

# Modularni tečaj "UČENJE UČENJA"

## Modul 2 Kako se učinkovito učiti

Project: SoSocial - Socialization of risk groups through education

Reference: 2022-2-BG01-KA210-ADU-000095493



Co-funded by  
the European Union

# Zakaj je pomembno vedeti, kako se učiti?

**Učenje ni le pridobivanje novih spretnosti, ampak je tudi pomembna veščina sama po sebi.**

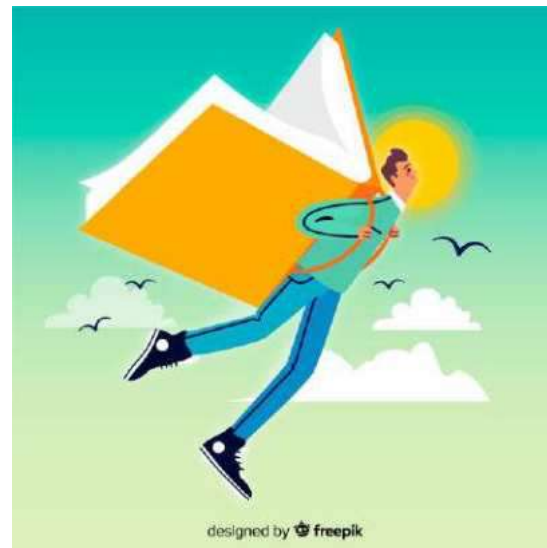


Če se znate učiti, lahko učinkoviteje zbirate, urejate in obdelujete informacije. To pomeni, da se lahko v krajšem času naučite več in ohranite več informacij. Izboljša tudi vašo sposobnost učenja kljub natrpanemu dnevnemu urniku.

**Z znanjem, kako se učiti, se odpravijo številne ovire, s katerimi se učenci pogosto srečujejo;** na primer ne vedo, kako izkoristiti svoje učne stile ali kako oceniti svoj učni napredek in rezultate.

# Izbira najboljšega pristopa k učenju

- **Uspešno učenje je v veliki meri odvisno od izbire učnega sloga, tehnik, okolja in navad.** Vsi učenci niso enaki in kar je dobro za nekoga, morda ne bo dobro za vas.
- **Nikoli se ne smemo omejiti na en sam način učenja.**
- **Mešanje učnih stilov, tehnik in okolij s poudarkom na tistih, ki so najbolj skladni z našim učnim stilom, učnimi cilji in osebnimi nagnjenji,** nam bo pomagalo doseči najboljše učne rezultate.



## Modul 2 - KAKO SE UČITI UČINKOVITO

### **TEMA 1 - Učna okolja**

# Učenje v skupini, samostojno ali vodeno učenje?(1)

- **Skupinsko učenje** vključuje tradicionalne tečaje (jezik, IKT...), predavanja, delavnice (ročne spretnosti...), študijske krožke. Učitelj in včasih pomočnik sta prisotna. Običajno poteka v skupinah od 6 do 20 učencev.
- **Samostojno učenje** je učenje, pri katerem se učenec sam odloča o vsebini, slogu in tempu učenja. Učenec prevzame polno odgovornost za svoje učenje.
- **Vodeno učenje** poteka ob podpori in usmerjanju mentorja, ki svetuje, predlaga učno gradivo in daje povratne informacije o napredku. Učenec se večinoma uči sam ali v majhnih skupinah. Vodeno učenje je pogosto na voljo **v središčih za samostojno učenje (SSU)**.
- Kaj je boljše? **Vse tri možnosti imajo prednosti in slabosti.** Če jih boste poznali, boste lažje izbrali najboljšo za vas.



# Učenje v skupini, samostojno učenje ali vodenno učenje?(2)

## Prednosti skupinskega učenja:

- izmenjava znanja, nove pogledi, izmenjava izkušenj
- različne možnosti učenja (igranje vlog, sodelovalno učenje, medvrstniško učenje)
- možnost primerjave znanja z drugimi
- učenje več stvari v krajšem času
- črpanje motivacije iz skupine
- Socialni stiki, boljše komunikacijske spretnosti
- veččine kritičnega mišljenja, veččine skupinskega dela ...

## Slabosti skupinskega učenja:

- Različna raven že obstoječega znanja
- Različna hitrost učenja
- Izpostavljenost pred skupino
- Različna pričakovanja udeležencev
- Neenake zmožnosti sodelovanj
- Manjši nadzor nad časom in krajem učenja
- Časovna omejitev (pouk se sčasoma konča)
- Težave pri iskanju skupine z enakimi interesi
- Morebitni finančni stroški
- Morebitni konflikti

# Učenje v skupini, samostojno učenje ali vodeno učenje?(3)

## Prednosti samostojnega učenja:

- Nadzor nad časom in krajem učenja
- Nadzor nad temo učenja, osredotočenost na osebne cilje
- Popolni nadzor nad metodami in slogom učenja
- Prevezemanje osebne odgovornosti za učenje
- Občutek doseganja rezultatov
- Nizki finančni stroški

## Slabosti samostojnega učenja:

- Pomanjkanje učnih izkušenj
- Preširoki ali preozki učni cilji
- Pomanjkanje povratnih informacij o učnem procesu
- Izbira načina in metod učenja
- Ohranjanje samodiscipline
- Ohranjanje motivacije

# Učenje v skupini, samostojno učenje ali vodenno učenje?(4)

## Prednosti vodenega učenja:

- Nadzor nad temo učenja, osredotočenost na osebne učne cilje
- Prilagodljiv urnik učenja
- Delni nadzor nad slogom in metodami učenja
- Določena raven podpore in povratnih informacij
- Možnost nadzora nad hitrostjo učenja
- Prevzemanje osebne odgovornosti za učenje
- Občutek doseganja rezultatov

## Slabosti vodenega učenja:

- Omejena ponudba učenja
- Mentor ni vedno na voljo
- (Morda) premalo podpore
- Počasen tempo učenja





## Modul 2 - KAKO SE UČINKOVITO UČITI

### **TEMA 2 - Učinkovite tehnike učenja**

# Kaj so tehnike učenja?



**Učne tehnike so različni aktivnosti, ki jih lahko učenec uporabi, da bi se naučil nekaj novega.**

Večina izkušenih učencev je razvila različne tehnike učenja, ki pa so pogosto neučinkovite, zato je dobro, da občasno ponovno ocenite svoje tehnike učenja in jih izboljšate.

Tudi manj izkušeni učenci bodo seveda imeli veliko koristi, če se bodo naučili nekaj učinkovitih učnih tehnik, ki jim bodo pomagale pri boljšem učenju.

# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(1)

- **Učite se z uporabo večih čutil:** uporabljajte vizualne pripomočke, poslušajte zvočne posnetke, učite se s fizičnim delom in dotikom. Uporaba več kanalov pridobivanja informacij poveča našo sposobnost razumevanja in pomnjenja. Učenje je zaradi tega tudi interaktivno, zanimivo in privlačno.
- **Glasno branje:** glasno branje izboljša naše razumevanje teme in pomaga, da si naučeno bolje zapomnimo. To deluje, če beremo sami ali v skupini ali če poslušamo nekoga drugega, ki bere.
- **Pišite z roko:** pisanje z roko je eden najboljših načinov učenja. Povezuje misli in gibe, kar vodi k hitrejšemu učenju in boljšemu ohranjanju znanja. Pisanje nam pomaga, da se bolje osredotočimo na pomembne informacije.



# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(2)

- **Zapisujte si:** zapiski so zelo učinkovito orodje za učenje. Z beleženjem si urejamo informacije, prihranimo čas ter povečamo osredotočenost in ustvarjalnost.

Kako pisati zapiske:

- ✓ Ne pišite vsega, le glavne točke.
- ✓ Pišite kratke jedrnate stavke, uporabljajte lastne besede, ki imajo za vas pomen
- ✓ Rišite, da prihranite čas in si boljše zapomnite informacije
- ✓ Uporabljajte simbole in kratice
- ✓ Če česa ne razumete, si napišite vprašanje
- ✓ Uporabite barve, da označite pomembne informacije



# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(3)

- **Izdelajte miselne zemljevide in kartice:** Miselne zemljevid in kartice so oblika beleženja zapiskov.
- ✓ Miselni zemljevid je kot diagram z glavno temo na sredini. Odcepi grede do glavnih točk, manjši odcepi pa do podtočk. To je močno vizualno orodje.
- ✓ Na karticah je vprašanje na eni strani, odgovor pa na drugi. Pomagajo nam, da se v krajšem času naučimo veliko informacij.



# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(4)

- **Leitnerjev sistem:** Ta sistem organizira naše učenje tako, da se bolj osredotočimo na tisto, česar še ne znamo.

## Koraki:

1. Pripravite kartice, na eni strani so vprašanja, na drugi pa odgovori.
2. pripravite tri škatle in jih označite, na primer: "1 - Vsak dan", "2 - torek in sreda" in "3 - petek".
3. Prvi dan preglejte vse kartice in tiste, ki ste se jih naučili, dajte v škatlo 2. Naslednji dan ponovno preglejte kartice in tiste, ki jih znate, dajte v naslednjo škatlo. Tiste, ki jih še vedno ne znaš, daj v škatlo 1.
4. Postopek ponavljajte, dokler ne znate vseh odgovorov.



# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(5)

- **Učenje razporedite na daljše časovne intervale:** Bolje se je nekaj naučiti v nekaj dneh ali tednih, kot pa se poskušati veliko naučiti v dnevu ali dveh. Razporeditev omogoča možganom, da vzpostavijo povezave med posameznimi informacijami. Pri razporejenem učenju ponavljamo prejšnjo temo vsakič, ko se začnemo učiti naslednjo temo. Učinkovita je tudi uporaba spominskih kartic.



# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(6)

- **Metoda aktivnega spominjanja:** Ta metoda izboljša našo sposobnost priklica informacij iz spomina.

Koraki:

1. Poglobljeno preučevati izbrano temo.
2. Vzemite si nekaj časa, da si zapomnite, kaj ste se naučili
3. Poskusite si naučeno zapomniti tako, da si nove informacije zapišete, o njih razmišljate ali jih razložite drugi osebi. Ne uporabljajte svojega učnega gradiva.
4. To metodo uporabite skupaj z drugimi metodami, kot je na primer Leitnerjev sistem.



# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(7)

- **Tehnika Pomodoro:** Tehnika Pomodoro vam pomaga pri osredotočanju, izboljšuje koncentracijo in omogoča učinkovitejše učenje.

Koraki:

1. Izberite temo
2. Nastavite časovnik na 25 minut
3. Učite se temo, dokler se ne vklopi alarm
4. naredite kratek odmor (približno 5 minut)
5. Po vsaki četrti 25-minutni seansi naredite daljši odmor (15-30 minut)



# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(8)

- **Učite se tako, da učite druge:** Učenje drugih je eden najboljših načinov za izboljšanje znanja. Svoje znanje predstavite s svojimi besedami, da si ga boste bolje zapomnili. Svoje znanje lahko delite v skupini, 1 na 1, na blogu itd.
- **Naučeno uporabite v praksi:** Praktične izkušnje so odličen način za učinkovito učenje. Če se učite jezika, vadite pogovor z drugimi ljudmi. Če gre za praktično spretnost, poiščite načine za njeno redno uporabo.



# Učinkovite tehnike učenja, ki jih lahko preizkusite(9)

- **Učite se na različne načine:** Z uporabo različnih učnih tehnik in okolij boste izkoristili vse svoje sposobnosti in talente. Tudi če menite, da ste samotarski vizualni učenec, se včasih pridružite učni skupini ali poslušajte podkaste, da doživite nove izkušnje. To vam bo predstavljalo izziv in iz vas naredilo bolj vsestranskega učenca
- **.Vsak dan se naučite nekaj (novega):** Učenje pomaga ustvarjati nove povezave v možganih in preprečuje odmiranje možganskih celic. Prav tako izboljšuje ohranjanje naučenih informacij.



## Modul 2 - KAKO SE UČINKOVITO UČITI

### **TEMA 3 - Učinkovite učne navade**

# Zakaj so učne navade pomembne?

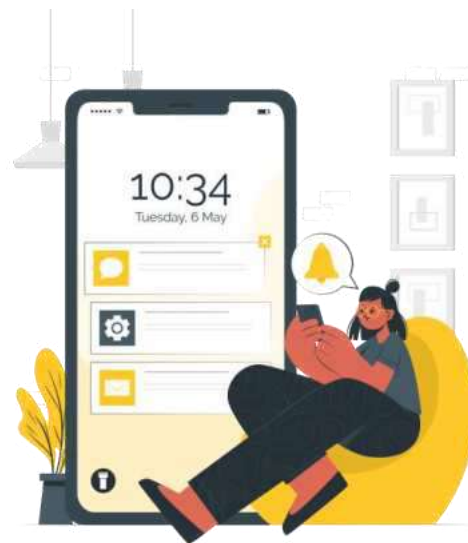


Učne navade so dejanja, ki podpirajo vaše **učenje**. Ohranjajo vas v pravem razpoloženju za učenje in ustvarjajo ugodne pogoje za učenje.

Učne navade so pomembne za ohranjanje visoke motivacije in doseganje želenih učnih ciljev.

# Nekaj dobrih učnih navad za boljše učenje(1)

- **Poiščite dober kraj za učenje:** Poiščite prostor, kjer se boste počutili sproščeno in osredotočeno ter se boste lahko učili brez motečih dejavnikov. To je lahko vaša študijska soba, knjižnica ali bližnja kavarna.
- **Zmanjšajte število motečih dejavnikov:**
  - ✓ Mobilni telefon naj ne bo na očeh, izklopite obvestila.
  - ✓ Izklopite Wi-Fi, da ne boste začeli brskati po internetu.
  - ✓ Učite se s prijatelji in drug drugega opozarjajte za moteče dejavnike.
  - ✓ Nekateri ljudje se bolje učijo ob sproščujoči glasbi v ozadju ali zvoku (dež itd.).

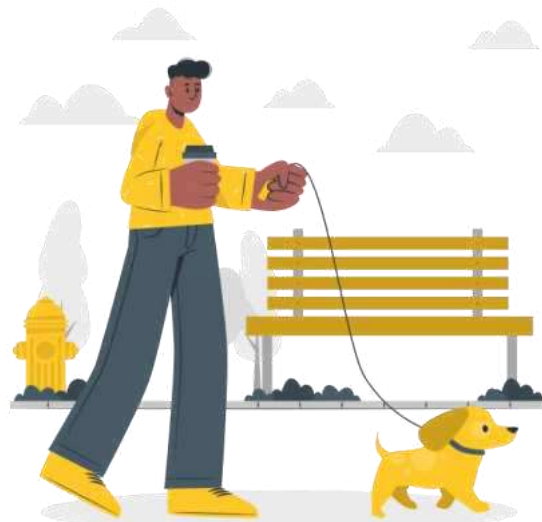


# Nekaj dobrih učnih navad za boljše učenje(2)

- **Vzemite si odmor:** odmori med učenjem so pomembni. Povečajo sposobnost zadrževanja informacij, pozornost in energijo.

## Nasveti za učinkovite odmore:

- ✓ Po vsakih 50 minutah učenja si vzemite 15 do 20 minut odmora.
- ✓ sprehodite se, raztezajte se
- ✓ Meditirajte, sprostite se
- ✓ Pojejte prigrizek
- ✓ Očistite svojo mizo
- ✓ Ne glejte telefona ali družabnih omrežij, ker to zmanjšuje učinkovitost odmora



# Nekaj dobrih učnih navad za boljše učenje(3)

- **Redno berite:** Branje naj postane navada. Branje izboljšuje vaše znanje in ima številne druge prednosti, kot so **boljši besedni zaklad, boljši spomin, boljša zbranost in koncentracija ter boljše pisne sposobnosti.**

## Nasveti, da branje postane navada:

- ✓ Izposoja knjige v knjižnici
- ✓ Branje na avtobusu, v čakalnici
- ✓ Branje namesto gledanja televizije
- ✓ Berite svojemu otroku
- ✓ Odložite knjigo, če vas ne pritegne



# Nekaj dobrih učnih navad za boljše učenje(4)

- **Osredotočite se na eno stvar naenkrat:** večopravilnost je mit in ne deluje. Če počnete več stvari hkrati, jih ne boste dobro opravili.
- **Nagradite se:** "Podkupovanje" samega sebe poveča motivacijo in vam lahko pomaga zgraditi dobre učne navade. Nagradite se z manjšim priboljškom (najljubša pijača, ogled televizijske oddaje) za manjše naloge in večjimi nagradami (prosti čas s prijatelji, najljubši obrok) za večje dosežke.



# Nekaj dobrih učnih navad za boljše učenje(5)

- **Napake uporabite kot priložnost za učenje:** napake lahko izboljšajo vaše učne rezultate. Posvetite čas razumevanju **svojih napak in jih poskušajte odpraviti.** Učenje iz napak je lahko zelo učinkovito.
- **Prosrite za pomoč:** ne obupajte, če naletite na predmet, ki ga ne razumete in se ga ne morete naučiti sami. Poiščite pomoč, vprašajte prijatelja, poiščite mentorja ali študijsko skupino, ki vam lahko pomaga doseči učni cilj.



## Modul 2 - KAKO SE UČINKOVITO UČITI

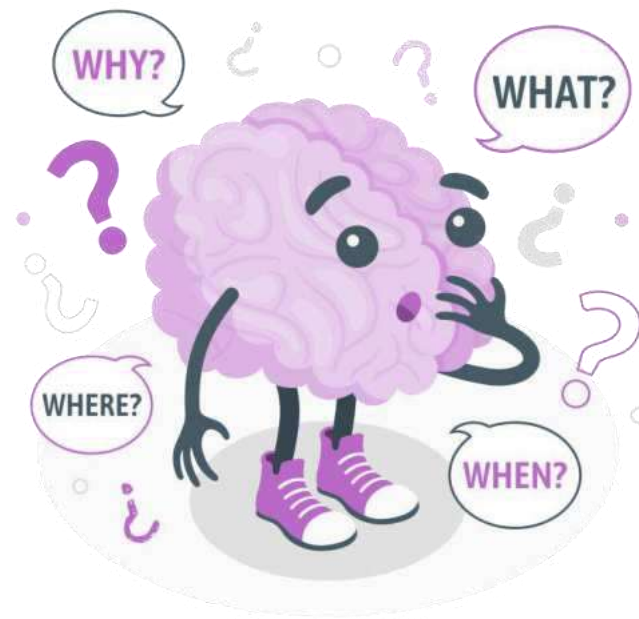
### **TEMA 4 - Načini za izboljšanje spomina**

# Pomen izboljšanja spomina

**Spomin uporabljamo vsak trenutek svojega življenja.**  
Bistven je za vse vidike našega življenja, tudi za učenje.

Ko se učimo, naši možgani informacije najprej zapišejo, nato pa jih shranijo v dolgoročni ali kratkoročni spomin. Informacije so nato pripravljene za priklic iz spomina.

Obstaja več **preprostih strategij**, ki jih lahko uporabljamo in ki nam pomagajo izboljšati spomin in zdravje možganov, kar vodi k boljšim učnim rezultatom.



# Vzdržujte zdrav življenjski slog

- **Redna vadba:** zlasti aerobna vadba izboljšuje spomin in ima številne koristi za zdravje.
- **Omejite stres:** Uporabite meditacijo in čuječnost za zmanjšanje stresa, izboljšanje spanca in spomina.
- **Zdravo se prehranjujte:** Omejite vnos nasičenih maščob, rafiniranega sladkorja in alkohola za boljši dolgoročni spomin.
- **Dovolj spanja:** spanje izboljšuje koncentracijo in ohranjanje spomina.



# Učinkovito organiziranje informacij

- **Zapišite si:** Pisanje izboljšuje razumevanje in spomin.
- **Povejte na glas:** Glasno branje, govorjenje in poslušanje izboljšuje sposobnost priklica informacij.
- **Uporabljajte vizualne pripomočke:** Fotografije in grafe si zapomnimo hitreje in bolje kot besede.
- **Ustvarite mnemotehniko:** Na primer, Ta SuHi ŠKaFeC Pušča je stavek za lažje pomnjenje nezvonečih nezvočnikov slovenskega jezika.



# Uporabite nekaj preprostih trikov za izboljšanje spomina

- **Žvečite žvečilni gumi:** Žvečenje žvečilnega gumija izboljša spomin in pozornost.
- **Premikanje oči z ene strani na drugo:** Vsako jutro to počnite le 30 sekund za boljši spomin.
- **Stisnite pest:** preden se nekaj naučite, stisnite desno pest, ko pa se česa spomnite, stisnite levo pest (če ste levičarji, pa obratno).
- **Zadremajte:** 45 do 60 minut spanca pred aktivnostjo, povezano s spominom, zelo izboljša spomin.
- **Spanje po učenju:** Spanje takoj po učenju prav tako izboljša spomin.



## Modul 2 - KAKO SE UČINKOVITO UČITI

### **TEMA 5 - Kritično mišljenje in reševanje problemov**



# Analitično mišljenje in reševanje problemov

Analitično razmišljanje vam pomaga **učinkovito zbirati informacije in poiskati rešitve za različne PROBLEME.**

To je lahko zelo koristno pri učenju, kjer morate ločiti resnične in neresnične informacije ter pogosto najti odgovore in rešitve za različna vprašanja.

**Če želite biti analitični mislec, morate:**

- Biti aktiven opazovalec in učenec, ne pa pasivni uporabnik informacij
- Biti odprti za vse argumente in stališča
- Kritično vrednotiti informacije
- Biti kritični do lastnih idej in dejanj
- Oceniti svoje rešitve in jih po možnosti izboljšati



# Kritično vrednotenje informacij

**Nikoli ne smete preprosto verjeti nečemu, kar ste slišali ali prebrali.** Vedno poskušajte preveriti, ali je informacija resnična. Uporabite:

- **Aktivno poslušanje:** Pozorno poslušajte, postavljajte dodatna vprašanja in s parafraziranjem preverjajte svoje razumevanje.
- **Aktivno branje:** Podobno kot aktivno poslušanje. Osredotočite se na podrobnosti besedila in si postavljajte vprašanja, kot sta "O čem govori besedilo?" ali "Kaj želi avtor povedati?".
- **Vrednotenje vira informacij:** Vsi viri niso zanesljivi. Nekateri so zasnovani tako, da nas zavajajo, drugi pa so preprosto napačni. Še posebej previdni bodite pri spletnih virih.



# Nasveti za učinkovito reševanje problemov(1)

Problemi se pojavljajo v različnih oblikah. Ko se soočite s problemom, poskusite s temi preprostimi metodami.

- **Zmanjšajte problem tako, da prilagodite svoje cilje:** Včasih si zastavimo previsoke cilje. Pomembno je, da smo realni in da so naši cilji obvladljivi. Morda je bil vaš cilj naučiti se tujega jezika v šestih mesecih. To je preveč optimistično in to predstavlja problem. Prestavite rok s 6 mesecev na 12 mesecev, da si zagotovite več časa in da bo problem bolj obvladljiv.
- **Uporabite "razmišljanje izven okvirjev":** Včasih težave ne moremo rešiti, ker ne znamo ali pa se bojimo razmišljati „izven okvirjev“.

Primer:

Kako lahko rešimo ta matematični problem, da premaknemo samo eno črto?

$$3 = 3 + 3$$

Rešitev: <https://www.storypick.com/think-out-of-the-box/>



# Nasveti za učinkovito reševanje problemov(2)

- **Možganska nevihta:** Uporabite metodo možganske nevihte, da najdete čim več rešitev problema. Nato rešitve ocenite in izberite najboljšo.
- **Pogovarjajte se:** V pogovoru z drugimi ljudmi lahko slišite različne poglede in zamisli, o katerih prej niste razmišljali.
- **Ne paničarite:** Pomembno je, da ostanete mirni in osredotočeni. Ne paničarite in ne delajte prehitrih zaključkov. Vzemite si nekaj časa, da razmislite o problemu in ocenite vse možne rešitve.



Viri:

10 Benefits of Reading: Why You Should Read Every Day (b. d.). <https://www.crawshawacademy.org.uk/seecmsfile/?id=165>

Andragoški center Republike Slovenije (b. d.). *Self-Directed Learning Centres*. <https://www.acs.si/en/projects/national/self-directed-learning-centres/>

Austin Community College District (b. d.). *Benefits of Notetaking?* <https://sites.austincc.edu/student-skills-workshops/taking-effective-notes/benefits-of-notetaking/>

Cherry K. (13. 3. 2023). *How to Improve Memory Effectively*. Verywellmind.com. <https://www.verywellmind.com/great-ways-to-improve-your-memory-2795356>

Cherry, K. (10. 3. 2023). *How to Learn More Effectively*. Verywellmind.com. <https://www.verywellmind.com/how-to-become-a-more-effective-learner-2795162>

coursera (1. 12. 2023). *11 Good Study Habits to Develop*. <https://www.coursera.org/articles/study-habits>

Field, B. (29. 11. 2022). *The Benefit of Writing Letters*. Verywellmind.com. <https://www.verywellmind.com/sending-and-receiving-letters-have-powerful-benefits-5095709>

Great Performers Academy (b. d.). *9 Simple Tips on How to Build the Habit of Reading Daily*. <https://greatperformersacademy.com/habits/9-simple-tips-on-how-to-build-the-habit-of-reading-daily>

ilovepdf (3. 1. 2024). *13 effective study methods and how to use them (2024)*. <https://www.ilovepdf.com/blog/best-study-methods-techniques#The-Pomodoro-Technique>

Murdoch university (1. 3. 2024). *How to take note and study smarter*. <https://www.murdoch.edu.au/news/articles/the-art-of-note-taking-what-s-really-most-effective>

Open Colleges (3. 5. 2015). *20 Steps Toward More Self-Directed Learning*. <https://www.opencolleges.edu.au/blogs/articles/20-steps-towards-more-self-directed-learning>

Research Gate (b. d.). *Chauhan"s (2017) descriptions of advantages and disadvantages of asynchronous learning*. [Figure].

[https://www.researchgate.net/figure/Chauhans-2017-descriptions-of-advantages-and-disadvantages-of-asynchronous-learning\\_tbl1\\_355217470](https://www.researchgate.net/figure/Chauhans-2017-descriptions-of-advantages-and-disadvantages-of-asynchronous-learning_tbl1_355217470)

SkillsUp (b. d.). *Analytical Thinking and Problem-Solving*. <https://www.skills-up.eu/wp-content/uploads/2021/08/Analytical-Thinking-and-Problem-Solving.pdf>

Stein, G. (14. 9. 2020). *Common Learning Techniques: Using the Science of Learning to Make the Most of Your Study Time*. Medium.com.

<https://medium.com/study-kit/common-learning-techniques-using-the-science-of-learning-to-make-the-most-of-your-study-time-d17028f2e537>

The Charity Learning Consortium (b. d.). *Top tips for effective problem solving*. <https://charitylearning.org/2014/07/top-tips-for-effective-problem-solving/>

University of St. Augustine for Health Sciences (8. 5. 2020). *Science-Backed Memory Tips and Recall Techniques*. <https://www.usa.edu/blog/science-backed-memory-tips/>

Images: [www.freepik.com/](http://www.freepik.com/) ; [www.depositphotos.com](http://www.depositphotos.com) ; <https://slidesgo.com/>

# Kviz o kako se učinkovito učiti— Modul 2

## 1. Katera od spodnjih možnosti ni vrsta učenja?

- skupinsko učenje
- učenje v tretji osebi
- samostojno učenje
- vodeno učenje

## 2. Kaj od naštetega je značilno za samostojno učenje?

- prevzemanje osebne odgovornosti za učenje
- pomanjkanje povratnih informacij o učnem procesu
- podpora učitelja
- nadzor nad časom in hitrostjo učenja
- visoki finančni stroški



# Kviz o kako se učinkovito učiti— Modul 2

## 3. Kaj od naštetega je značilno za skupinsko učenje?

- izmenjava znanja in izkušenj.
- nadzor nad časom in hitrostjo učenja.
- sposobnost primerjanja znanja z drugimi.
- različna raven znanja udeležencev
- prilagodljiv urnik učenja

## 4. Kaj od naštetega je značilno za vodeno učenje?

- nekaj podpore mentorja.
- prilagodljiv urnik učenja
- vzajemno učenje.
- mentor ni vedno na voljo.
- mentor se uči namesto mene.



# Kviz o kako se učinkovito učiti— Modul 2

## 5. Katere so najučinkovitejše tehnike učenja?

- uporaba več čutil (sluh, vid, dotik) pri učenju
- pisanje z roko
- branje pod tušem
- glasno branje
- dotikanje stvari z zaprtimi očmi
- tehnika pomodoro (učenje 25 minut, odmor, ponovitev...)
- učenje v daljšem časovnem obdobju (učenje v daljšem časovnem obdobju, da možgani vzpostavijo povezave).

## 6. Katere so dobre učne navade, ki bi jih morali razviti?

- zmanjšajte moteče dejavnike (izklopite telefon, ne uporabljajte spleta itd.)
- učenje vsakič na drugem mestu
- približno vsako uro naredite 15-minutni odmor
- postanite redni bralec
- se med učenjem pogovarjate s prijatelji po telefonu
- po potrebi prosite za pomoč
- učite se iz svojih napak





# Kviz o kako se učinkovito učiti— Modul 2

## 7. Kaj vam bo pomagalo izboljšati spomin?

- pitje alkohola 2-3-krat na teden
- spanje 3-4 ure na noč
- redna vadba
- zdrava prehrana
- izogibanje stresu

## 8. Kateri trik lahko uporabite, da si stvari bolje zapomnite?

- žvečenje
- skakanje na eni nogi
- zjutraj 30 sekund premikajte oči z ene strani na drugo.
- dremanje takoj po učenju
- mežikanje med učenjem novih stvari



# Kviz o kako se učinkovito učiti— Modul 2

## 9. Kritično razmišljate, če:

- verjamete vsemu, kar preberete ali slišite
- ste aktivni opazovalec in učenec ter ne pasivni uporabnik informacij
- če kritično ocenite kakovost informacij
- če ste kritični tudi do svojih idej in dejanj
- če kritizirate ljudi, če naredijo nekaj, kar vam ni všeč

## 10. Kateri so dobri načini reševanja problemov?

- se o tem pogovorite z drugimi ljudmi, da bi slišali različne ideje
- ne storite ničesar in počakajte, da težava izgine
- razdelite problem na manjše dele, da ga boste lažje obvladali
- začnete paničariti in upati, da vam bo nekdo priskočil na pomoč
- iskanje rešitev (poskusite razmisliti o različnih možnih rešitvah in nato izberite najboljšo)



# Odgovori vprašanj kviza 2– Modul 2

## Odgovori kviza

1 – B

2 – A, B, D

3 – A, C, D

4 - A, B, D

5 - A, B, D, F, G

6 – A, C, D, F, G

7 – C, D, E

8 – A, C, D

9 – B, C, D

10 – A, C, E

