

## Kako se učiti – 23 nasvetov in trikov za uspešno učenje<sup>1</sup>

Tako kot tvoji vrstniki, starši in stari starši, si se verjetno tudi ti v času šolanja že srečal s težavami pri učenju in s pomanjkanjem motivacije. Pri premagovanju teh težav je najpomembnejša dobra organizacija učenja in uporaba učinkovitih učnih strategij. V pomoč pri doseganju boljših ocen ti je lahko naslednjih 23 nasvetov in trikov:

### 1. Pripravi se vnaprej

Predpriprava je pomemben del učenja, saj vnaprej veš, kaj lahko pričakuješ. Pri učiteljih in sošolcih se pozanimaj, kakšen tip vprašanj bo v testu, na kateri snovi bo večji poudarek, kako dolgo bo test trajal ipd. Poleg tega je dobro vedeti, kakšen način dela ima učitelj in kaj želi od svojih učencev.

### 2. Uredi zapiske

S pisanjem zapiskov si olajšaš učenje, saj ključne informacije zapišeš s svojimi besedami. Če imaš težave s hkratnim poslušanjem razlage in zapisovanjem, raje poslušaj. Zapiske naredi takoj po koncu učne ure. Da bodo vizualno bolj privlačni, uporabi različna barvna pisala in »post-it« listke, na katere zapišeš pomembne iztočnice, kot so glavna dejstva, datumi in formule.

### 3. Načrtuj svoj čas učenja

Pri organizaciji časa ti je lahko v pomoč časovna tabela, ki prikazuje tvoje zastavljene cilje in čas, v katerem jih nameravaš doseči, kar te bo motiviralo.

### 4. Vprašaj, če česa ne razumeš

Ko se ti med učenjem pojavijo vprašanja, si jih zapiše in jih pri naslednji učni uri zastavi učitelju. Zavedaj se, da neumna in nesmiselna vprašanja ne obstajajo. Učitelja z vprašanji opomniš na svoje sprotno delo in zavzeto razmišljanje.

### 5. Zaslužiš si nagrado

Načrtuj, kako se boš nagradil, ko boš predelal določen del snovi. Nagrada bo delovala motivacijsko.

### 6. Privošči si 8 ur spanja

Spanje obnovi sposobnost možganov za učenje in naredi prostor za nove spomine, poleg tega pa zavaruje že naučene informacije. Celo več - novo naučene informacije dodatno utrdi.

---

<sup>1</sup> Vir: <https://www.center-motus.si/23-nasvetov-trikov-za-uspesno-ucenje/>

## **7. Pred učenjem preveri svoje predznanje**

Če se želiš naučiti nekaj novega, je potrebno določiti, kaj že znaš in česa ne. Takšen pristop ti pomaga pridobiti vpogled v to, katerim temam bi moral posvetiti več pozornosti.

## **8. Med učenjem si vzemi odmor**

Učenje je učinkovitejše, če se učiš dvakrat po eno uro kot pa, če se učiš dve uri skupaj. Na vsako uro učenja si vzemi 5-15 minut odmora. V tem času se bodo misli sprostile in boš zato lažje nadaljeval. Kratek odmor pripomore tudi k razreševanju problemov. Med odmorom možgani namreč na nezavedni ravni še vedno rešujejo problem, pri tem pa se ne opirajo na predhodne neuspele poskuse.

## **9. Uporaba mnemotehnik za pomnjenje**

Z izrazom mnemotehnika se morda srečuješ prvič – pomeni umetnost pomnjenja. Lahko ti je v veliko pomoč pri učenju dolgih seznamov podatkov. Kot primer navajamo učenje pravilne uporabe predloga "s". Uporabljamo ga pred nezvenečimi nezvočniki. Seznam nezvenečih nezvočnikov si težko zapomniš na pamet, zato ga raje pretvoriš v stavek, ki si ga boš lažje zapomnil: **Ta SuHi ŠKaFeC PuŠČa** (izpustiš vse samoglasnike in seznam nezvenečih nezvočnikov je tu).

## **10. Ne odlašaj z delom**

Učiti se začni dovolj zgodaj, da ti ne bo zmanjkalo časa.

## **11. Zastavi si konkretne cilje**

Svoje cilje konkretno opredeli in si jih zapiši.

## **12. Sprotno učenje**

Po prvem stiku z informacijami v roku nekaj ur pozabimo skoraj 60 % pridobljenega znanja. S prvim učenjem bodo informacije ostale v spominu zgolj 24 ur. S ponovnim učenjem naslednji dan znanje zadržiš za naslednjih nekaj dni. Z učenjem nekaj dni kasneje, si snov zapomniš za nekaj tednov.

## **13. Učenje s pomočjo slikovnega gradiva**

Nekaterim ljudem se je lažje učiti iz slikovnega gradiva kakor iz besedila. Če si med njimi, si pri učenju pomagaj z izdelavo miselnih vzorcev ali risanjem skic.

## **14. Učenje na različnih mestih**

Večina ljudi ima za učenje točno določen prostor in čas, raziskave pa so pokazale, da lahko menjava prostorov prispeva k boljšemu pomnjenju. Doma se lahko učiš v drugi sobi kot po navadi, lahko odideš tudi v knjižnico. Ne le čas in prostor, tudi uporaba različnih materialov pri učenju poveča produktivnost. Enkrat uporabiš računalnik, naslednjič pisalo in papir ali morda snemalnik zvoka.

### **15. Uporaba vizualnih opornikov**

Svoje vizualne opornike oblikuješ po lastni želji, njihov namen pa je lažje, hitrejšo in bolj strukturirano pomnjenje informacij.

### **16. Vrsta pisave pri elektronskih zapiskih**

Če zapiske izdeluješ na računalniku, ne pozabi – pisava »TIMES NEW ROMAN« je najhitreje berljiva pisava.

### **17. Samotestiranje**

Samotestiranje je močna in dokazano učinkovita učna strategija. Testiraš se tako, da se poskusiš spomniti, kaj si se ravnokar naučil. Na glas razloži snov sebi ali nekomu, ki te je pripravljen poslušati. S prijatelji se lahko igrate kviz. Tako boš hitro ugotovil, kje moraš znanje še utrditi.

### **18. Prepoznavaj svoja šibka področja oz. področja, kjer imaš težave**

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

### **19. Razmišljaj pozitivno**

Pozitivno razmišljanje je pomembno, kot je tudi s tem povezano zaupanje vase in v svoje sposobnosti.

### **20. Ne uči se na pamet, temveč povezuje informacije v smiselne enote**

Učenje na pamet ne prinaša veliko koristi, saj informacije hitro pozabiš. Snov si dlje časa zapomniš, če jo razumeš in povezuješ z že usvojenim znanjem.

### **21. Naučeno glasno ponavljaš**

Če ponavljaš tako, da snov v učbeniku in zapiske v zvezkih zgolj prebiraš, pogosto prihaja do efekta »vse znam«. Ker besedilo že poznaš, ga prebiraš hitreje. To ti daje lažen občutek, da snov obvladaš. Ko snov prebereš, jo zato raje zatem še glasno obnovi s svojimi besedami ali si postavljaš vprašanja v zvezi s snovjo in nanja sproti odgovarjaš.

### **22. Podčrtovanje**

Besedilo najprej v celoti preberi, nato pa postopek ponovi in sproti podčrtaj najpomembnejše informacije.

### **23. Posvečaj se različnim šolskim predmetom**

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