**ODS 6A**

**METODE IN TEHNIKE UČENJA**

Pri učenju si lahko pomagamo z različnimi metodami in tehnikami učenja. Vsak učenec si med šolanjem izbere svoje tehnike, ki jih pogosteje uporablja in so zanj učinkovite. Uporabne metode oziroma tehnike učenja:

**1.    Miselni vzorci.**

Posameznik si na list papirja snov zapiše po točkah, ki vsebujejo le ključne besede. Te delujejo kot izhodišče za priklic večjega obsega snovi oz. podrobnejših podatkov. Miselni vzorec idealne oblike ne obstaja, vsak posameznik si izdela takšnega, ki je njemu najbolj razumljiv. Še posebej so primerni zato, ker naši možgani delujejo na podoben način.

**2.    Učenje z asociacijami, rimami in nesmisl**i

Je najbrž najenostavnejša pot, kako v spomin vtisnemo podatke. Želen podatek si preko asociacije zlahka zapomnimo zato, ker nam še neznan podatek povežemo z že usvojenim znanjem. Prav tako so zelo uporabne rime, saj si jih zlahka zapomnimo (npr. pravilo za postavljanje vejice). Tudi z nesmisli nam včasih uspe nepovezano vsebino povezati z napol smiselno iztočnico.

**3.    Kartice za učenje**

So pogosto učinkovit pripomoček za učenje novih besed v tujih jezikih, učenje letnic, formul, poštevanke,... Na sprednjo stran zapišemo vprašanje, na hrbtno stran kartic pa napišemo odgovor.

**4.    Izpiski**

Izpiskov učne snovi se najbrž poslužuje največ ljudi. Izpišemo le pomembne podatke, ki se jih naučimo iz obširne snovi. Tako svoje znanje sproti utrjujemo in ob preletenju le teh osvežimo znanje, morda pozabljene snovi.

**5.    Učenje s samolepilnimi lističi.**

Gre za še eno možnost, ki nam olajša učenje tujih jezikov. Na lističe zapišemo nove besede reči, ki jih videvamo po stanovanju. Sedaj lahko gremo na kratek obhod po stanovanju in sproti na ustrezne predmete zalepimo listič.

**KAKO POVEČAŠ UČINKOVITOST UČENJA IN UPOČASNIŠ POZABLJANJE**

1.      Učiš se z razumevanjem (ne rutinsko, na pamet).

2.      Pri ponavljanju uporabljaš produktivni priklic (povezovanje, reorganizacija podatkov, s svojimi besedami).

3.      Pri zapisovanju ali nareku razmišljaš – uporabljaš tudi kratkotrajni in dolgotrajni spomin, ne le trenutnega.

4.      Podatke povezuješ v večje pomenske enote (zmogljivost kratkotrajnega spomina je okrog 7 enot – le toliko jih lahko imaš istočasno v zavesti).

5.      SIstematizacija gradiva: podatke organiziraš v miselne vzorce, pojmovne mape, hierarhična drevesa, tabele, točke, podtočke, alineje... (pri miselnih vzorcih naj iz središča ne bi izhajalo več kot 7 puščic). Tudi spomin je organiziran kot mreža medsebojno povezanih informacij!

6.      Snov prilagodiš prevladujočemu načinu obdelave podatkov (vidni tip: pisno in slikovno gradivo, slušni: diskusije, kasete, kinestetični: v gibanju).

7.      Učenje prilagodiš preverjanju znanja (pisno, ustno).

8.      Povezovanje: snov navezuješ na že obstoječe znanje.

9.      Vzpostaviš čustveni odnos do snovi, tako da odkrivaš njeno praktično uporabnost (zakaj je nekaj dobro vedeti, kje bom lahko naučeno uporabil).

10. Osmišljanje: postaviš si jasne cilje (kakšno izobrazbo želim doseči, kaj moram za to narediti).

11. Razmišljaš o tem, kako boš lahko svoje znanje uporabil v praksi.

12. Na kratko (5 minut) aktivno ponoviš snov 5 do 10 minut po učenju, naslednji dan, naslednji teden, naslednji mesec, čez po leta.

13. Ponoviš snov pred in po spanju.

14. Pri večurnem učenju vneseš vsakih 30 – 45 minut pr. 10 minutni odmor (izkoristiš učinek začetka in konca: bolje si zapomnimo gradivo z začetka in konca učenja).

15. Posebej aktiven si v začetku učenja (upoštevaš učinek ogrevanja: gradivo, ki se ga učimo prvih 10 minut, si zapomnimo slabše kot tisto, ki se ga učimo pozneje).

16. V odmorih se razgibavaš (pospešiš prekrvavitev možganov).

17. Učiš se v primerno osvetljenem, zračnem, ne pretoplem in ne prehladnem prostoru.

18. Odstraniš moteče dražljaje, ki povzročajo previsoko aktivnost korteksa (odkrenljivost: kako hitro drugi dražljaji odvrnejo tvojo pozornost od tistega, kar počneš).

19. Če česa ne razumeš, pogledaš v enciklopedijo, slovar, priročnik, vprašaš...

20. Ločuješ bolj pomembno gradivo od manj pomembnega in se osredotočaš na bolj pomembno.

21. Pomembno podčrtuješ (ne več kot 10 – 20 % gradiva).

22. Pomagaš si z mnemotehnikami, npr. sestaviš besedo iz začetnic pojmov, ki jih moraš našteti.

23. Bereš zgodbice, anekdote…, ki ilustrirajo teorijo (zapomnitev je boljša).

24. Pred branjem gradiva se najprej seznaniš z njegovo vsebino: pregledaš kazalo, prebereš naslove in povzetke (ustvariš si nekakšno osnovno strukturo, v katero boš potem vključeval informacije).

25. Aktivno sodeluješ v razpravah o predelanem gradivu.

26. Izpisuješ si poglavitne misli (produktivno, s svojimi besedami, ne le prepisovanje).

27. Izpisuješ si ključne besede, delaš povzetke.

28. Učiš se sproti, ne kampanjsko.

29. Časovno načrtovanje: sestaviš si načrt, v katerem predvidiš, kaj in kdaj se boš učil.

30. Ponavljaš aktivno: po spominu, s knjigo ali zapiski pa samo nadziraš obnovo (ne tako, da snov samo ponovno prebereš).

31. Med predavanji si delaš lastne zapiske.

32. Z delovne mize odstraniš predmete, ki odvračajo pozornost od učenja (revije, fotografije...)

33. Ne učiš se v ležečem položaju (za psihično koncentracijo je potrebna določena mera fizične napetosti).

34. Med branjem poskušaš najti konkretne primere, tudi iz lastnih izkušenj (konkretizacija).