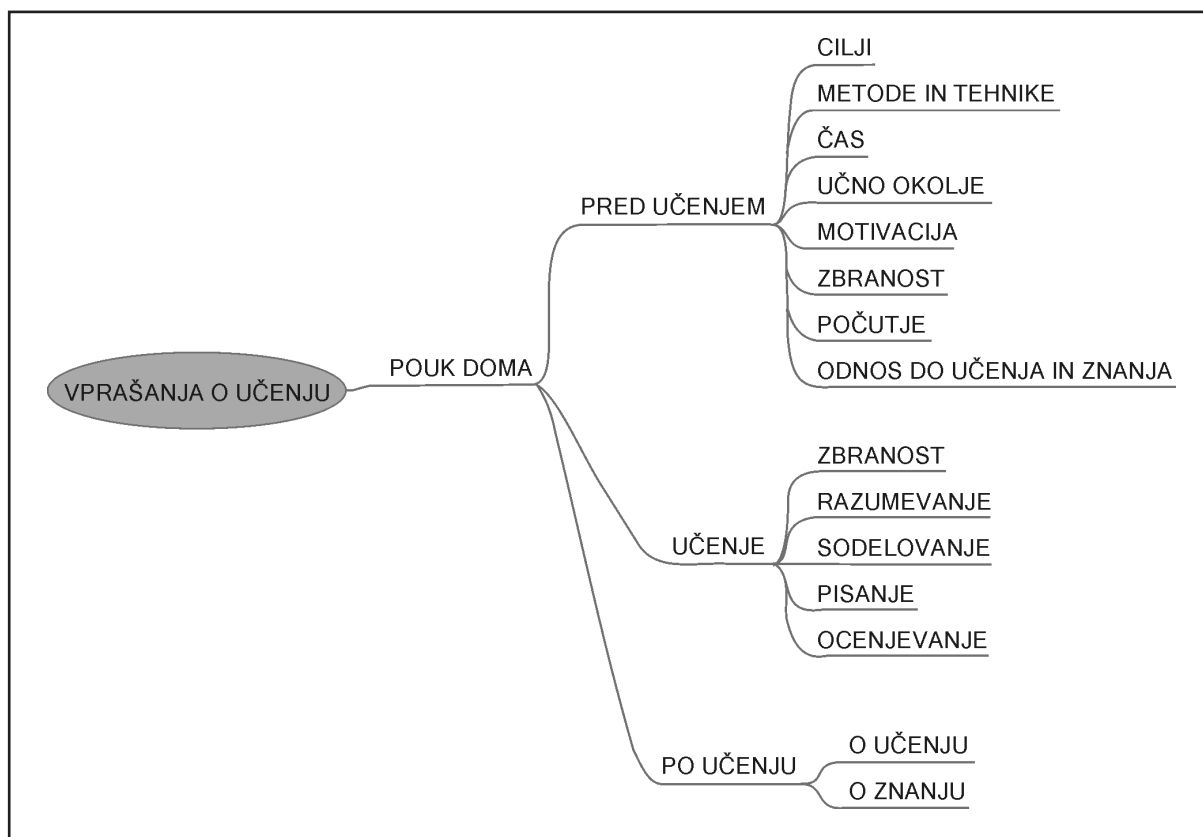
## Člani skupine

## Uvod

Če želimo zavestno nadzorovati lastno učenje, je pomembno, da si postavljamo prava vprašanja, ki nas pri učenju vodijo. Tako se znamo na učenje pripraviti, se učinkovito učiti (poiskati bistvo, se učiti z razumevanjem, se naučiti prave vsebine, si naučeno zapomniti) in učenje ovrednotiti glede na načrtovane cilje.

## Navodilo

1. V skupini si oglejte miselni vzorec.





# 43/1 KAKO SE UČIM? – skupine



2. Izberite, ali boste razmišljali o učenju pri pouku ali doma.

Podčrtajte izbor POUK/DOMA.

Za vsako od tem: priprava, učenje in razmislek, napišite ustrezna vprašanja v tri kvadrate v spodnji tabeli.

1	<b>PRED UČENJEM = NAČRTOVANJE</b>	
2	<b>MED UČENJEM = SPREMLJANJE</b>	
3	<b>PO UČENJU = OVREDNOTENJE</b>	



Primeri vprašanj, ki si jih postavlja učinkovit učenec v času pouka/doma, pred učenjem, med učenjem ter po učenju.

PRI POUKU = pred uro, med njo in po njej	1. DOMA, PRED UČENJEM = NAČRTOVANJE
Kaj potrebujem to uro? Ali vidim na tablo? Kako udobno sedim? Kaj smo jemali zadnjič? Kaj me zanima? Česa ne znam in zakaj? Kako si bom čim več zapomnil/-a? Ali razumem snov, razlago? Kaj je pomembno? Kaj si moram zapisati? Ali sem vse zapisal/-a? Ali sem prisoten z mislimi? Kako se počutim? Kaj moram znati? Koliko časa potrebujem da bom usvojil/-a snov? Ali sem zapisal/-a domačo nalogo?	Koliko snovi moram predelati? Kakšno oceno bom dobil/-a? Koliko časa se bom učil/-a? Ali se mi sploh da učiti? Ali se moram učiti? Kaj že znam? Ali potrebujem za učenje še kakšne pripomočke (npr. zemljevid, knjige, čokolada, glasba ...)? Kakšen cilj imam, kakšna so moja pričakovanja? Ali me snov zanima? Bom zmogel/-la? Kaj vem novega? Kdaj se bom učil/-la? Kje naj se učim? Kako bom pripravil/a delovno okolje? Ali imam vse zapiske oz. druge vire znanja? Ali potrebujem pomoč sošolca? Ali rabim za pomoč knjige ali druge vire?
2. DOMA, MED UČENJEM = SPREMLJANJE	3. DOMA, PO UČENJU = VREDNOTENJE
Ali me zanima? Kaj je bistvo? Za kaj že moram to vedeti? Ali razumem snov? Še eno uro učenja? Saj bom hitro znal/-la?! Ali končno znam? Ali bom znal/-la, ko bo test? Ali bom zamrznil/-a, ko bo test? Kaj mi bo to pomenilo/koristilo v življenju? Kaj se moram učiti? Kako naj si čim več zapomnim? Koliko časa se moram učiti? Kaj je bolj pomembno? Kako naj se učim? Ali imam dovolj gradiva za učenje? Ali se učim dovolj aktivno?	Ali sem se dobro naučil/-a? Ali sem dobro načrtoval/-a čas? Kakšni so izpiski? Kaj sem odnesel/-la od učenja? Kako se bo to dalo uporabiti? Zakaj sem se moral/-a to naučiti? Ali znam rešiti naloge? Ali je moje znanje v sorazmerju s porabljenim časom? Ali znam obnoviti naučeno? Ali imam občutek, da znam? Koliko sem utrujen/-a? Kako se bom nagradil/-la?





**Navodilo:** Preberi besedilo in označi ključne besede. Nato nariši miselni vzorec.

### **KAKO SE PRIPRAVIM NA TEST? (453 besed)**

Strategije priprave na pisno ocenjevanje znanja ali test lahko delimo v strategije pred testom, na testu in po testu. Obsegajo razumske, čustvene/motivacijske, telesne in vedenjske dejavnike.

**Pred testom:** Učenje časovno načrtuj, organiziraj in nadzoruj. Vzemi si čas za zabavo in počitek. Znanje preveri: sestavi si poskusni test, sošolec naj te izpraša in oceni, postavi si vprašanja, kot jih postavlja učitelj, naredi dodatne vaje. Za ustno spraševanje se pripravi tako, da znanje glasno poveš. Natančno si zapiši, kdaj in kje boš pisal test. Večer pred testom pripravi potrebne pripomočke. Poskrbi, da se naspíš in zjutraj pravočasno zbudiš. Predstavljalj si, kako pisanje gladko poteka (v barvah, s podrobnostmi). Od doma pojdi dovolj zgodaj, da ne zamudiš. Primerno se obleči. Zajtrkuj lahek zajtrk. S seboj vzemi jabolko, energijsko ploščico, vodo. Z učenjem ne pretiravaj. Usvojiti moraš pregledno, temeljno znanje, podrobnosti se boš spomnil, ko bo potrebno.

**Na testu:** Uredi si svoje učno mesto, razvrsti pripomočke. Sprosti se. Pazi na enakomerno globoko dihanje. Sprosti ramena, razširi prsni koš. Razmišljaj pozitivno. Ko dobiš test, ga najprej podpiši. Potem preleti zahteve: število nalog, točke, zahtevnost. Izračunaj čas za reševanje ene naloge in ga večkrat preverjaj. Najprej odgovori na vprašanja, za katera si gotov, da znaš nanja odgovoriti. Težjega vprašanja se loti največ dvakrat. Če ti ne gre, ga raje izpusti, da ti ne bo zmanjkalo časa. Odgovore piši čitljivo. Pri vsaki nalogi natančno preberi navodila: ob branju podčrtaj ali pobarvaj posamezne zahteve. Ob reševanju naloge jih sproti odključuj, ko jih izpolniš. Med reševanjem testa se spodbujaj (npr. dobro mi gre). Na koncu preveri odgovore, če imaš čas. Test pravočasno oddaj.

Za ustno spraševanje je pomembno, kako si urejen (obleka, pričeska). Odgovarjaj jasno, glasno, samozavestno. Povej bistvo. Ne čakaj, da te učitelj nenehno spodbuja k odgovoru s podvprašanji. Če težko začneš, prosi za minuto časa za razmislek.

**Po testu:** Po pisanju testa se sprosti, misli pozitivno in počakaj, da izveš rezultat. Vrnjeni test dobro preglej, preveri ocenjevanje in še posebej natančno razišči napake. Če napak ne razumeš, se o njih posvetuj s sošolci ali z učiteljem. Vrste napak si zapomni in jih skušaj odpraviti.

Doma premisli, kako si se na ocenjevanje znanja pripravil (ali si se učil ob pravem času, na pravi način). Shrani test do konca šolskega leta.

V primeru da je rezultat slab, poišči vzroke, naredi načrt, kdaj lahko znanje znova pokažeš in boš ocenjen bolje. Neuspehu ne pripiši večjih razsežnosti, kot so realne. En test in ena ocena pomenita v celotnem šolanju morda le odstotek vseh ocen, ki jih boš dobil.

V primeru dobre ocene, ki ustreza tvojemu znanju in trudu, se uspeha veseli. Razmisli, kako se boš nagradil. Razmisli, kako si se učil. Strategije so bile očitno dobre, uporabi jih znova.

## Uvod

Največje težave imajo pri pisnem ocenjevanju znanja učenci, ki jih je tega strah. Bojazen pred testom obsega vse oblike strahu pred ocenjevanjem znanja, pred ustnim spraševanjem in pisanjem različnih vrst testov. Ima miselne (skrb, negativne misli) in čustveno/fiziološke komponente (potenje, bolečine v želodcu).

Določena mera bojazni pred testom je za motivacijo učenca in njegovo osredotočenost pri reševanju nalog nujna. Če je prevelika, pa učenec znanja ne more v celoti pokazati. Cilj je, da zna učenec to bojazen nadzorovati, kar pomeni, da jo zna prepoznavati in ohranjati na primerni ravni. Razlogi za bojazen pred testom so zelo raznoliki: slabe izkušnje – ponavljajoči se neuspehi, slabe ocene, slabe učne in izpitne strategije, negativen odnos do učitelja, šole, predmeta ali učenja, slabo počutje, negativna stališča o sebi, slabi odnosi v oddelku, previsoka pričakovanja staršev, slabi odnosi s starši ipd. Različni vzroki terjajo različne rešitve. Nist in Diehl (1990)<sup>1</sup> sta sestavila vprašalnik, s katerim lahko učenec ugotovi ali občuti bojazen pred testom v mili ali resni obliki.

## Navodilo

Preberi vsako od trditev in se ob njej spomni zadnjega pisanja testa. Lahko si izbereš določen predmet (zgodovina, matematika, biologija ipd.) in misliš na test pri tem predmetu. S številko na lestvici od 1 do 5 označi, kako pogosto velja vsaka od desetih trditev zate.

NIKOLI	REDKO	VČASIH	POGOSTO	VEDNO
1	2	3	4	5

1. \_\_\_ Tik pred testom sem vidno nervozen: imam potne dlani, tresejo se mi roke ipd.
2. \_\_\_ Pred testom čutim »metuljčke« v trebuhu.
3. \_\_\_ Pred testom čutim slabost.
4. \_\_\_ Ko preletim test, čutim, da ne znam na nič odgovoriti.
5. \_\_\_ Pred testom in po njem me grabi panika.
6. \_\_\_ Med testom imam popolnoma prazno glavo.
7. \_\_\_ Informacije, ki se je med testom ne morem spomniti, se spomnim po koncu testiranja.
8. \_\_\_ V noči pred testom imam težave s spanjem.
9. \_\_\_ V testu naredim napake pri lahkkih vprašanjih ali pa napišem odgovore na napačna mesta.
10. \_\_\_ Imam težave pri izbiranju odgovorov.

Seštej vse ocene. Možnih je od 10 do 50 točk. Nizek rezultat (10 do 19 točk) kaže, da nimaš bojazni pred testom. Če imaš rezultat blizu 10 točkam, je tvoja bojazen celo prenizka, da bi vzdrževal potrebno pozornost. Rezultat med 20 in 35 točkami kaže, da prepoznaviš nekatere značilnosti bojazni pred testom, vendar je nivo napetosti zate najbrž še sprejemljiv. Seštevek nad 35 točk kaže, da občutiš pretirano bojazen pred testom. Poiskati moraš razloge zanj in najti rešitve.

Predlagamo, da spoznaš in preizkusiš nekaj metod zmanjševanja bojazni pred testom: ozaveščanje, strategije uspešnega učenja, izpitne spretnosti, sprostitev telesa (pravilo dihanje, sprostitev mišic), igranje testne situacije, pogovor, spreminjanje negativnih stališč, načrtno zmanjševanje občutljivosti, pomoč strokovnjaka.

Za več informacij preberi vir: Pečjak, V. (1993). Pripravljanje na izpit. Ljubljana: Samozaložba.

<sup>1</sup> Prevedeno in prirejeno po viru: <http://www.muskingum.edu/~cal/database/general/anxietyquest.html> (17. 5. 2007).



### Navodilo za učence

1. Na bel list papirja nariši na gornji rob dva pravokotnika, v desni in levi vogal. V desnega se podpiši. V levega napiši današnji datum.
2. Nariši 10 vrstic.
3. V prvo vrstico napiši 10-krat črko A.
4. V drugo vrstico napiši številke od 1 do 10. Vmes napiši vejico.
5. Izpusti tretjo in četrto vrstico.
6. V peti zmnoži račun 324 krat 31 in ga izračunaj.
7. V šesti vrstici odštej od enega kilometra 1000 decimetrov in napiši rezultat.
8. Vsa gornja navodila so šala. Ni ti jih treba izpolniti.
9. Nariši smeška v zadnjo vrstico, to je vse.

---

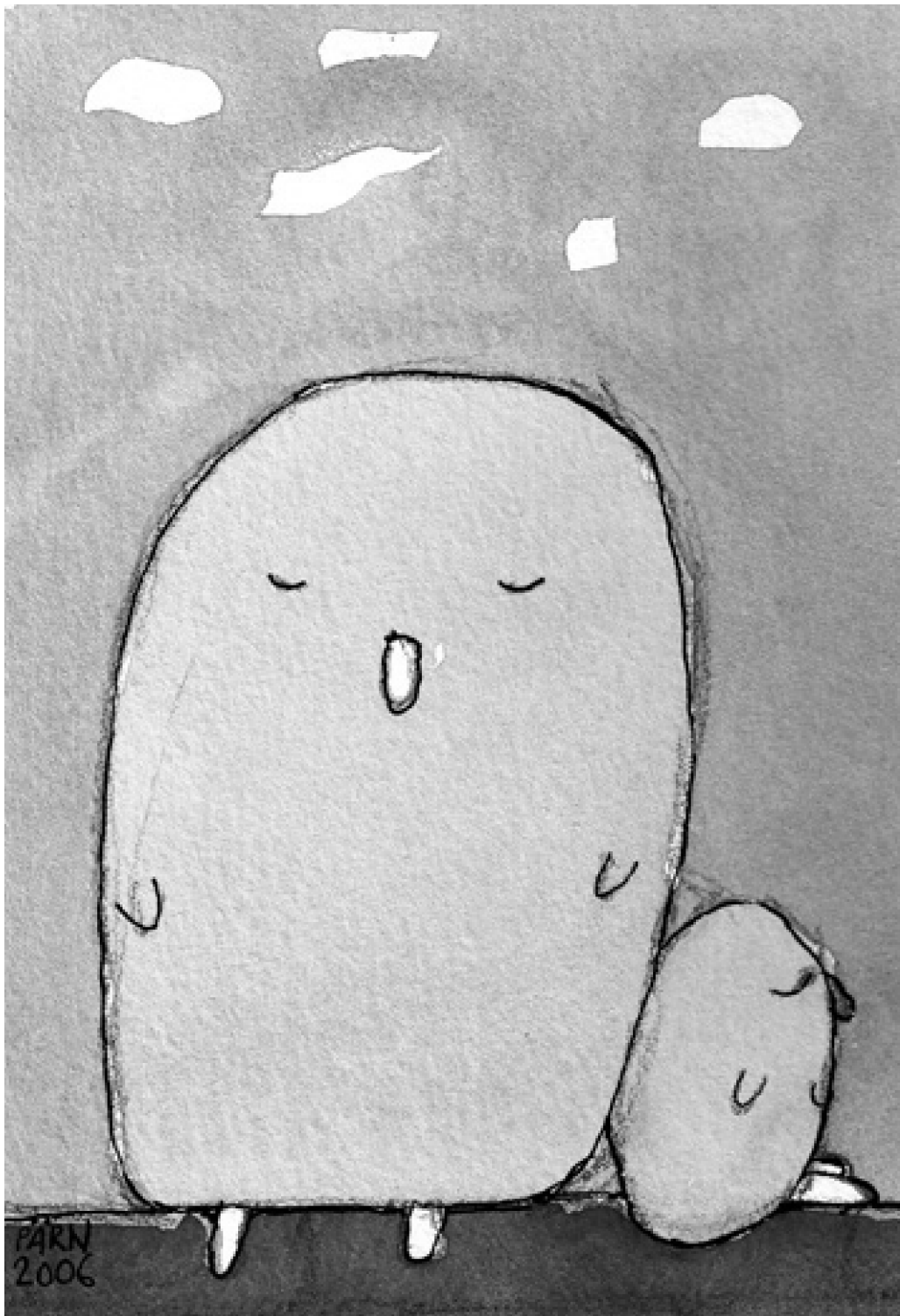
Po končanem preizkusu učencem odkrijemo ta del besedila:

### Razmisli in odgovori:

Kako pristopaš k branju navodil v vsakdanjem šolskem delu? Ali navodila preletiš, preden se jih lotiš reševati? Ali jih bereš dovolj natančno? Kako poskrbiš, da jih pravilno razumeš? Ali si označiš posamezne zahteve v nalogi? Ali označiš v navodilu, ko zahtevo izpolniš?



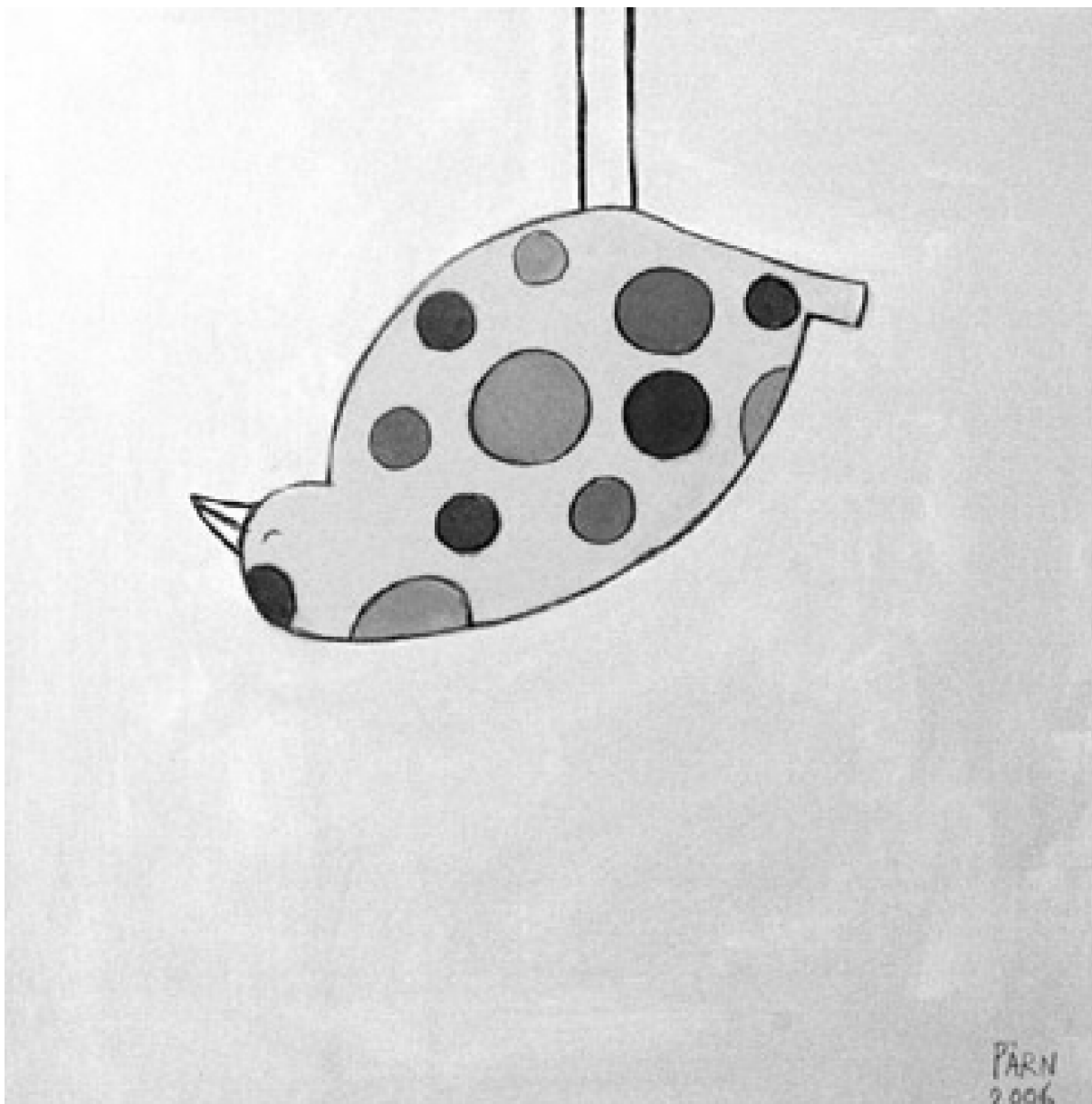
*Vsak rabi nekoga, na kogar se lahko nasloni.*



VIR: [www.kristianaparn.com/drawings.htm](http://www.kristianaparn.com/drawings.htm) (13.5.2007)



*Svet je drugačen, če zamenjaš vidik.*

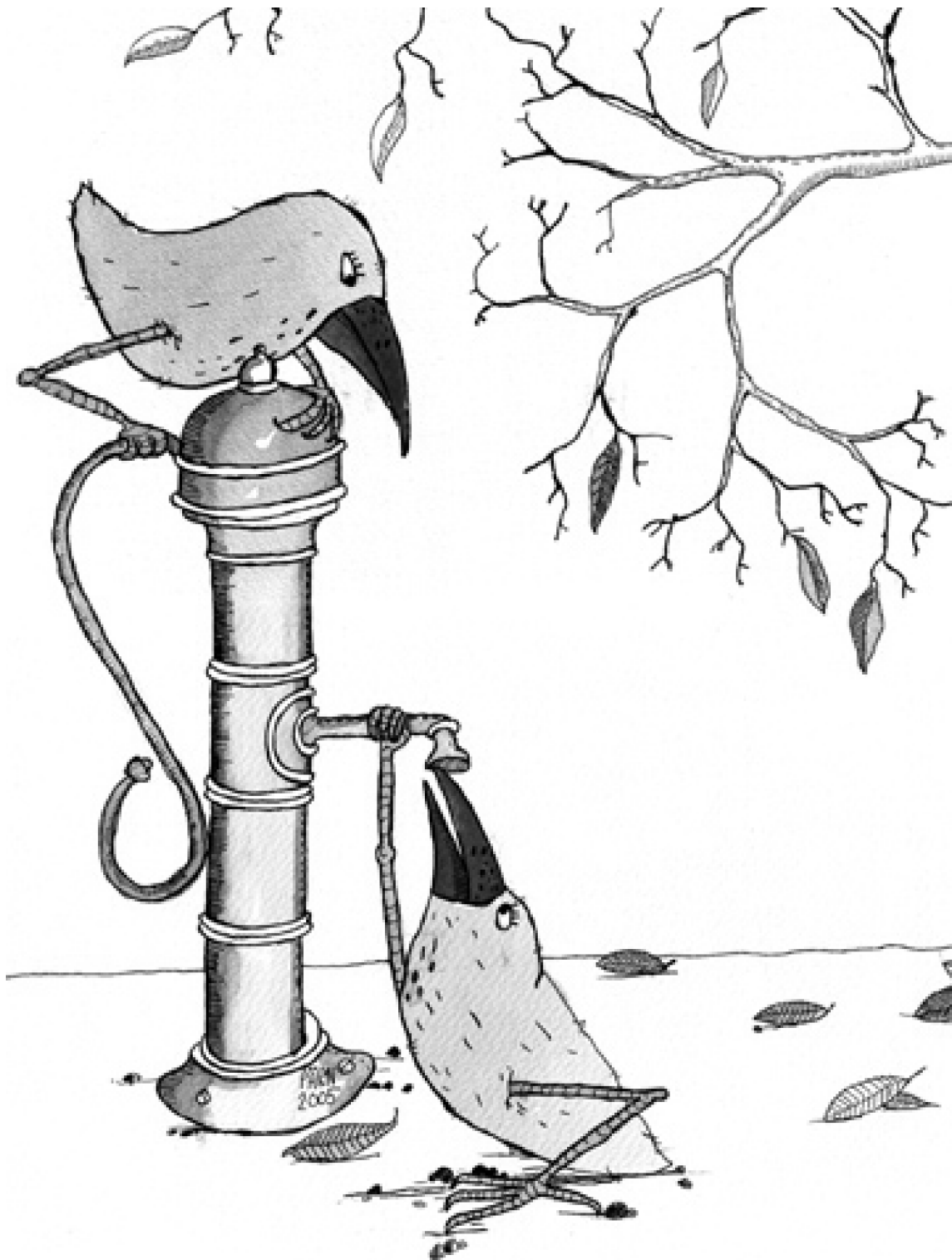


PARN  
2006

VIR: [www.kristianaparn.com/drawings.htm](http://www.kristianaparn.com/drawings.htm) (13.5.2007)



*Kakšen problem je rešljiv le v dvoje.*



VIR: [www.kristianaparn.com/drawings.htm](http://www.kristianaparn.com/drawings.htm) (13.5.2007)



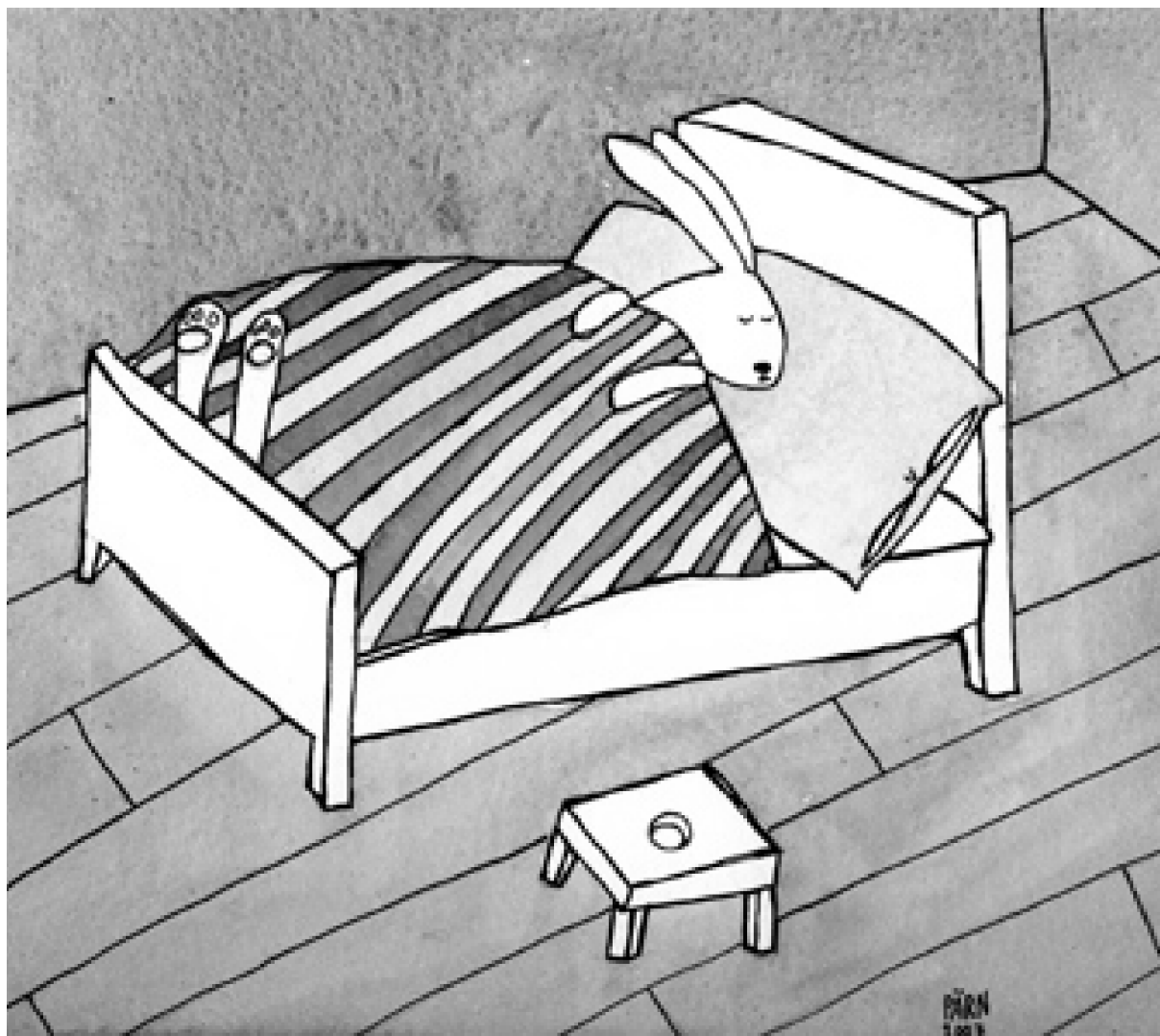
*Najprej delo, potlej jelo.*



VIR: [www.kristianaparn.com/drawings.htm](http://www.kristianaparn.com/drawings.htm) (13.5.2007)



*Jutro se po večeru pozna.*

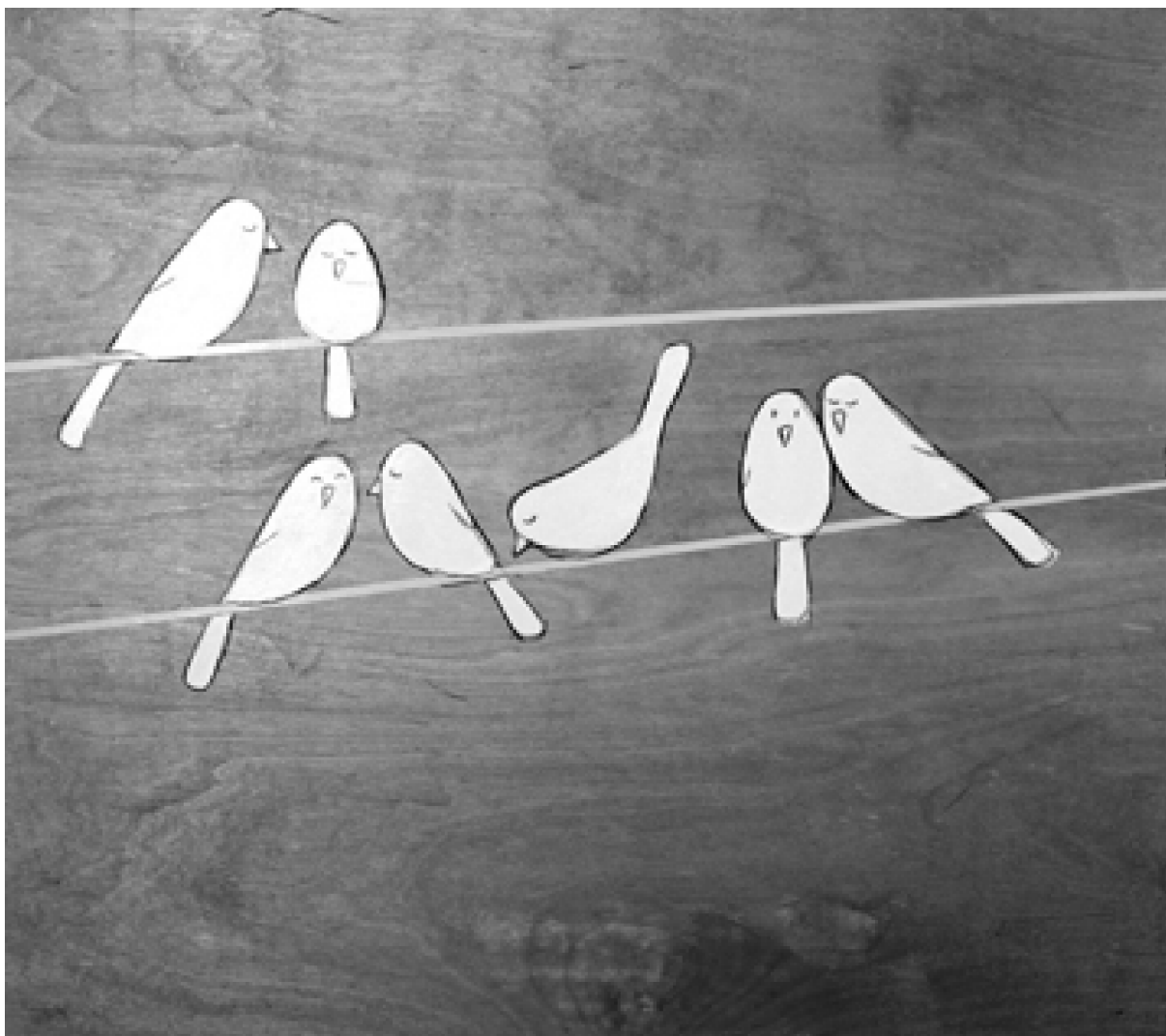


VIR: [www.kristianaparn.com/drawings.htm](http://www.kristianaparn.com/drawings.htm) (13.5.2007)





*Od višine se zvrtili.*



VIR: [www.kristianaparn.com/drawings.htm](http://www.kristianaparn.com/drawings.htm) (13.5.2007)