

Modularni tečaj "UČENJE UČENJA"

Modul 3 Spremljanje učnega procesa

Project: SoSocial - Socialization of risk groups through education

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



Co-funded by
the European Union

Zakaj je pomembno spremljati učni proces?

Tako kot vsak drug proces, je mogoče tudi (samostojno) učenje preverjati in izboljševati.

S spremljanjem učenja lahko poskrbite, da bo vaše učenje učinkovitejše in prijetnejše.

Spremljanje pomeni, **da se kot učenec opazujete, ocenjujete svoj napredek ter izboljšujete in prilagajate, kadar se pojavijo težave.**

Spremljanje vključuje **samoocenjevanje in refleksijo, prepoznavanje in odpravljanje ovir, ki ovirajo učenje, ter ohranjanje motivacije.**

Učinkovitost spremljanja je v veliki meri **odvisna od tega, kako dobro ste opredelili svoje SMART učne cilje.**



Modul 3 - SPREMLJANJE UČNEGA PROCESA

TEMA 1 - Samoocenjevanje in refleksija

Samoocenjevanje in refleksija

Samoocenjevanje in refleksija sta zelo pomemben del vašega učenja.

Omogočata vam:

- Sposobnost spremljanja in vrednotenja vaših učnih ciljev
- Sposobnost ocenjevanja učinkovitosti vaših učnih tehnik in strategij
- Možnost, da ocenite in izboljšate svoje učne tehnike in strategije
- Boljše razumevanje svojih prednosti in slabosti kot učenca
- Sposobnost prepoznavanja ovir pri učenju
- Prilagajanja in odzivanja na ovire ter nenehno izboljševanja učenja

Na nek način sta tudi samoocenjevanje in refleksija oblika učenja.



Orodja za samoocenjevanje in refleksijo - učni dnevnik(1)

Reflektivni dnevnik učenja: V dnevnik zapisujete vaš napredek pri učenju. V njem so poleg informacij o učnem predmetu in gradivu tudi vaše osebne misli in odzivi.

Dnevnik je **trajni zapis** vašega učenja, h kateremu se lahko vrnete in ocenite svoj učni napredek. Svoj dnevnik lahko pokažete in delite tudi z učiteljem, mentorjem ali učnim partnerjem, da dobite dragocene povratne informacije in nasvete.

Pri pisanju učnega dnevnika uporabljajte nekaj **namigov** in **vprašanj**, kot vodilo pri razmišljanju. Pomagali vam bo **organizirano** zapisovati več misli in vam omogočilo, da boste lahko **primerjali rezultate refleksije na različnih točkah učnega procesa**.



Orodja za samoocenjevanje in refleksijo - učni dnevnik(2)

Primeri vprašanj za samooceno:

- **Kaj sem se naučil o tej temi?** - Ali napredujem in kako je to vidno? - **V čem sem dober?**- Katere so moje omejitve? - **Kako se počutim, ko dosežem cilj in ko ga ne dosežem?** - Kaj mi pomaga pri doseganju ciljev? - **Kaj mi preprečuje, da bi dosegel svoje cilje?** - Kako napreduje moje učenje?

Primeri vprašanj za ocenjevanje metod in strategij:

- **Katere metode in strategije uporabljam, ko sem uspešen?** - Katere metode in strategije uporabljam, kadar nisem uspešen? - **Kako se odzovem, ko naletim na oviro?** - Kako se motiviram za nadaljnje učenje? - **Katera sprememba v mojih metodah in strategijah bi izboljšala moje učenje?**

Primeri vprašanj za ocenjevanje uporabe virov:

- **Katero dodatno pomoč ali vire potrebujem, da se izboljšam?** - Kdo mi lahko zagotovi potrebno pomoč in vire?

Samoevalvacija in refleksija - učni dnevnik(3)

Pri pisanju učnega dnevnika upoštevajte naslednje nasvete:

- Dnevnik pišite v rednih tedenskih intervalih
- O svojih osebnih opažanjih, občutkih in spoznanjih pišite v prvi osebi
- V tretji osebi pišite o osebah in temah, o katerih se učite
- Bodite čim bolj natančni in iskreni



Orodja za samoocenjevanje in refleksijo - učni portfelj(1)

Portfelj je zbirka vaših učnih dosežkov, ki jih namenoma zbirate skozi čas in jih predstavite na organiziran način.

Portfelj je neprecenljiva evidenca vašega učenja, ko morate dokazati, kaj ste se naučili.

Portfelj vam omogoča pregled nad vašim učenjem, izboljša vašo sposobnost organiziranja in sporočanja vaših učnih dosežkov ter izboljša vašo sposobnost vrednotenja in razmišljanja o vašem učenju.



Samoevalvacija in refleksija - učni portfelj(2)

Študentski portfelj prikazuje vaše akademske dosežke in je uporaben, če želite nadaljevati formalno izobraževanje.

Strokovni portfelj zbira vaše spretnosti in izkušnje, ki ste jih pridobili na delovnem mestu, in je uporaben, če iščete novo zaposlitev na istem ali drugem delovnem področju.

Osebni portfelj je zbirka vaših osebnih dosežkov kot neformalnega vseživljenjskega učenja. V njem so predstavljeni vaši interesi, doseženi učni cilji in pridobljene spretnosti. Uporaben je za vas same kot zapis vaše učne poti, lahko pa je uporaben tudi v različnih izobraževalnih situacijah. **Pomaga vam lahko pri formalizaciji vašega znanja**, na primer če poskušate doseči določeno nacionalno poklicno kvalifikacijo.



Samoevalvacija in refleksija - učni portfelj(3)

Nekaj primerov stvari, ki jih lahko vključite v svoj portfelj:

- ✓ Vzorci dela (izdelani predmeti, rezultati projektne dela, napisana besedila, posnetki predstavitev itd.)
- ✓ Dokazila o posebnih spretnostih (ustvarjena umetniška dela, fotografije itd.)
- ✓ Potrdila (formalna in neformalna potrdila o udeležbi, potrdila o pridobljenih spretnostih itd.)
- ✓ Pridobljene licencerefe
- ✓ Referenčna pisma
- ✓ Učni dnevniki, poročila

Vključiti morate gradiva, ki najbolj natančno in neposredno predstavljajo vaše znanje, spretnosti in dosežke.

Modul 3 - SPREMLJANJE UČNEGA PROCESA

TEMELJ 2 - Vrednotenje učnega napredka in rezultatov

Zakaj ocenjevati učni napredek in rezultate?

Ocenjevanje učnega napredka in rezultatov je pomemben del učenja. Le tako lahko ocenite, ali so vaše učne metode in strategije učinkovite.

S tem boste dobili jasnejšo sliko o svojem napredku glede na zastavljene cilje v smislu časovnega okvira in pričakovanj glede znanja, ki ste si jih zastavili.



Vrednotenje učnega napredka in rezultatov vam bo pomagalo prepoznati napake in izzive pri učenju, pa tudi vaše močne strani in talente, ter vam omogočilo, da ustrezno prilagodite svoj pristop.

Vrednotenje znanja in napredka je še posebej pomembno, če se učite samostojno, brez dostopa do drugih organiziranih periodičnih načinov vrednotenja. V vsakem primeru lahko vrednotenje opravite sami zase, tudi če so vam na voljo druge možnosti.

Načini ocenjevanja učnega napredka in rezultatov(1)

Povratne informacije vrstnikov, učiteljev ali mentorjev so dober način za ocenjevanje vašega napredka, saj predstavijo osebno mnenje. Če želite prejeti tovrstne povratne informacije, se pridružite učni skupini ali študijskemu krožku ali primerjajte svoje znanje z učnim partnerjem.

Naučeno uporabite v praksi in preverite, koliko ste se naučili in napredovali. Poiščite načine za uporabo svojega znanja v praksi, pogovarjajte se z ljudmi v tujem jeziku, ki se ga učite, ali poskusite nekoga naučiti nove veščine IKT. Praktična uporaba znanja je dober pokazatelj napredka.



Načini ocenjevanja učnega napredka in rezultatov(2)

Druga možnost je zunanje ocenjevanje in certificiranje. Če želite svoje znanje oceniti na bolj formalen način, so na voljo različne oblike certificiranja na nacionalni ali celo mednarodni ravni. Tak primer so jezikovni certifikati Goethejevega inštituta in Cambridge certifikat ter nacionalna poklicna kvalifikacija (NPK).

Uporabite teste in kvize, da preverite svoje znanje. Na spletu je na voljo veliko kvizov in testov o različnih temah. Reševanje testov ni le način preverjanja znanja, temveč tudi učinkovita metoda učenja.



Modul 3 - SPREMLJANJE UČNEGA PROCESA

TEMA 3 - Premagovanje ovir pri učenju

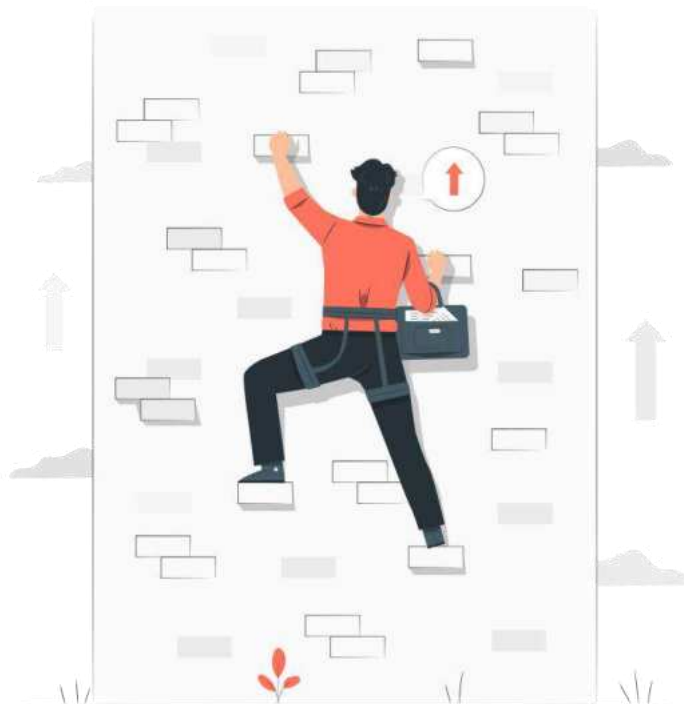
Ovire pri učenju

Ovira pri učenju je vse, kar ovira vaš učni proces in vam preprečuje, da bi dosegli najboljše možne učne rezultate.

Obstaja veliko različnih vrst ovir, ki otežujejo učenje. Lahko so notranje ali zunanje, čustvene, materialne, kulturne ali povsem osebne.

Skoraj nemogoče je naštetati vse ovire, na katere lahko naletimo kot učenci. Kljub temu obstajajo nekatere skupne ovire pri učenju, s katerimi se sreča večina odraslih na neki točki svojega učenja.

Če boste vedeli, kako se spopasti s temi ovirami, boste lahko povečali svoj učni potencial in dosegli boljše učne rezultate.



Ovire pri učenju - strah pred neuspehom(1)

Strah pred neuspehom je ena najpogostejših ovir pri učenju. Strah pred neuspehom ima različne vzroke, na primer predhodne neuspehe pri učenju, perfekcionizem, strogo vzgojo.

Strah pred neuspehom se lahko pri različnih ljudeh kaže na različne načine:

- Samospodkopavanje - spodkopavanje lastnih možnosti za uspeh
- Nizko samospoštovanje - Nizka samozavest, negativno mnenje o sebi
- Šibka motivacija - težave z začenjanjem aktivnosti, pogosto odnehanje
- Sram - izogibanje učenju, da ne bi bili osramočeni

Preizkusite [kratek spletni test](#), s katerim lahko izmerite svoj strah pred [neuspehom](#).

Za odpiranje povezave uporabite desni klik in „odpri hiperpovezavo“



Ovire pri učenju - strah pred neuspehom(2)

Če se strahu pred neuspehom lotite na pravi način, ga lahko premagate in celo spremenite v nekaj pozitivnega.

- **Imejte realne cilje:** Če imate realne cilje, je verjetnost neuspeha manjša.
- **Na neuspeh glejte kot na priložnost, da se učite iz svojih napak:** Neuspeh ni prijeten, vendar nas lahko veliko nauči o nas samih in o tem, kaj delamo narobe. Napake spremenite v priložnosti za učenje.
- **Razmišljajte pozitivno:** Ostanite optimisti in ostanite motivirani.
- **Predstavljajte si najslabši možni scenarij:** S predstavljanjem najslabšega izida se lahko pripravite na spopadanje s posledicami in celo ugotovite, da niso tako slabe, kot ste si jih predstavljali.



Ovire pri učenju - strah pred učenjem(1)

Odrasli pogosto občutijo **strah pred učenjem**. Morda ste se po dolgem izobraževalnem premoru ponovno začeli učiti in niste samozavestni?

Morda čutite pritisk, ker morate doseči določen učni cilj, da bi obdržali službo, ali pa ste imeli v preteklosti negativne učne izkušnje? Morda menite, da ste prestari, da bi se naučili kaj novega?

Zaradi vsega tega ste lahko kot učenec zaskrbljeni.

Strah pred učenjem lahko negativno vpliva na vaše kognitivne sposobnosti in na vašo sposobnost koncentracije, ohranjanja informacij, sprejemanja dobrih odločitev itd.



Ovire pri učenju - strah pred učenjem(2)

Da premagate strah pred učenjem, poskusite uporabiti naslednje strategije.

- **Ustvarite varno (učno) okolje:** Obkrožite se s prijatelji in družino, z ljudmi, ki jim je mar za vas in vam lahko ponudijo pomoč. Dovolj se spočijte in dobro jejte, da poskrbite za svoje osnovne potrebe.
- **Uporabite življenjske izkušnje v svojo korist:** Zavedajte se, da se vaša sposobnost učenja s starostjo spreminja, vendar se ne zmanjšuje. Odrasli se učijo počasneje, vendar je globina učenja večja. Odrasli se lahko bolje naučijo reševati probleme in so dobri pri pridobivanju spretnosti, ki jim neposredno koristijo.
- **Poiščite pomoč in podporo:** Če ste v dvomih, prosite za pomoč in vodenje. To vam bo pomagalo učenje umestiti v kontekst vaših življenjskih izkušenj in po potrebi prilagoditi pristop k učenju.



Ovire pri učenju - pomanjkanje časa(3)

Pomanjkanje časa za učenje je posledica tega, da morajo odrasli usklajevati veliko različnih vlog in odgovornosti. Včasih se zdi, da je to preobremenjujoče in da je učenje "luksuz", ki mu ne morete posvetiti svojega časa.

Pomembno je, da pomanjkanje časa ne postane izgovor za to, da se ne bi učili. Z nekaj samodiscipline in upravljanja s časom lahko vedno najdete čas za učenje.

Postavite si pomembne cilje, ki so vredni vašega časa: Vse se začne s cilji. Če so vaši cilji dovolj pomembni, boste našli čas za učenje.

Načrtujte svoje dejavnosti vnaprej: Dobro in pravočasno načrtovanje vam bo omogočilo, da si redno vzamete čas za učenje.

Poiščite načine, kako učenje vključiti v svoj dan: Poslušajte podcaste med vožnjo v službo, berite na vlaku ali v čakalnici, vsak dan namenite nekaj časa učenju.

Izkoristite svoj čas: Ko najdete čas za učenje, ga ne zapravite. Izklopite mobilni telefon, da zmanjšate število motečih dejavnikov, osredotočite se na učno temo, ne delajte več opravil hkrati, uporabite tehniko Pomodoro.

Ovire pri učenju - odlašanje(4)

Odlaganje je navada odlaganja pomembnih nalog in opravljanja nepomembnih. Zaradi odlašanja se težko prepričate, da bi naredili nekaj pomembnega, kot je učenje. Odlaganje stvari povzroča stres in neučinkovitost.

Razlogi za odlašanje so:

Pomanjkanje volje - premajhna notranja motivacija.

Paraliza odločanja - zaradi prevelikega števila izbir smo lahko zmedeni glede svojih prednostnih nalog.

Necenjenje časa - včasih se ne zavedamo, da je naš čas omejen.

Pomanjkanje samodiscipline - pomanjkanje motivacije in pravih navad.

Odlaganje NI isto kot lenoba. Ko ljudje odlašajo, se počutijo krive, lenuhi pa ne.

Rešite [kviz](#) in preverite, ali odlašate z delom.

Za odpiranje povezave uporabite desni klik in „odpri hiperpovezavo“



Ovire pri učenju - odlašanje

Odlaganje vam preprečuje, da bi svoj čas uporabili na smiseln način. To je eden od velikih problemov sodobnega časa in vedeti, kako ga premagati, je dragocena spretnost. Preizkusite te strategije:

Priznajte, da odlašate - to je prvi korak.

Začnite z majhnimi nalogami - Za začetek začnite z majhno nalogo in večje naloge razdelite na manjše.

Dokončajte naloge - osredotočite se na eno nalogo in jo dokončajte. Ne imejte veliko "skoraj" dokončanih nalog. Z nalogami začnite takoj, ko se pojavijo.

Naredite seznam opravil - opomnil vas bo, kaj je treba storiti.

Učite se s prijateljem ali v študijski skupini - če boste imeli koga, s kom se boste učili, bo to povečalo vašo motivacijo in vam pomagalo, da boste odgovorni za svoje učenje.

Bodite prijazni do sebe - pri določanju dnevnih ciljev bodite realni in se sprijaznite, da v enem dnevu ne morete narediti vsega. Praznujte svoje dosežke in se nagradite.

Modul 3 - SPREMLJANJE UČNEGA PROCESA

TEMELJ 4 - Razvijanje spoštovanja do učenja

Zakaj je treba ceniti (vseživljenjsko) učenje?



Na učenje pogosto gledamo kot na obremenjujočo vendar nujno dejavnost, ki bi se ji najraje izognili, če je to le mogoče. Zaradi napornega tempa življenja si želimo le čim prej opraviti nujne stvari.

Žal nam takšen odnos prepogosto preprečuje, da bi razmišljali o številnih prednostih učenja in ga globlje cenili.

Vendar nam že bežen pogled pokaže, da so koristi učenja za naše življenje tako številne in pozitivne, da lahko **učenje prepoznamo kot vrlino** in ga moramo kot takšnega tudi ceniti.

Kaj lahko cenimo pri (vseživljenjskem) učenju?

Učenje, zlasti vseživljenjsko, spodbuja številne lastnosti, ki izboljšujejo in bogatijo naše življenje in življenje ljudi okoli nas. Nekatere od njih so.

Osebna rast: Nenehno učenje in razvijanje novih spretnosti spodbujata osebni razvoj z doseganjem osebnih ciljev.

Večja prilagodljivost: Zaradi vseživljenjskega učenja smo bolj odprti za spremembe in se lažje odzivamo na zahtevne in nepričakovane situacije.

Več ustvarjalnosti: Učenje vam omogoča, da razmišljate "izven okvirjev" in najdete ustvarjalne rešitve za probleme.

Močnejša samozavest: Novo znanje in spretnosti potrjujejo vaše delo in predanost učenju ter krepijo vašo samozavest.

Modrost: Vseživljenjsko učenje povezuje vaše znanje, spretnosti, izkušnje in vrednote ter vam omogoča sprejemanje razumnih in modrih odločitev.



Kako razviti večje spoštovanje do učenja?

Tudi najbolj predan učenec lahko izgubi občutek za svoje cilje in koristi učenja ter postane demotiviran. Ko se to zgodi, je čas, da s temi preprostimi strategijami ponovno začnete ceniti učenje:

- Pridružite se učni skupini samo za zabavo
- Preberite poglavje iz knjige samo za zabavo
- Izberite temo, ki vam je všeč, in jo začnite raziskovati, da postanete strokovnjak zanjo
- Vsak konec tedna raziščite nov del svojega mesta in okolice
- Naročite se na publikacijo o svoji najljubši temi
- Ohranite miselnost rasti in vedno iščite načine, kako se z učenjem osebno in poklicno izboljšati

Modul 3 - SPREMLJANJE UČNEGA PROCESA

TEMA 5 - Ohranjanje motivacije in krepitev odpornosti

Pomen motivacije in odpornosti



Učenje ni vedno uspešno. Včasih bodo zastavljeni cilji previsoki, zahtevali bodo preveč dela, vi pa se boste počutili, kot da vam ni uspelo, in boste želeli odnehati. S tem se je na različnih točkah svoje učne poti srečal vsak učenec.

Ključ do tega, da v takšnih situacijah ne obupate, je ohranjanje motivacije in **krepitev odpornosti.**

Motivacija je tisto, kar nas "premakne" in nam daje razlog, da sploh kaj počnemo. Povezana je s **hormonom "sreče", dopaminom.**

Notranja motivacija prihaja od znotraj in nas sili, da počnemo stvari, ker jih preprosto radi počnemo.

Zunanja motivacija je odvisna od nagrad, ki jih prejmemo iz okolja.

Odpornost je sposobnost prilagajanja in vztrajanja kljub težavam. Odpornost zahteva miselno, čustveno in vedenjsko prožnost, da lahko sprejmemo izzive in se še naprej približujemo svojim ciljem.

Strategije za ohranjanje motivacije za učenje(1)

Osredotočite se na dolgoročne cilje: Spomnite se, zakaj ste se sploh začeli učiti, zakaj ste izbrali ta cilj, kaj vam pomeni in kakšne pozitivne učinke bo imelo njegovo doseganje na vaše življenje (občutek izpolnjenosti, koristno znanje, boljše možnosti za zaposlitev itd.)

Ne poskušajte biti "popolni": Če od sebe pričakujete preveč in se bojite kritike, to močno zmanjša motivacijo. S temi vprašanji ugotovite, ali perfekcionizem vpliva na vašo motivacijo.

- Ali odlašate z izvajanjem stvari, ker se bojite, da vam ne bo uspelo?
- Ali ne želite poskusiti, ker se bojite kritike in zavrnitve?
- Ali imate občutek, da ste manj vredni, če naredite napako?
- Ali imate občutek, da vse, kar naredite, ni dovolj dobro?



Strategije za ohranjanje motivacije za učenje(2)

Cilje razdelite na manjše, lažje dosegljive korake: Manjše cilje je lažje doseči. To vam bo dalo občutek izpolnjenosti, možgani pa vas bodo nagradili z dodatnim dopaminom. Prav tako boste imeli več priložnosti, da se nagradite,

Nagradite se: "Podkupovanje" samega sebe poveča motivacijo in vam lahko pomaga zgraditi dobre učne navade. Za manjše naloge se nagradite z manjšim priboljškom (najljubša pijača, ogled televizijske oddaje), za večje dosežke pa z večjimi nagradami (prosti čas s prijatelji, najljubši obrok).

Učite se s prijatelji ali z mentorjem: Učenje s prijatelji je spodbudno in zanimivo ter spodbuja k doseganju zastavljenih ciljev. Mentor vam lahko pomaga pri premagovanju učnih težav in ohranjanju motivacije.

Strategije za krepitev odpornosti(1)

Spoznajte svoje temeljne vrednote: Vrednote so tisto, kar je za vas najpomembnejše: družina, svoboda, kariera, okolje, socialna pravičnost itd. Poznavanje temeljnih vrednot vam bo pomagalo pri sprejemanju pravičnih odločitev in ohranjanju motivacije v težkih časih.

Zanašajte se na svoje prednosti: Razmislite o svojih prednostih (trdo delo, samokontrola, ustvarjalnost, prilagodljivost itd.) in jih še izboljšajte. Z njimi si pomagajte pri doseganju ciljev in premagovanju težavnih obdobj.

Vsakodnevna dejanja povežite z dolgoročnimi cilji: Vedno imejte v mislih, da so tudi majhna vsakodnevna opravila pomembni koraki do vašega velikega cilja. Ko naletite na ovire, pomislite, kaj lahko storite danes, da se približate svojemu cilju.



Strategije za krepitev odpornosti(2)

Poskrbite zase: Razvijte zdrave življenjske navade. Telovadite, dovolj spite, uživajte uravnoteženo prehrano in se izogibajte alkoholu. Tako boste imeli dovolj energije za premagovanje ovir in stresa.

Razvijte sistem podpore: Ostanite povezani s prijatelji, učitelji, mentorji in družino. Prosite jih za podporo in z njimi delite svoje velike ali majhne uspehe.

Razvijajte duševno trdnost:

- Gojite miselnost rasti (izboljšujte se, učite se iz napak)
- Prezemite odgovornost za svoja dejanja (ne krivite drugih, ne bodite žrtev)
- Slavite uspeh drugih (njihov uspeh ni vaša izguba)
- Tekmujte s samim seboj, da se izboljšate (ne primerjajte svojega življenja z življenjem drugih)



Viri:

A NWS Government website – Education (b. d.). *Strategies for student self-assessment*. <https://education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/professional-learning/teacher-quality-and-accreditation/strong-start-great-teachers/refining-practice/peer-and-self-assessment-for-students/strategies-for-student-self-assessment>

ACAP (b. d.). Reflective or Learning Journal. <https://sls.navitas-professional.edu.au/reflective-or-learning-journal>

Avado (b. d.). *Top 5 Challenges in Adult Education*. <https://www.avadolearning.com/blog/top-5-challenges-in-adult-education/>

Brown, J. O. (2002). Know Thyself: The Impact of Portfolio Development on Adult Learning. *Adult Education Quarterly*, 52(3), 228-245. <https://doi.org/10.1177/0741713602052003005>

Cherry, K. (7. 12. 2023). *How to Deal with Fear and Failure*. verywellmind.com. <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fear-of-failure-5176202>

CollegeData.com (b. d.). *8 Tips to Avoid Procrastination*. <https://www.collegedata.com/resources/campus-life/8-tips-to-avoid-procrastination>

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

Dean, B. (b. d.). *Defining Love of Learning*. [authentic happiness.sas.upenn.edu](https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu).
<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletters/authentic happiness coaching/learning>

Flicker, J (2. 4. 2024). *How to Get Motivated to study*. wikihow.com. <https://www.wikihow.com/Get-Motivated-to-Study>

Gardiner, J. (22. 2. 2021). *Overcoming Adult Learning Anxiety*. [ool.co.uk](https://www.ool.co.uk). <https://www.ool.co.uk/blog/overcoming-adult-learning-anxiety/>

Green, S. (22. 6. 2023). *10 Barriers to Learning and How to Overcome Them*. inspiringsolutions.com. <https://www.ispringsolutions.com/blog/barriers-to-learning>

Indeed (1. 10. 2022). What to include in a Learning Portfolio (With Descriptions). <https://ca.indeed.com/career-advice/career-development/what-to-include-in-learning-portfolio>

Koehler, J. (2. 5. 2023). Cultivating Wisdom. [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com). <https://www.psychologytoday.com/us/blog/beyond-school-walls/202305/cultivating-wisdom>

Linkedin (17. 11. 2023). What stops you from pursuing lifelong learning? <https://www.linkedin.com/advice/0/what-stops-you-from-pursuing-lifelong#lack-of-support>

Linkedin (30. 11. 2023). How can you teach students to monitor their own progress in self-directed learning? <https://www.linkedin.com/advice/1/how-can-you-teach-students-monitor-own-progress-self-directed-4x85c#seek-feedback-and-support>

Linkedin (b. d.). How do you set realistic and measurable learning goals and track your progress? <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-set-realistic-measurable-learning#how-to-track-your-learning-progress>

MindTools (b. d.). *How to Stop Procrastinating*. <https://www.mindtools.com/a5plzk8/how-to-stop-procrastinating>

Moiz, A. (1. 5. 2023). Why is lifelong-learning mindset so virtues!! LinkedIn.com. <https://www.linkedin.com/pulse/why-lifelong-learning-mindset-so-virtues-abdul-moiz>

Procrastination.co, (b. d.). *What is Procrastination?* <https://procrastination.com/what-is-procrastination>

Soulsalt (17. 3. 2022). *How to Stay Motivated: 7 Actionable Strategies to Boost Motivation*. <https://soulsalt.com/how-to-stay-motivated/>

theeducationhub.org.nz (20. 1. 2020). The role of motivation in learning. <https://theeducationhub.org.nz/motivation/>

Yangpoo University Partners (24. 3. 2023). *From Bored to Brilliant: How to Reignite Your Pasion for Learning*. LinkedIn.com. <https://www.linkedin.com/pulse/from-bored-brilliant-how-reignite-your-passion-learning-yangpoo>

Slike: www.freepik.com/ ; www.depositphotos.com ; <https://slidesgo.com/>

Kviz o spremljanju učnega procesa: Modul 3

1. Katera orodja lahko uporabite za razmislek in vrednotenje svojega učenja?

- učni dnevnik
- učni urnik
- učni portfelj
- potrdilo o izobraževanju
- tedenski učni načrt

2. Katera vprašanja lahko vključite v učni dnevnik?

- kaj sem se naučil o tej temi?
- kako se lahko čim bolj izognem učenju?
- kaj mi preprečuje, da bi dosegel svoje cilje?
- kako lahko uspem, brez da se učim in vložim delo?
- kako se odzovem, ko naletim na oviro?
- kakšno dodatno pomoč ali vire potrebujem za izboljšanje svojega učenja?
- katere bližnjice lahko uporabim, da hitro in z malo truda pridobim znanje?



Kviz o spremljanju učnega procesa: Modul 3

3. Kaj morate vključiti v svoj portfelj?

- vzorci dela (izdelani predmeti, napisana besedila, rezultati projektov itd.)
- slike s poletnih počitnic
- računi o nakupih
- pridobljena spričevala in dovoljenja
- referenčna pisma
- osebna pisma prijateljem in družini
- dokazila o posebnih spretnostih (ustvarjena umetniška dela itd.)

4. Kako lahko ocenite svoje učne rezultate in napredek?

- spraševanje neznanih ljudi na spletnem forumu za mnenje o vašem učnem napredku
- iskanje povratnih informacij od učnih kolegov, učiteljev ali mentorjev
- uporaba naučenega v praksi za preverjanje svojih sposobnosti
- sodelovanje pri zunanjem ocenjevanju in potrjevanju znanja
- to je zvičajno vprašanje, ki ni potrebno za oceno mojih učnih rezultatov in znanja



Kviz o spremljanju učnega procesa: Modul 3

5. Kaj je odlašanje?

- učna strategija za učinkovitejše učenje
- slaba navada odlaganja učenja in drugih pomembnih stvari zaradi manj pomembnih
- nalezljiva bolezen
- način kuhanja, ki je v azijski kuhinji pogost
- zmagovalna pesem tekmovanja Evrovizije 2023

6. Kako se lahko borite proti odlašanju?

- si priznate, da odlašate
- si vzemete dopust in se sprostite
- osredotočiti se na eno nalogo in jo dokončati, preden se lotiš druge
- sestavite seznam opravil in si zastavite realne cilje, ki jih lahko dosežete
- si postavite zahtevnejše cilje



Kviz o spremljanju učnega procesa: Modul 3

7. Kaj so nekateri pozitivni učinki učenja?

- osebni razvoj in rast
- večja samozavest
- ljudje nas bolj prepoznajo na ulici
- postanemo modrejši
- stvari dosežemo z lahkoto, ne da bi se trudili
- smo bolj prilagodljivi
- Smo bolj ustvarjalni

8. Kaj lahko storite, da boste ohranili motivacijo za naklonjenost in odpornost tudi takrat, ko je težko?

- poskušajte biti popolni
- osredotočite se na svoje dolgoročne cilje
- ne poskušajte biti popolni
- se nagradite
- poznajte svoje temeljne vrednote
- bodite kritični do sebe
- ohraniti miselnost za rast (poskušati se izboljšati in se učiti iz napak)



Odgovori kviza: Modul 3

Odgovori kviza:

1 – A, C, D

2 – A, C, E, F

3 – A, D, E, G

4 – B, C, D

5 - B

6 – A, C, D

7 – A, B, D, F, G

8 – B, C, D, E, G

