

KAKO NAJ SE UČIM, DA OD UČENJA NAJVEČ PRIDOBIM?

Priročnik za UČENKE za samostojno učenje doma



AVTORICE:

Valentina Božič

Veronika Grebenc

Vanja Hanžekovič

Urška Smolič

ILUSTRIRALA:

Valentina Božič

MENTORICA:

dr. Marija Kavkler

Oddelek za specialno in rehabilitacijsko pedagogiko

Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

KAZALO

1

UVODNE BESEDE..... 4

2

PREDEN SE ZAČNEŠ UČITI..... 8

3

ČAS JE ZA UČENJE 26

4

KAKO DOBRO SI OPRAVILA SVOJE DELO?..... 51

5

SE TI PORAJA ŠE KAKŠNO VPRAŠANJE?..... 74

6

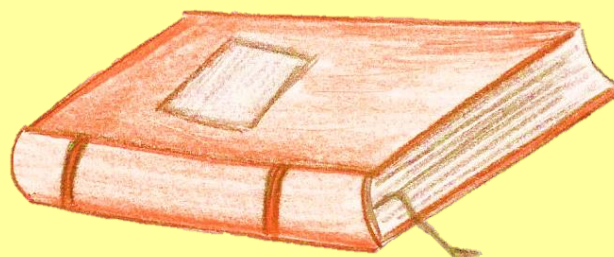
DESET KORAKOV NA POTI DO USPEHA..... 78

Živijo!

- Si se že kdaj spraševala, kako bi se lahko doma lažje učila?
- Si že kdaj razmišljala o vprašanju, ki je zapisano na naslovnici?
- Bi rada izvedela kaj več, kako si organizirati čas in svoj prostor?
- Ne veš, kako bi se pripravila na ustno spraševanje ali govorni nastop?
- Ali pa preprosto potrebuješ pred učenjem kakšno spodbudno misel?
- Se ti porajajo še kakšna podobna vprašanja v povezavi s samostojnim učenjem doma?

Ne skrbi, morda odgovore najdeš prav v tem priročniku. Namenjen je tebi, učiteljem, staršem, tvojim prijateljem ... Zbrale smo nekaj nasvetov in upamo, da bodo olajšali tvoje učenje doma.

Bodi radovedna, raziskuj in se uči.



V priročniku te bodo spremljali različni simboli. Oglej si, kaj pomenijo:



Se ti zastavljajo podobna vprašanja?



Ali veš ...?

DEFINICIJA

V teh okvirčkih bodo zapisane definicije.



Ne spreglej!



Verjemi vase!

Živijo še z
moje strani!



Moje ime je Lučka in rada bi ti povedala svojo zgodbo.

Hodim v 9. razred in nekoč bi rada postala policistka. Že od nekdaj so mi všeč uniforme. Zato že zdaj treniram borilne veščine in za to porabim veliko časa. Ko sem doma, rada rišem, vozim psa na sprehod. Pravijo, da lepo pojem.

V šolo rada hodim, ampak branje in pisanje mi ne gresta tako dobro. Pri branju v razredu se res izmučim in ne znam obnoviti, kaj sem prebrala. Učiteljica je opazila, da potrebujem več pomoči kot moji sošolci. Vsi so mi želeli takoj pomagati. Ugotovili so, da imam disleksijo. Dolgo nisem razumela, kaj to pomeni. Sedaj vem, da me bo spremljala celo življenje, ampak naučila sem se že nekaj trikov, da se z njo dobro spopadem. Pogumna sem. Še vedno mi je težko, ampak zmorem in zaupam vase. Pridejo tudi dnevi, ko sem jezna na ves svet in si želim, da mi črke ne bi nagajale in poplesavale po listu. Takšen imam občutek, kadar berem. Sošolci so se iz mene norčevali, ker niso vedeli, kako se jaz ob tem počutim. Naučili so se, da smo si različni in da ima vsak svoje probleme. Sedaj so mi pripravljene priskočiti na pomoč. Tudi jaz rada pomagam. Ljudje si moramo med seboj pomagati, a ne?

Naj ti še nekaj
povem ...



Med brskanjem po internetu sem odkrila zanimivost. Ugotovila sem, da sem morda prav zaradi te svoje drugačnosti dragocena.

Si že slišala kdaj recimo za znanstvenika Einsteina, pisatelja Hans Christiana Andersena, izumitelja žarnice Edisona, igralca Leonarda DiCapria?



To so slavni ljudje. Te ljudi pozna cel svet. Tudi oni so imeli disleksijo. Tako kot jaz. Verjetno ne bova postali slavni osebi.

Ampak obe imava možnosti, da postaneva nekdo, na kogar bodo ponosni. Si za?

P.S. : Kakšen gromozanski dolgčas bi bil, če bi bili vsi enaki. ☺

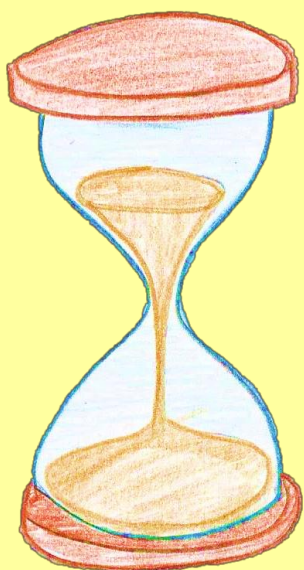
Lučka

2

PREĐEN SE ZAČNEŠ UČITI

PRIPRAVI SI PROSTOR ZA UČENJE

ORGANIZIRAJ SI ČAS



PRIPRAVI SI PROSTOR ZA UČENJE

1.

Dobro se pripravi in izberi primeren prostor za šolsko delo.

2.

Svoj delovni kotiček pripravi za delo.

3.

Organiziraj svoje pripomočke v delovnem kotičku, v peresnici ter v šolski torbi.

Zelo pomembno je, kje se učiš in kako si pri tem organizirana. Tudi čas, ki ga porabiš za šolsko delo, mora biti dobro načrtovan.





1.

PRIPRAVI IN IZBERI SI PRIMEREN PROSTOR ZA ŠOLSKO DELO

- Obleči se v **lahkotna oblačila** (trenirka in majica).



- Poišči najbolj udoben prostor za učenje.
- Vedno se uči **v istem prostoru in na istem** mestu, kjer je dovolj miru.
- Na postelji se ne uči, da pri učenju ne zaspiš.
- Prostor dobro **prezrač**i, saj je svež zrak pomemben in možgani takrat lažje delujejo.
- Poskrbi, da je prostor **dovolj svetel**.
- Uči se ob **dnevni svetlobi** ali pa uporabi **stropno in namizno svetilko**, svetilko nastavi tako, da ti ne sveti v oči.

- Med delom si lahko nastaviš glasbo in ko jo zaslišiš, je to opozorilo, da pri delu nisi dovolj zbrana.
- Če te glasba moti, jo ugasni.
- Če je zunaj preveč hrupno, zapri okno.
- S svojimi domačimi se dogovori, da te pri šolskem delu ne motijo in na vrata obesi obvestilo: **NE MOTI.**

ALI VEŠ ...?

...da je kar $\frac{1}{4}$ uspeha pri učenju odvisna od urejenosti tvojega delovnega kotička pri šolskem delu doma?

... da pri slabi svetlobi nismo dovolj zbrani in se naše oči hitreje utrudijo? Moč tvoje žarnice naj bo 60V.

... da je najboljša temperatura v prostoru med 18 in 22 stopinj Celzija?



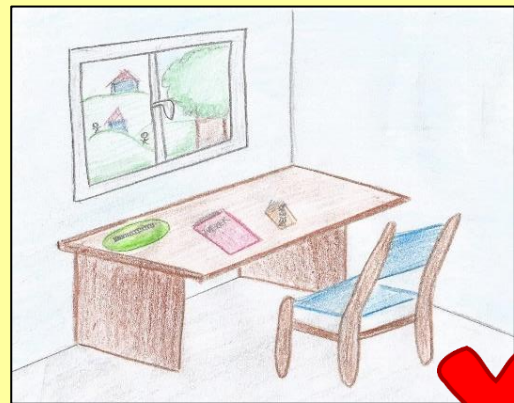
2.

V DELOVNEM KOTIČKU SE MORAŠ DOBRO POČUTITI

- Potrebuješ dovolj veliko mizo in udoben stol.

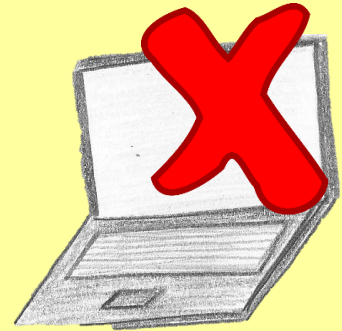
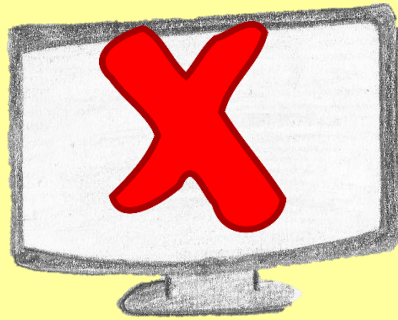


- Mize ne postavi pred okno, saj te dogajanje zunaj lahko pri delu zmoti.
- Mizo postavi ob zid, kjer imaš še vedno dovolj svetlobe.



- Vedno imej na mizi le tisto, kar potrebuješ: peresnica, zvezek, beležka.
- Svoj delovni kotiček opremi s košem za smeti.
- Umakni vse tisto, česar ne potrebuješ.

- Odstrani elektronske naprave.
- Telefon utišaj in ga daj v drug prostor, računalnik in televizor ugasni, saj bo delo bolj učinkovito.



3.

ORGANIZIRAJ SVOJE PRIPOMOČKE V DELOVNEM KOTIČKU

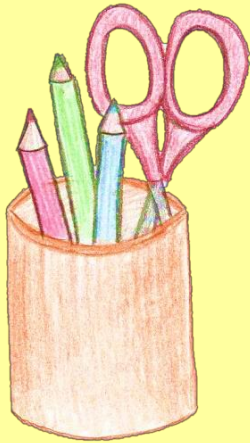
- Če je v tvojem delovnem kotičku veliko papirja, ki ga ne potrebuješ, ga vrzi v koš za smeti.
- Za vsak šolski predmet si pripravi svojo škatlo, v katero shrani vse tiste zvezke, pripomočke, ki jih pri tem predmetu potrebuješ.



- Škarje, lepilo, ravnila pospravi v poseben predal.



- Pripravi si kozarec in vanj pospravi vsa tista pisala, ki so v delovnem kotičku in jih ne potrebuješ.



1. Šolska torba

Pri šolskem delu je pomembno, da imaš urejeno šolsko torbo. Napotki ti bodo pomagali, da bo tvoja šolska torba vedno pripravljena in urejena.

- Šolsko torbo imej pospravljeno **vedno na istem mestu**.
- Iz šolske torbe daj vse **stvari**. Tiste, ki jih **ne potrebuješ, vrzi stran**.
- Šolsko torbo si pripravi vsak dan, preden greš spat. Pomagaj si s seznamom na naslednji strani.



ALI IMAŠ V TORBI VSE, KAR POTREBUJEŠ?

V večje predale zloži...

- en zvezek za vsak predmet (glej šolski urnik),
- učbenike (glej šolski urnik),
- delovne zvezke (glej šolski urnik),
- mapo,
- športno opremo (kratka majica, kratke hlače, superge).

V manjše predale zloži...

- peresnico (svinčnik, radirka, naivno pero, brisalec),
- barvice,
- beležko,
- copate,
- ključ za omarico*,
- ključ za hišo*,
- telefon*.

*Če nujno potrebuješ!

Ne pozabi na beležko!

Zelo pomembna je **beležka**, ki jo imej vedno s seboj. Vanjo zapiši vse pomembne informacije, kot so: **datumi pisnih in ustnih preverjanj znanj, domače naloge, roke za pripravo in oddajo plakatov, domača branja in podobno. Pomembne dogodke** zapiši z **drugo barvo**. Uporabljalj samolepilne lističe.

Pomembno je, da v tvoji torbi **niso razmetani listi**, zato je dobro, da je urejena tudi tvoja mapa.

2. Da bo tvoja mapa v torbi bolj urejena...

...si v mapo dodaj **pet dodatnih plastičnih map** in jih označi z naslednjimi oznakami:

REŠENI LISTI

V to mapo shrani liste, ki si jih že rešila.

NEREŠENI LISTI

V drugo mapo shrani liste, ki jih še moraš rešiti.

OBVESTILA ZA STARŠE

V tretjo mapo shrani obvestila, ki jih morajo podpisati starši.

VRNI UČITELJU/UČITELJICI

V četrto mapo shrani liste, ki jih moraš vrniti učitelju/učiteljici.

3. Peresnica

- Dobro je, da uporabljaš peresnico z več predali, da ima vsak pripomoček svoje mesto.
- Vse, kar ne potrebuješ, vzemi iz peresnice in pospravi na svoje mesto.
- Preden greš spat, preveri, če imaš v peresnici vse pripomočke.

V PERESNICI SO:

svinčnik

radirka

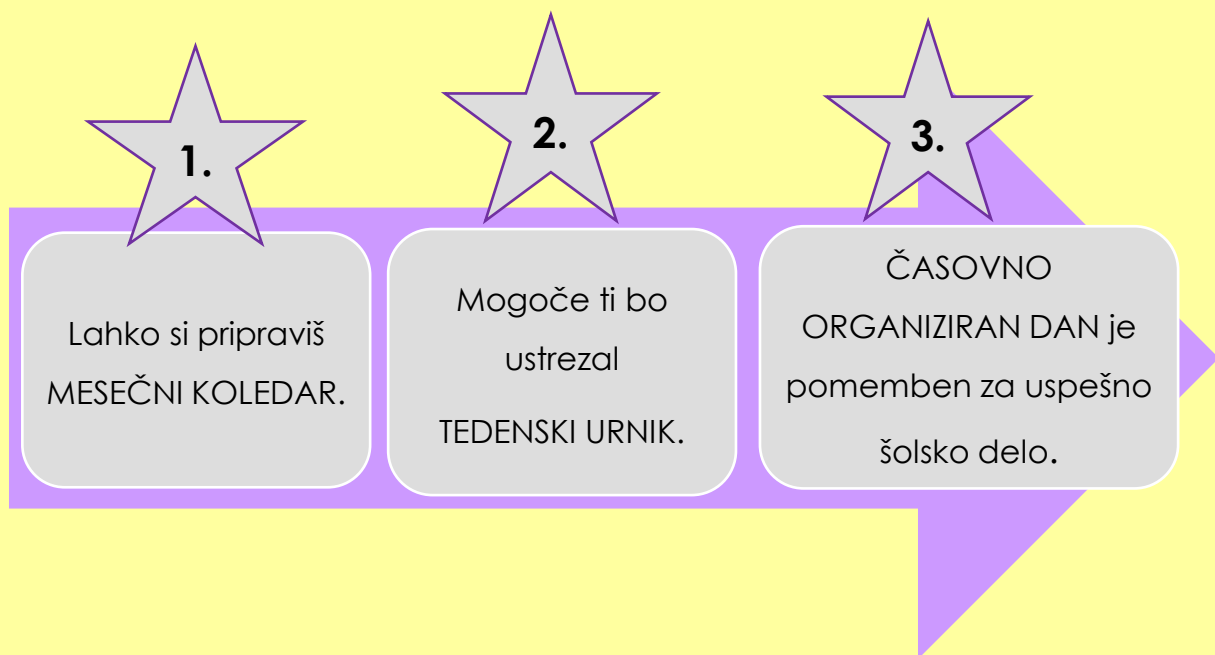
šilček

nalivno pero

brisalec

ORGANIZIRAJ SI ČAS

V nadaljevanju bo nanizanih nekaj nasvetov, ki ti bodo lahko v pomoč pri časovni organizaciji šolskega dela doma.



Primere koledarjev in urnikov najdeš v prilogi. Lahko si jih preprosto natisneš in izpolniš po svoje.



MESEČNI KOLEDAR

- Na začetku meseca si **pripravi mesečni koledar**.
- V levi zgornji kot napiši **ime meseca in datume**.
- Mesečni koledar imej **na vidnem mestu - nad delovno mizo**, da imaš pregled nad pomembnimi dogodki v mesecu.

IME MESECA						
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
						1
2	3					

- V mesečni koledar zapiši vsa **pisna in ustna preverjanja znanja**, ki jih imaš v tem mesecu.
- Pomagaj si z **barvnimi oporami**.

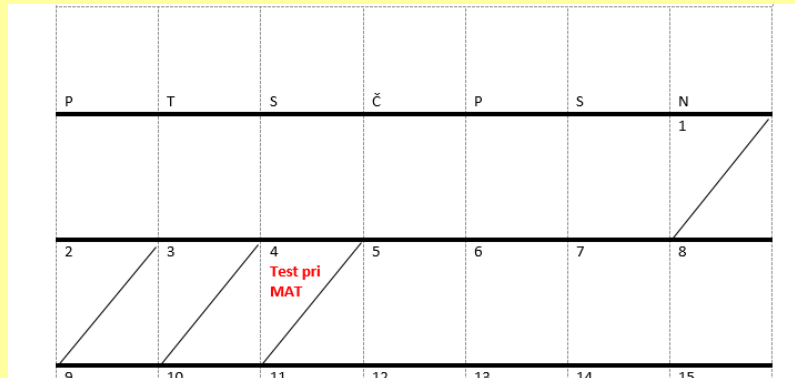
2	3	4 Test pri MAT	5	6	7	8
9	10	11	12	13 Vprašan SLO	14	15

LEGENDA:

**PISNO PREVERJANJE
ZNANJA**

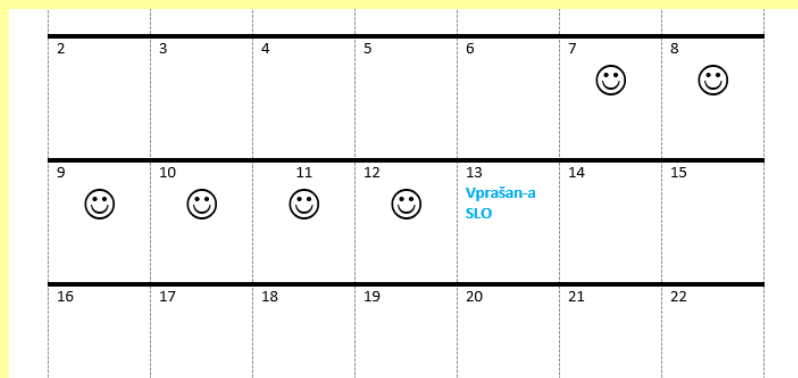
**USTNO PREVERJANJE
ZNANJA**

- V mesečnem koledarju ob koncu dneva prečrtaj dan, ki je že minil.



- Premisli, koliko časa potrebuješ za pripravo na pisno ali ustno preverjanje znanja za nek predmet.
- Število dni učenja zabeleži v mesečni koledar s pomočjo smeškov: 😊

PRIMER: Če potrebuješ za pripravo na ustno preverjanje pri slovenščini 6 dni, to označi v koledarju s šestimi 😊. Vedno, ko boš zagledala prvi 😊, veš, da se moraš začeti učiti.



- Mesečni koledar lahko tudi plastificiraš in po potrebi spreminjaš dejavnosti s pomočjo pisala piši - briši.



2. TEDENSKI URNIK

Vanj zapiši:

1. vse **šolske predmete** po urniku,
2. vse **druge obveznosti** (športni treningi, krožki, glasbena šola),
3. **čas**, ki ga boš vsak dan posvetila učenju (začetek učenja označi z **debelejšo** črto, konec pa s **tanjšo**, konec učenja se bo spreminjal glede na količino snovi).

URA	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.	SOB.	NED.
6-7							
7-8				BIO			
8-9	SLO	GEO	TJA	SLO	MAT		
9-10	MAT	KEM	ZGO	FIZ	MAT		
10-11	ŠVZ	SLO	SLO	TJA	TEH		
11-12	BIO	SLO	MAT	IZBIRNI	ZGO		
12-13	KEM	MAT	KEM	ETIKA	GEO		
13-14		ŠVZ					
14-15			trening				
15-16	UČENJE	UČENJE	UČENJE	UČENJE	UČENJE		
16-17							
17-18							
18-19							
19-20				trening			
20-21							
21-22							

Kaj moraš upoštevati pri oblikovanju tedenskega urnika?

1. Vsak dan se začni učiti ob isti uri.
2. Ne uči se takoj po kosilu, niti ne pozno zvečer.
3. Dobro je, če se med tednom začneš učiti med tretjo in četrto uro popoldne, saj si lahko takrat najbolj zbrana.
4. Z učenjem prenehaj vsaj 30 do 60 minut pred spanjem.
5. Ko prenehaš z učenjem, se posveti tistim stvarim, ki te sproščajo.
6. Ko izdeláš tedenski urnik, ga obesi na vidno mesto, najboljše kar nad delovno mizo.



3. DNEVNI URNIK

Dobro je, da tudi vsak dan pripraviš časovni načrt opravljanja šolskih obveznosti doma.

1. Pripravi si delovni prostor.
2. Odstrani vse, kar ne potrebuješ.
3. Preglej beležko.
4. Aktivnosti, ki so v beležki, zapiši na časovnico, ki jo lahko plastificiraš. (najdeš jo v prilogah).

KAJ ME ČAKA DANES?	ČAS, KI GA BOM PORABIL
_____ <input data-bbox="890 1137 986 1234" type="checkbox"/>	
_____ <input data-bbox="890 1261 986 1357" type="checkbox"/>	
_____ <input data-bbox="890 1384 986 1480" type="checkbox"/>	
_____ <input data-bbox="890 1507 986 1603" type="checkbox"/>	
_____ <input data-bbox="890 1630 986 1727" type="checkbox"/>	
_____ <input data-bbox="890 1753 986 1850" type="checkbox"/>	

5. Najprej nanjo zapiši, kaj imaš za domačo nalogo.
6. Določi, koliko časa boš potrebovala za neko domačo nalogo.

KAJ ME ČAKA DANES?	ČAS, KI GA BOM PORABIL
Naredi domačo nalogo pri SLO-obnova <input checked="" type="checkbox"/>	30 minut
<input type="checkbox"/>	

7. Nato zapiši, katere predmete se moraš učiti.
8. Zapiši, koliko časa se boš učila določen predmet.
9. Ko z aktivnostjo končaš, to s kljukico označi na časovnici.

Ob koncu dneva preveri, če si bila dobro organizirana:

	Domača naloga narejena.
	Učenje z aktivnimi odmori.
	Zdravi vmesni obroki.
	Zaužite dovolj tekočine.
	Šolska torba pripravljena.



NE SPREGLEJ!

- Najbolje je, da se učimo 45 minut, nato pa naredimo 10 do 20 minut dolg odmor.
- Učimo se le en predmet naenkrat.
- Učimo se tako, da znamo naučeno razložiti nekemu, ki o tem nič ne ve.
- Med učenjem ne pozabimo na vmesne obroke hrane (čokolada, oreščki, polnozrnat kruh ...).
- Pravočasno hodimo spat, da se spočijemo.
- Med odmori izkoristimo svoj čas za razvedrilo.

ALI VEŠ ...?

... da je pomembno, kdaj se učiš, saj možgani ob določenih urah lažje delujejo ?

16:00 – 18:00 MOŽGANI DELUJEJO 100 %

18:00 – 19:30 MOŽGANI DELUJEJO 50 %

OD 20:00 DALJE MOŽGANI DELUJEJO SLABO



3

ČAS JE ZA UČENJE

USTNO SPRAŠEVANJE – NI PROBLEM

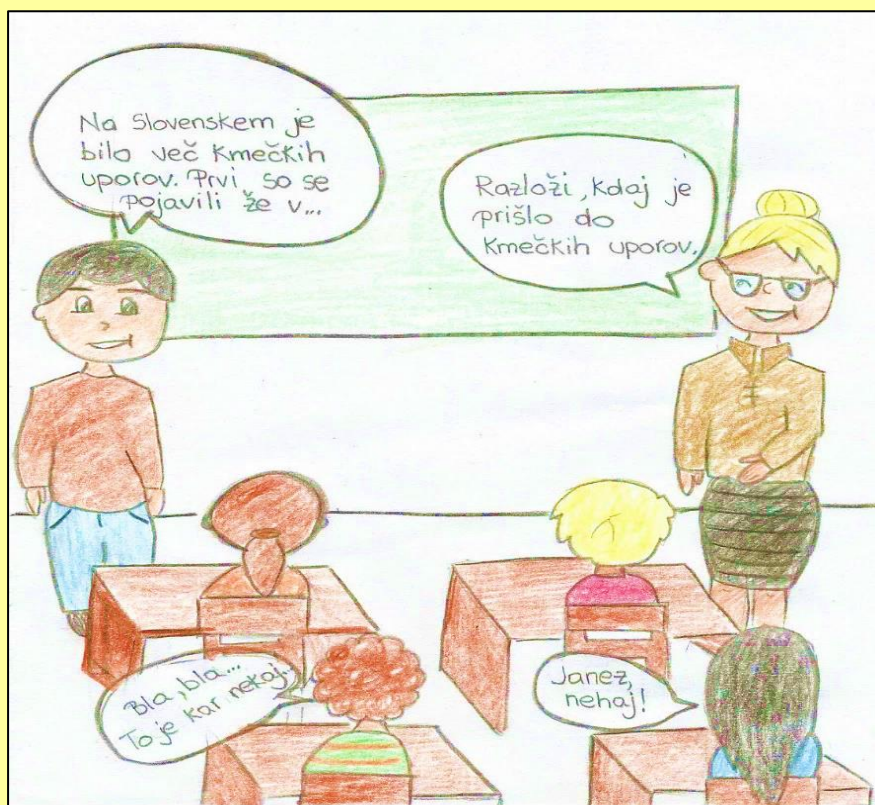
GOVORNI NASTOP SE BLIŽA

SE ŽELIŠ NAUČITI PESEM NA PAMET?

BEREŠ ZA DOMAČE BRANJE?

NE VEŠ, KAKO NAPISATI OBNOVO?

USTNO SPRAŠEVANJE - NI PROBLEM



Ne bodi kot Janez, ampak dobro izkoristi čas med poukom!

- Ko je v šoli vprašan kdo izmed tvojih sošolcev, pozorno **poslušaj učiteljeva vprašanja**. Obstaja velika verjetnost, da boš tudi ti dobila podobna vprašanja.
- **Zapisuj** učiteljeva vprašanja.
- **Razmisli**, kako bi ti odgovorila nanje.
- **Poslušaj sošolca** in morebitna učiteljeva dopolnila k odgovorom. Tako boš slišala, kaj je pravilen odgovor in boš že pri pouku ponavljala učno snov.

KAJ STORIŠ DOMA?

- Uči se **sproti**, ne glede na to, ali si v šoli vajena napovedanega spraševanja ali ne. Če boš snov večkrat ponavljala, si boš zapomnila več in bolje.
- Uči se iz vseh virov, ki jih imaš na voljo: učbenik, delovni zvezek, zvezek ... Ne ponavljaj snovi »na pamet«, ampak beri z razumevanjem! Delaj zapiske, miselne vzorce, skice ...
- Poglej tudi vprašanja, ki si jih zapisovala v šoli med spraševanjem sošolcev. Najprej poskusi samostojno odgovoriti nanje. Če odgovorov ne veš, jih poišči v učbeniku ali (delovnem) zvezku.
- Doma se postavi v podoben položaj, kot če bi bila vprašana v šoli:
 - Na majhne (samolepilne) listke si zapiši vprašanja, na katera boš odgovarjala.
 - Vstani s stola, preberi vprašanja z listkov in glasno odgovori nanje.
 - Domače lahko prosiš, da te poslušajo, saj te bodo v razredu poslušali tudi drugi.
 - Bolj bo domača vaja podobna poznejšemu ocenjevanju, manj treme bo v šoli.

KO SI VPRAŠANA ...



Pred tablo pridi pokončno in samozavestno. Nekajkrat **globoko vdihni** in zberi svoje misli.



Dobro **poslušaj učiteljevo vprašanje**. Če nisi prepričana, da si ga pravilno razumela, ga prosi za ponovitev.



Vzemi si **čas za razmislek** in v mislih oblikuj odgovor.



Na glas smiselno odgovori na zastavljeno vprašanje.

GOVORNI NASTOP SE BLIŽA



- Se tudi ti sprašuješ, kako pripraviti govorni nastop, ki ga moraš pripraviti za predstavitev v razredu?
- Te zanima, kako se lotiti priprave govornega nastopa in kaj povedati?
- Si želiš izvedeti, kako nastopiti dovolj samozavestno, da te pri tem ne bo izdala trema?

Naredi načrt, kako se boš tega lotila in sledi spodnjim korakom.

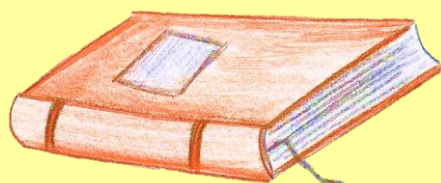
OD IDEJE DO NASTOPA:

1. Najprej **razmisli**, o čem boš pripovedovala.
 - Ko si izbereš temo, vprašaj za mnenje še starše in učiteljico.
 - Lahko predstaviš državo ali mesto, ki si jo obiskala med počitnicami, vzornika, žival ...

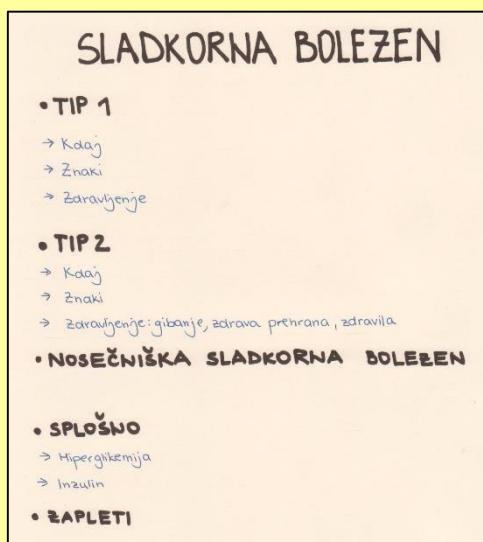
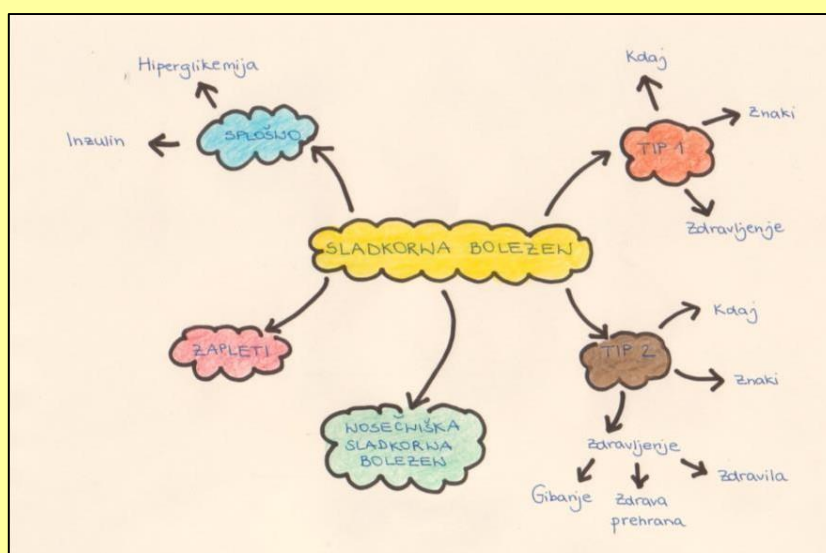


2. Temo, o kateri boš govorila, moraš dobro poznati.

- Najprej o njej poišči **čim več informacij**: pojdi v knjižnico in si sposodi kakšno knjigo, pobrskej po spletu, obišči osebo, ki to temo dobro pozna ...

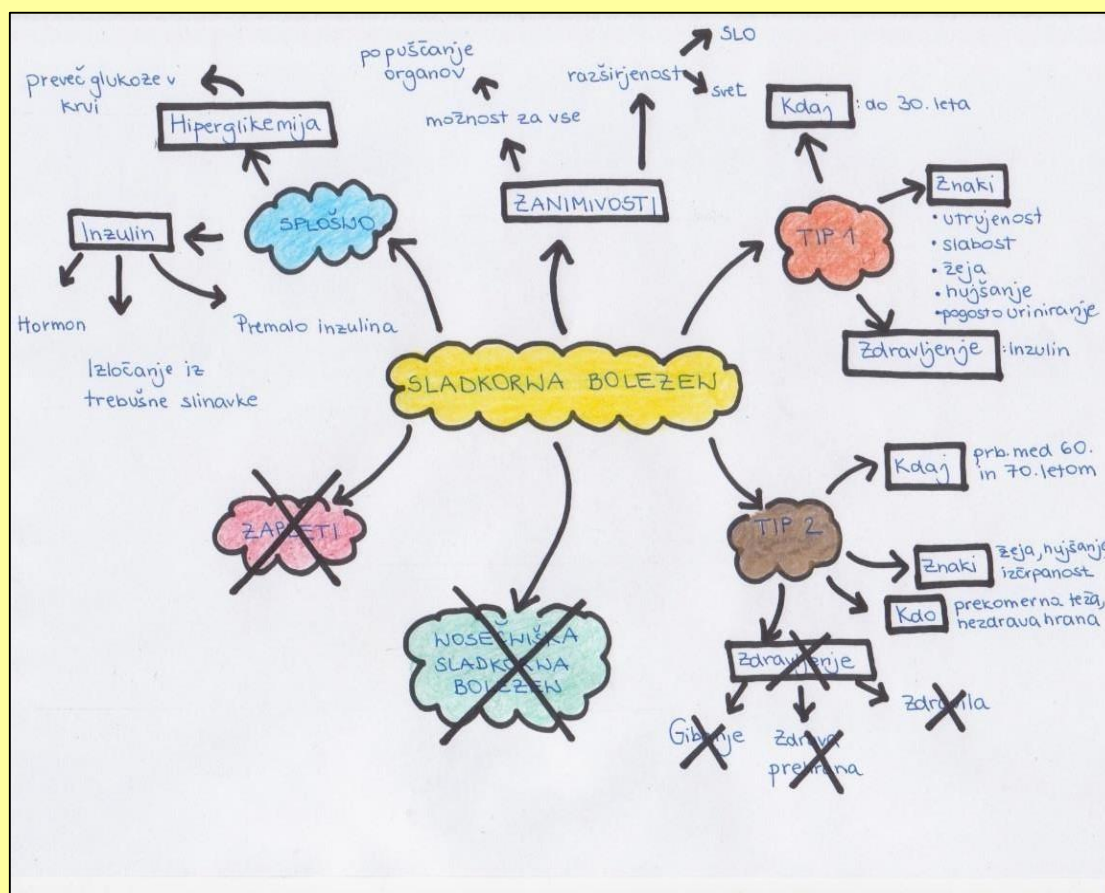


3. Vzemi list papirja in naredi **miselni vzorec**. Ideje lahko zapišeš tudi v obliki alinej, če ti je tako lažje.



Kako narediš miselni vzorec?

- List obrni vodoravno. Na sredino lista zapiši izbrano temo.
- Okrog teme zapiši, kaj vse si želiš v zvezi z njo povedati. Ta področja še nadaljnje razčleni.
- Besede povezuji s črtami.
- Za večji pregled uporabljalj oblačke in različne barve, simbole.
- Zapisuj le ključne besede! To so navadno samostalniki.
- Preberi vse, kar si zapisala na list. Po potrebi dopiši, prečrtaj ali spremeni svoje ideje.



4. Svoje **misli bolj natančno organiziraj**.

- Premisli, kaj bi povedala najprej, o čem bi govorila v osrednjem delu in kako bi predstavitev zaključila.
- Pri tem upoštevaj čas, ki ga imaš na voljo!



5. Zamisli, ki jih imaš v glavi, zapiši na papir v takem **vrstnem redu**, kot jih boš predstavila v razredu.

6. S pomočjo opornih točk **sestavi besedilo**.

- Besedilo naj ima uvod (napovej, o čem boš govorila), jedro (glavne informacije o temi), zaključek (povzemi povedano).
- Besedilo nato preberi in ga po potrebi skrajšaj, dopolni ali spremeni.
- Za pomoč lahko prosiš tudi starše.

ALI VEŠ ...?

... da ena tipkana stran (A4) zadošča približno za 5 minut govora? Že od začetka imej v mislih, koliko časa imaš na voljo za govorni nastop, da ne boš pripravila predolgega besedila.



KAKO SI ZAPISANO BESEDILO ZAPOMNIŠ?

- Govornega nastopa ne beri! Pomagaj si z opornimi točkami ali se ga nauči na pamet.
- Vedno vadi na glas.

Pri učenju besedila si lahko pomagaš z mnemotehniko.

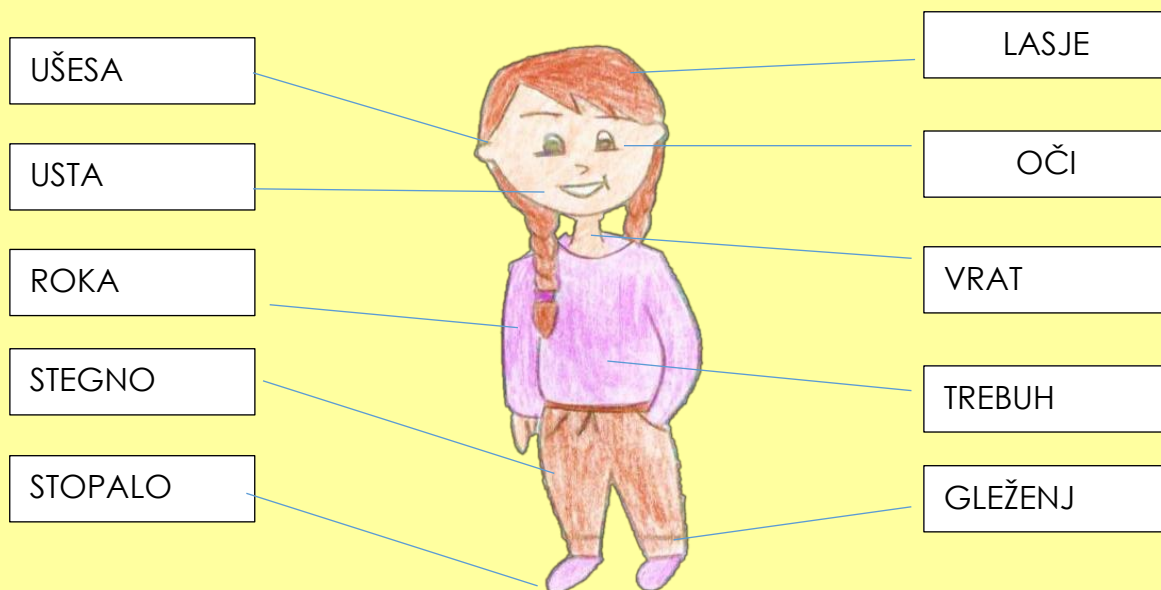
MNEMOTEHNIKA je način, s katerim si določene stvari lažje zapomnimo. Primer mnemotehnik je tudi **10 OPORIŠČ**.

10 oporišč

Vsebino, ki si jo želiš zapomniti, poveži z določenimi kraji ali točkami, ki jih dobro poznaš.

Te točke so lahko tvoji deli telesa:

1. Zapiši 10 delov telesa od zgoraj navzdol.



2. Oporišča si dobro zapomni. Ko jih znaš naštetih po vrsti, lahko nadaljuješ.
3. Svoje besedilo za govorni nastop razdeli na 10 približno enako dolgih delov.
4. Vsak del besedila poveži z enim oporiščem (npr. prve tri povedi, ki so v uvodu, poveži z lasmi, naslednje tri povedi z očmi ...).

ŠLADKORNA BOLEZEN

Gotovo ste že vsi slišali za sladkorno bolezen. Manjši otroci najprej pomislijo, da ljudje s to boleznijo pojedjo preveč sladkarij. Kaj pa je pravzaprav sladkorna bolezen, boste izvedeli v naslednjih minutah.	LASJE
Poznamo več vrst oziroma tipov sladkorne bolezni ali diabetesa. Vsem je skupno to, da imajo ljudje v krvi preveč sladkorja (glukoze), kar imenujemo hiperglikemija. To je posledica nezadostnega izločanja insulina ali pomanjkljivega delovanja trebušne slinavke in vodi v razvoj kroničnih okvar.	OČI
Insulin je hormon, ki ga izloča trebušna slinavka v krvni obtok in potuje po telesu. Znižuje nivo glukoze v krvi, pomaga pa tudi pri presnovi beljakovin in maščob. Če je insulina premalo, se razvije sladkorna bolezen.	UŠESA
Sladkorna bolezen tipa 1 ali mladostna sladkorna bolezen se pojavi do 30 leta starosti. Vzrok razvoja ni znan (je avtoimunska bolezen – to pomeni, da se pojavi sama). Razvije se v zelo kratkem času – od nekaj tednov do nekaj mesecev.	USTA
Prvi znaki so utrujenost in slabost, izrazito povečana žeja in hitro nenadzorovano hujšanje. Značilno je pogosto uriniranje, tudi ponoči.	ROKA
Takoj, ko nekdo opazi nekaj teh znakov, je potrebno zdravljenje. Zdravnik priporoči vrsto insulina in število injekcij na dan. Mladoletniki s sladkorno boleznijo si morajo vbrizgavati insulin do konca življenja.	VRAT
Sladkorna bolezen tipa 2 se razvije večinoma med 60. in 70. letom starosti, lahko pa tudi že pri 45 letu ali celo prej. Najprej je insulina še dovolj oziroma preveč, vendar nima pravega učinka. Celice so preveč odporne na insulin.	TREBUH
Sladkorna bolezen tipa 2 se razvija počasi – tudi nekaj let. Največkrat se pojavi pri ljudeh, ki imajo prekomerno telesno težo in jejo preveč nezdrave hrane. Ponavadi se tudi premalo gibajo. Bolniki so pogosto žejni, izčrpani, imajo zamegljen vid in pospešeno hujšajo.	STEGNO
Sladkorna bolezen je bolezen mladih in starih, ki se pojavi zaradi nezadostnega izločanja insulina ali pomanjkljivega delovanja trebušne slinavke.	GLEŽENJ
Je ena izmed najbolj razširjenih bolezni po svetu, saj je sladkornih bolnikov kar 200 milijonov, v Sloveniji pa 100 000.	STOPALO

Ko boš govorno nastopala, se boš v mislih sprehajala od las do stopal. Pri vsakem delu telesa pomisli na besedilo, ki je s tem delom telesa povezano.

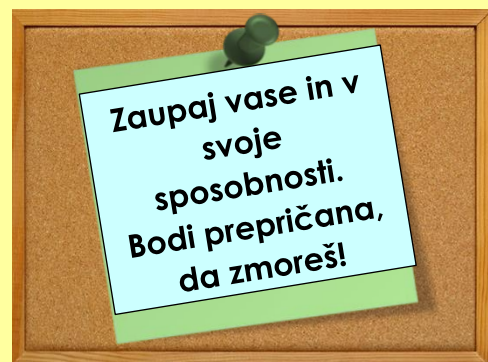


NE SPREGLEJ!

- Dobro je, da za vsak nastop uporabljaš ista oporišča, saj se boš le tako lahko posvetila vsebini govora.
- Primer oporišč pa so lahko tudi točke, ki jih najdeš na poti v šolo (poiščeš 10 stvari, ki jih srečaš na poti v šolo ter jih zapišeš).

TIK PRED NASTOPOM ...

- Razmigaj celo telo, da boš bolj sproščena.
- Spomni se nekega trenutka, ko ti je bilo v življenju lepo ali ko si se zelo nasmejala.
- Nekajkrat globoko vdihni in izdihni.
- Spij kakšen kozarec vode.



NA KAJ MORAŠ BITI PRI GOVORNEM NASTOPU POZORNA?

- Govorni nastop začni z nasmehom.



- Govori na pamet – poleg sebe imej le oporne točke, ki si jih predhodno pripravila.



NE SPREGLEJ!

Pri govornem nastopu je pomembna tako dobra vsebina, kot tudi sam govor in nebesedna komunikacija.

Govor:

- Naj bo jasen, razločen in dovolj glasen.
- Naj bo v ravno pravšnjem tempu – ne prehitro in ne prepočasi.
- Naj bo zanimiv in doživet. Razmišljaj, o čem govoriš in vsebino poudari s tonom in barvo glasu.
- Uporabljaljaj premore med odstavki.
- Upoštevaj slovnična pravila. Izogibaj se tujkam in slengovskim besedam.

Nebesedna komunikacija:

- Izberi udobna in spodobna oblačila. Težko se boš skoncentrirala na besedilo, če se boš v obleki počutila neprijetno.
- Stoj vzravnan in sproščeno. Nogi naj bosta trdno na tleh in postavljeni v širini ramen.
- Vsebino, ki jo želiš posebej poudariti, nakaži tako z govorom kot s telesom. Vseeno pazi, da z rokami ne mahaš preveč. Najbolje je, da imaš roke med rameni in boki.
- S pogledom se »sprehajaj« po razredu in glej sošolce v obraz.



SE ŽELIŠ NAUČITI PESEM NA PAMET?

ALI VEŠ ...?



... da se boš pesem lažje naučila, če boš vsebino razumela in se boš vanjo skušala čim bolj vživeti?

Pesem se lahko naučiš v krajšem času in na lažji način, če upoštevaš naslednje korake:

1. Najprej v celoti preberi pesem na glas.

Srečko Kosovel

OTROK S SONČNICO

Nesem sončnico na rami,
zlat metulj je vzplaval nanjo,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!

Nesem sončnico na rami,
v njej so zlata, zlata zrna,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!

O, metulj razprl je krila,
sapica je vzvalovila,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!

2. Prvo kitico preberi na glas.

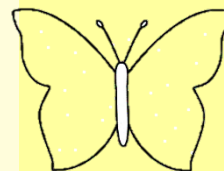
Srečko Kosovel
OTROK S SONČNICO

Nesem sončnico na rami,
zlat metulj je vzplaval nanjo,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!

3. Ob kitici lahko narišeš stvar, ki te najbolj spominja na vsebino kitice.

Srečko Kosovel
OTROK S SONČNICO

Nesem sončnico na rami,
zlat metulj je vzplaval nanjo,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!



4. Vrstice z isto rimo označi z enako barvico.

Srečko Kosovel
OTROK S SONČNICO

Nesem sončnico na rami,
zlat metulj je vzplaval nanjo,
sončnica se je nagnila,
o, da ne bi se zlomila!

5. Preberi prvo vrstico prve kitice, nato pa jo poskušaj ponoviti sama.

6. Ko si prvo vrstico osvojila, preberi drugo in tako tudi ostale.

7. Ponovi vse, kar si se naučila do sedaj.

8. Ko znaš prvo kitico, se enako naučiš še naslednje (po korakih: 2., 3., 4., 5., 6., 7.).

9. Celotno pesem pokrij z listom, ob glasnem ponavljanju si lahko pomagaš z narisanimi risbami.
10. Pokriješ tudi risbe in samostojno poveš pesem na glas.

Ko misliš, da si pesem dobro osvojila, se lahko posnameš. Ko boš posnetek poslušala, boš takoj opazila, kje se ti zatika in katere kitice moraš še vaditi.



Med pripovedovanjem moraš pritegniti pozornost tistih, ki te poslušajo. Deklamiranje pesmi lahko vadiš pred ogledalom ali pred poslušalci že doma. V šoli ti tako ne bo problem stati pred razredom in doživeto povedati pesem, ki si se jo naučila.



Naučeno pesem glasno ponavljaj. Le tako ne boš pozabila, kaj si se naučila.

BEREŠ ZA DOMAČE BRANJE?

ZAKAJ MORAŠ BRATI?

- Najprej se poskusi motivirati za branje. Če tudi sicer rada bereš, to verjetno ne bo taka težava, sicer pa poskusi najti kakšno dobro stran tega opravila. Na samolepilne lističe zapiši, **zakaj je branje koristno** ali zakaj je dobro, da kljub vsemu opraviš to nalogo. Pozitivna naravnost ti bo med branjem gotovo pomagala; več in bolje si boš zapomnila tisto, kar je zapisano v knjigi.



- Pred branjem si lahko **določiš »mini« nagrado**. Razmisli, kaj si želiš in bi lahko po uspešno opravljenem branju uresničila – morda je to obisk gledališča, ogled dobrega filma, sladkanje s prijateljico v slaščičarni ...

KAJ STORIŠ PRED BRANJEM?

- Branja se loti **pravočasno!**
- Pozanimaj se, kdo je **avtor knjige**, v katerem **obdobju** je to delo nastalo in za kakšno **besedilno vrsto** gre (roman, črtica, drama ...). Podatke poišči v učbeniku, enciklopediji ali na spletu in jih zapiši v tabelo. Osnovno poznavanje knjige ti bo omogočilo, da boš vsaj približno vedela, kaj lahko od branja pričakuješ.

VPRAŠANJA	ODGOVORI
AVTOR: <ul style="list-style-type: none">○ Kdo je avtor dela?○ Kaj že veš o tem avtorju?	
OBDOBJE: <ul style="list-style-type: none">○ V katerem obdobju je bilo delo napisano?○ Kdaj je bilo to obdobje?○ Kakšne so glavne značilnosti tega obdobja?○ kateri so najpomembnejši avtorji tega obdobja?	
LITERARNA VRSTA DELA: <ul style="list-style-type: none">○ epika○ lirika○ dramatika	

- Pred branjem pogledaj naslov in poskusi **napovedovati**. Razmisli in zapiši, kaj se bo po tvojem mnenju zgodilo v knjigi. Pozneje med branjem bo zanimivo spremljati, ali so se tvoje napovedi uresničile.
- Tik preden začneš brati, si pripravi **list** in **pisalo**.

KAKO LAHKO BEREŠ?

1. Beri **tiho in z razumevanjem**. Pomembno je, da si pozorna na glavne osebe, ki nastopajo v zgodbi, na kraj in čas dogajanja.
2. Na pripravljen list si sprti **zapisuj pomembne dogodke**:
 - Izpisuj si tudi **ključne osebe** iz besedila (zraven z nekaj besedami zapiši njihovo vlogo v besedilu ali osebnostne lastnosti), **čas** in **prostori**.
 - Zapisano ti bo pomagalo pri boljšem spremljanju zgodbe, poleg tega pa ti bo olajšalo poznejše pisanje obnove.
3. Zaključek zgodbe preberi nekoliko počasneje. V njem se namreč zgodi razplet. Poleg tega pa je navadno ravno na koncu najbolj jasno razvidna ideja besedila.
4. Pri izpisovanju iz knjige si lahko pomagaš z naslednjimi vprašanji v tabeli:

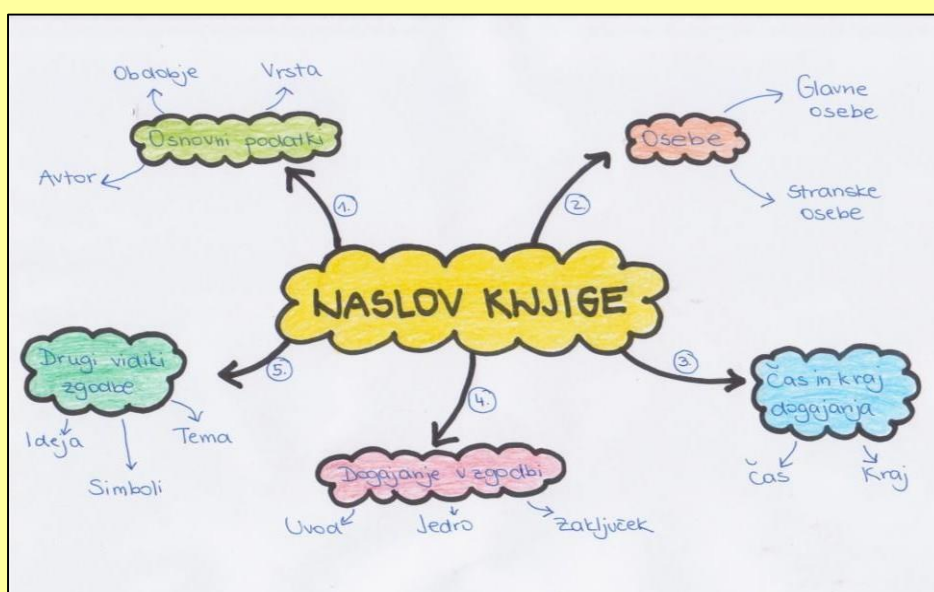
VPRAŠANJA	ODGOVORI
OSEBE: <ul style="list-style-type: none">o glavne osebe:o stranske osebe: Pri vseh osebah razmisli in zapiši: <ul style="list-style-type: none">o kakšna je njihova vloga v besediluo kakšne so njihove osebnostne lastnostio kakšne so njihove telesne značilnostio kakšne so njihove posebnosti	
ČAS IN KRAJ DOGAJANJA: <ul style="list-style-type: none">o Kdaj se zgodba dogaja?o Kje se zgodba dogaja?	
DOGAJANJE V ZGODBI: <ul style="list-style-type: none">o Kaj se je zgodilo najprej?o Kaj se je zgodilo potem (kako se zgodba zaplete)?o Kje zgodba doseže vrh (kateri je osrednji dogodek)?o Kako se zgodba razplete?o Kako se zgodba konča?	

Kaj storiš, če česa ne razumeš?

- Če česa ne razumeš, ti ni potrebno takoj ponovno prebrati tistega dela besedila. Po vsej verjetnosti bo to bolj natančno obrazloženo v naslednjih odstavkih ali straneh.
- Če ob koncu poglavja nečesa še vedno ne razumeš, pa meniš, da je to pomembno, **še enkrat preberi**. Po potrebi za razlago prosi domače, sošolce ali učitelja.
- Če ne razumeš določene besede, za njen pomen poglej v **slovar** ali **vprašaj** osebo, ki ji zaupaš.

KAJ STORIŠ PO BRANJU?

1. Po branju si **uredi zapisane podatke**. Lahko jih oblikuješ v:
 - miselni vzorec,
 - tabelo.



2. Po branju si lahko pri ugotavljanju različnih vidikov zgodbe pomagaš tudi s temi vprašanji:

VPRAŠANJA	ODGOVORI
<p>IDEJA, TEMA IN SIMBOLI:</p> <ul style="list-style-type: none">o Kakšna je glavna ideja, miselno sporočilo besedila (npr. politično, moralno, filozofsko ...)?o Katere teme si prepoznal/a med branjem (npr. ljubezenska, domovinska ...)?o Kateri simboli so bili uporabljeni v zgodbi (npr. ptica = svoboda, drevo = življenje, čopič = ustvarjanje ...)?	



NE SPREGLEJ!

Za urejanje podatkov si **vzemi čas!** Dober zapis informacij ti bo pomagal pri pisanju obnove, pripravi govornega nastopa ali pri učenju o domačem branju.

NE VEŠ, KAKO NAPISATI OBNOVO?

KAJ MORAŠ VEDETI, PREDEN SE LOTIŠ PISANJA OBNOVE?

- Obnova pomeni kratek povzetek nekega besedila. Napišeš jo s svojimi besedami.
- Obnova mora biti jasna za nekoga, ki ni prebral ali videl originalnega besedila. Uporabiti moraš ključne informacije, ki jih nekdo potrebuje za razumevanje.



- Ko obnavljaš besedilo, ga moraš dobro poznati in razumeti.

KAKO NAPIŠEŠ OBNOVO?

1. Najprej **preberi celotno besedilo** oz. odlomek.
2. V besedilu označi **ključne besede** (podčrtaj, pobarvaj, obkroži ...). Če to ni mogoče (npr. imaš v roki izposojeno gradivo), si glavne poudarke samo izpiši. Zapiši tudi druge glavne točke in temo besedila.
3. Oblikuj **kratek povzetek besedila** s svojimi besedami. Pri tem si pomagaj tudi s ključnimi besedami. Sledi zaporedju dogodkov iz odlomka.
4. Napiši **grob osnutek**, nato uredi in prilagodi dolžino.
5. **Primerjaj** obnovo z originalnim besedilom. Pri tem bodi pozorna na to, ali si res napisala tisto, o čemer besedilo govori.
6. **Preglej** osnutek in popravi slovnične napake.
7. **Oblikuj lepo obnovo.**

Krajše besedilo lahko obnoviš tudi s pomočjo naslednjih korakov:

1. Po vsakem prebranem odstavku **zapiši eno poved**, ki najbolje opisuje tisto, kar je bilo tam zapisano.
2. **Preberi** vse povedi, ki si jih napisala.
3. Poskusi skrajšati zapisano in informacije **napiši v smiselno celoto.**

Pri pisanju obnove si lahko pomagaš z naslednjimi vprašanji:

- Kdo je glavni junak/oseba?
- Kakšne so junakove značilnosti in osebnostne lastnosti?
- Kje se zgodba dogaja?
- Kdaj se zgodba dogaja?
- Kateri je glavni dogodek v zgodbi? Kako je do tega dogodka prišlo?
- Kaj je glavno sporočilo zgodbe?

NA KAJ MORAŠ BITI POZORNA PRI PISANJU OBNOVE?

- Uporabljalaj **knjižni jezik**.

Alenka je ful rada špancirala s psom. Enkrat se je zgodil, da je ta začel blazno hitro laufat. Pes je bil itak ...



Alenka je zelo rada sprehajala psa. Enkrat se je zgodilo, da je ta začel zelo hitro teči. Pes je bil tako ali tako ...



- Piši v **3. osebi**.
- **Bodi objektivna**. Ne vključuj lastnega mnenja.
- Osredotoči se na **bistveno**: o kom ali o čem govori knjiga ter kdaj in kje se zgodba dogaja.
- Vsebino obnovi v takem **vrstnem redu**, kot si dogodki v zgodbi dejansko sledijo.

- Če bereš knjigo, v kateri je več kratkih zgodb, ne obnavljaj vsake posebej. Premisli, kaj je skupno vsem zgodbam – je to morda podobna tema, dogodki, način pisanja ...
- Obnova mora biti kar se da **kratka in jedrnata**. Ne vključuj posebnih detajlov, razen če je to nujno za razumevanje zgodbe. Izpostavi le tiste ključne dogodke, ki so pomembni za nadaljnje dogajanje.
- Ne prepisuj povedi iz besedila. Dolge fraze skrajšaj in jih povej s svojimi besedami.



NE SPREGLEJ!

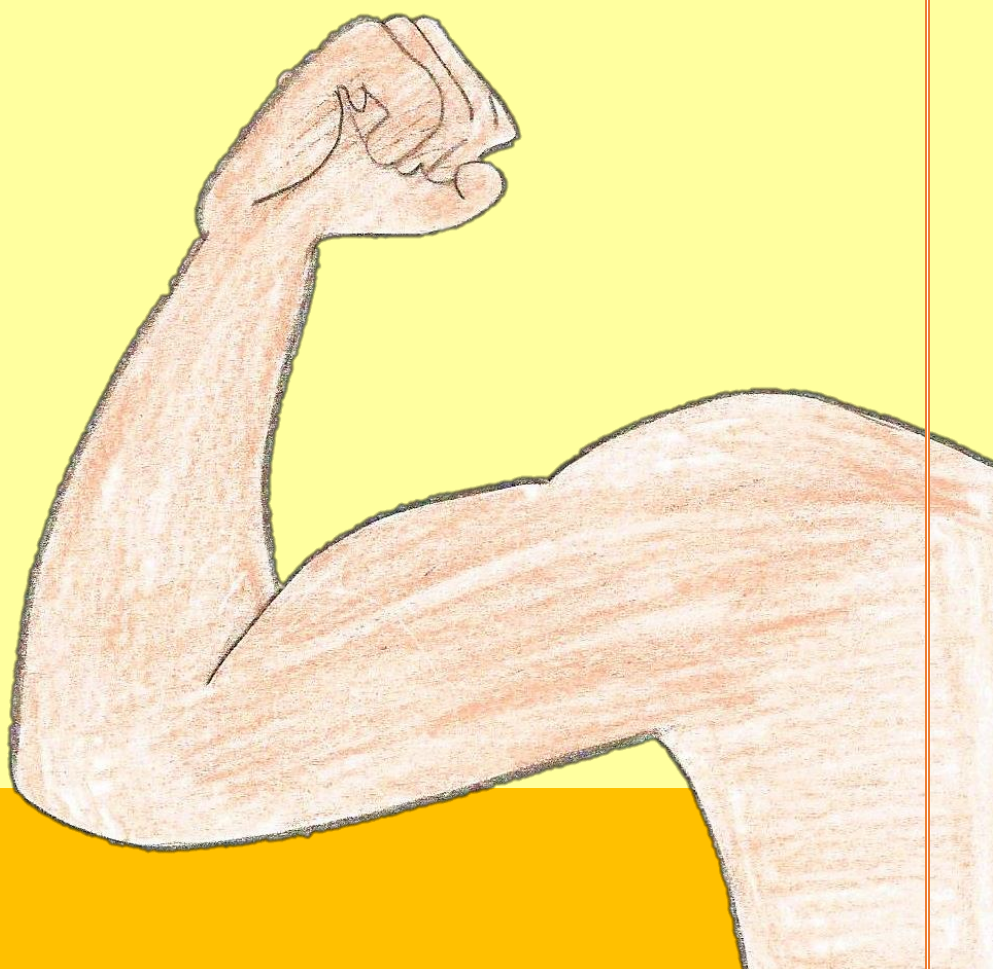
Ni predpisa, kako dolga mora biti obnova. Pri tem vedno upoštevaj, da je kratka in da vsebuje vse glavne poudarke in ideje originalnega besedila.

4

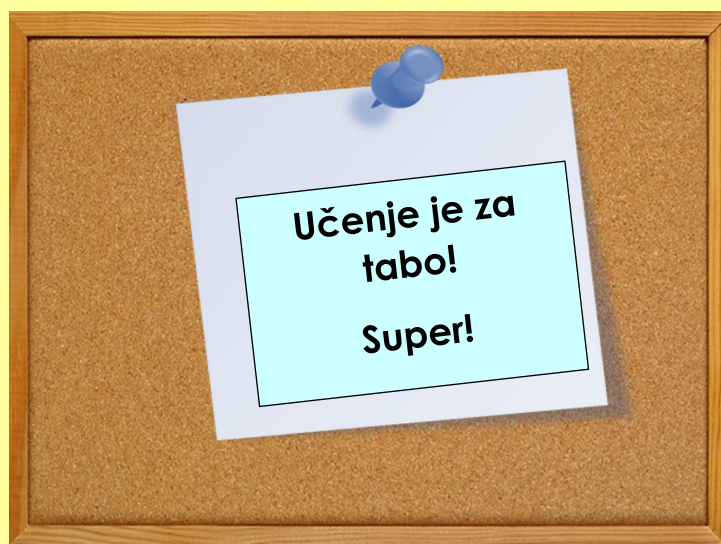
KAKO DOBRO SI OPRAVILA SVOJE DELO?

PREVERI SVOJE ZNANJE

PREMAGALA BOŠ STRAH



PREVERI SVOJE ZNANJE



ALI VEŠ ... ?

... da je dobro ponoviti svoje znanje preden se znajdeš v »pravi« situaciji preverjanja znanja?

... da se učenci, ki doma preverijo svoje znanje, v »pravi« situaciji praviloma odrežejo boljše?





- Nisi prepričana, kako dobro si se naučila snov?
- Ne veš, kaj bi bilo dobro, da si še enkrat pogledaš?
- Bi rada učno snov dopolnila s svojimi izkušnjami?

Če si zastavljaš takšna vprašanja, je zate **primeren**:

INFO ZID

Poglej si primer, kako si lahko ga oblikuješ tudi sama.

1. Vzemi prazen list papirja poljubne barve.
2. Zgoraj na sredino lista napiši ime predmeta in ime učne snovi, pri kateri želiš preveriti svoje znanje.
3. V sredino lista nariši pet različnih oblačkov (narišeš lahko tudi kaj drugega, npr. pravokotnik ali krog).
4. Nad vsakim izmed oblačkov je zapisano vprašanje, na katerega odgovoriš v oblačku.

Ime predmeta: NASLOV UČNE SNOVI

KAJ VEM O TEJ TEMI?

Zapiši vse, kar veš o tej temi (to lahko zapišeš samo s ključnimi besedami).

O TEJ TEMI SEM BRAL ali SLIŠAL TUDI V...

Zapiši, kaj si o tej temi že kdaj slišal po radiu, po televiziji; prebral v časopisu ali slišal iz pripovedovanja drugih.

MOJE IZKUŠNJE, ki se povezujejo s to temo...

Opiši svoje izkušnje, ki bi jih lahko povezal s to temo.

GLEDE ČESA PRI TEJ TEMI NISEM POVSEM PREPRIČAN?

Napiši, kaj pri tej učni snovi ti dela težave. Razmisli, česa glede te snovi še ne obvladaš dobro in to zapiši (v obliki ključnih besed).

S ČIM SI BOM POMAGAL, DA BOM RAZJASNIL SVOJE DVOOME PRI TEJ SNOVI?

Napiši, s čim si boš pomagal, da se boš naučil tiste podatke, ki si jih nisi dobro zapomnil (npr. zvezkom, delovnim listom, enciklopedijo, ...)



- Si že kdaj slišala v filmih ljudi govoriti »Check, check« (izgovorimo: »Ček, ček«)? To pomeni, da smo opravili neko stvar, ki smo jo imeli v načrtu.
- Si vedela, da lahko na podoben način preveriš tudi svoje znanje?

ČEK LISTA

Znanje lahko preveriš s pomočjo ČEK LISTE.

ČEK LISTA je seznam.

Lahko je seznam opravil, ki jih moramo narediti ali pa seznam stvari, ki jih moramo kupiti v trgovini.

Ko preverjamo svoje znanje, uporabimo ček listo, s katero preverimo, kaj točno smo se naučili, in česa še ne.

Kako si narediš svojo ček listo?

1. Izberi poljubno barvo papirja, na katerega boš pisala.
2. Pripravi pisala (barvice, flumastre, svinčnike, ...).



3. Zapiši naslov učne snovi na vrhu lista, na sredini:

KAKO DOBRO OBVLADAM UČNO SNOV O _____ ?

(Primer: Kako dobro obvladam snov o fizičnih značilnostih Slovenije?)

4. Pripravi vse zvezke ali učbenike, kjer piše kaj o temi, pri kateri bi rada preverila svoje znanje.
5. Še enkrat na hitro preleti besedilo.
6. Eno pod drugo zapiši:
 - vsa vprašanja, na katera lahko najdeš odgovore v besedilu, ki se ga učiš.
 - vprašanja, ki se ti porajajo med branjem besedila (in so z njim povezana).

**KAKO DOBRO OBVLADAM UČNO
SNOV O FIZIČNIH ZNAČILNOSTIH
SLOVENIJE ?**

Koliko kvadratnih metrov meri površje Slovenije?
katere tipe prsti najdemo na Slovenskem?
Kateri tip prsti je na Slovenskem najbolj razširjen?
Kakre vrste kamnin najdemo na Slovenskem?

7. Vprašanja oštevilči.

**KAKO DOBRO OBVLADAM UŽNO
SNOV O FIZIČNIH ZNAČILNOSTIH
SLOVENIJE ?**

1. Koliko kvadratnih metrov meri površje Slovenije?
2. Katere tipe prsti najdemo na Slovenskem?
3. Kateri tip prsti je na Slovenskem najbolj razširjen?
4. Katere vrste kamnin najdemo na Slovenskem?

8. Sedaj se vrni k prvemu vprašanju in nanj odgovori.

- Preveri, ali si odgovorila pravilno (pomagaj si z besedilom ali zapiski).

**KAKO DOBRO OBVLADAM UŽNO
SNOV O FIZIČNIH ZNAČILNOSTIH
SLOVENIJE ?**

1. Koliko kvadratnih metrov meri površje Slovenije?
2. Katere tipe prsti najdemo na Slovenskem?
3. Kateri tip prsti je na Slovenskem najbolj razširjen?
4. Katere vrste kamnin najdemo na Slovenskem?

□
□
□
□

- Če si na vprašanje odgovorila pravilno, v kvadrateg zraven vprašanja, naredi kljukico.

**KAKO DOBRO OBVLADAM UČNO
SNOV O FIZIČNIH ZNAČILNOSTIH
SLOVENIJE ?**

1.	Koliko kvadratnih metrov meri površje Slovenije?	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Katere tipe prsti najdemo na Slovenskem?	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Kateri tip prsti je na Slovenskem najbolj razširjen?	<input type="checkbox"/>
4.	Katere vrste kamnin najdemo na Slovenskem?	<input checked="" type="checkbox"/>

9. Enako ponovi pri vseh ostalih vprašanjih.

Bodi pozorna na tista vprašanja, kjer si zraven nisi narisala kljukice. Še enkrat poglej, kje najdeš odgovore na ta vprašanja in se jih nauči.



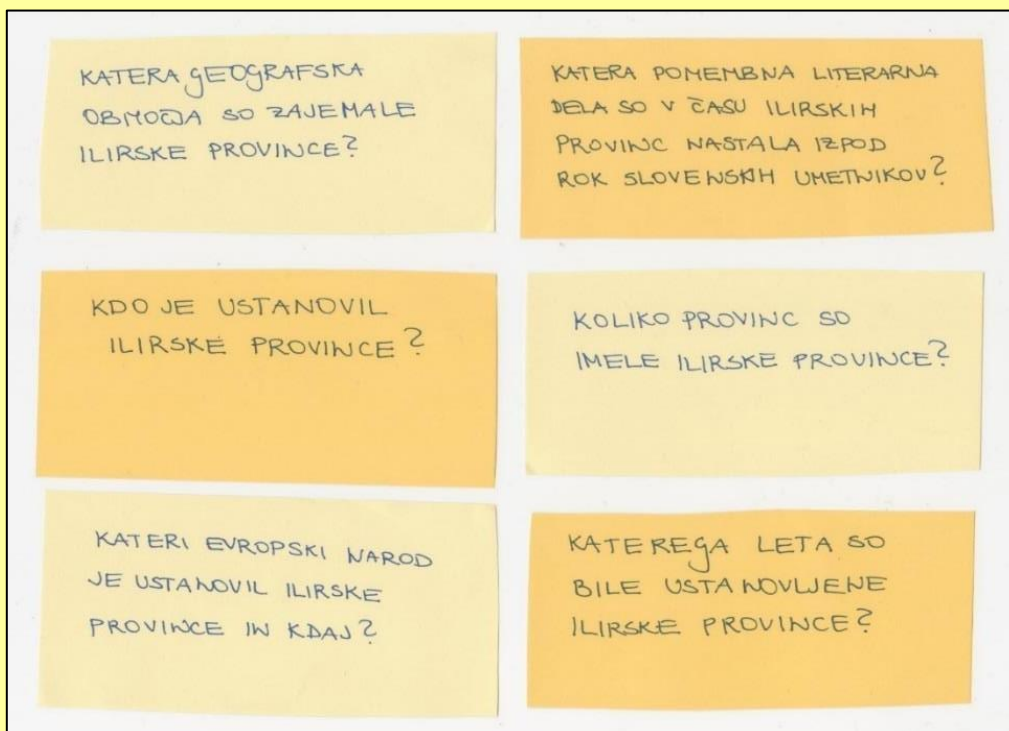
- Se ti zdi ponavljane snovi "na pamet" dolgočasno?
- Bi rada preverila svoje znanje in pri tem uživala?
- Rada ustvarjaš?

Igra: ČLOVEK, TI VEŠ VSE

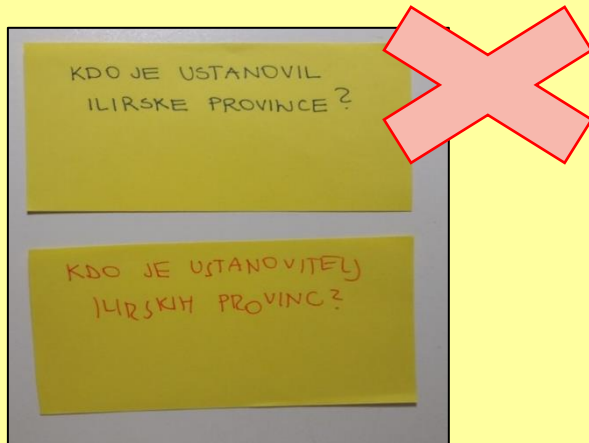
- Vprašaj sošolca, ali bi skupaj pripravila igro Človek, ti veš vse (če privoli- super; če ne privoli, poišči tistega, ki se bo z veseljem igral).

1. PRIPRAVA VPRAŠANJ:

- Vsak naj napiše toliko vprašanj, kolikor vprašanj se spomni glede določene učne snovi.
- Vsako vprašanje zapišita na svoj listek.

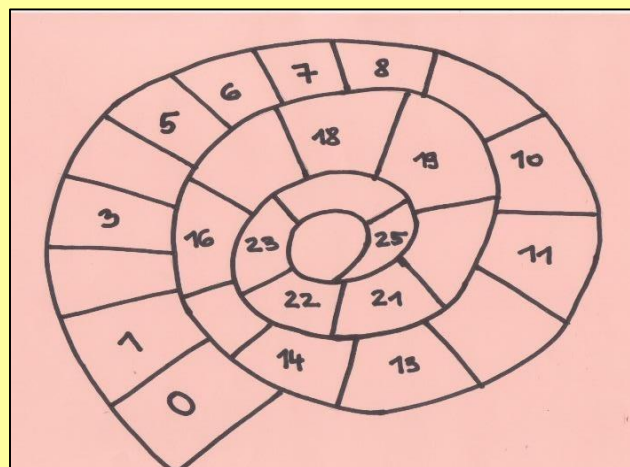


- Preglejšta vprašanja. Vprašanja se ne smejo ponavljati.
- Če se ponavljajo, izločita en listek, na katerem je tako vprašanje.

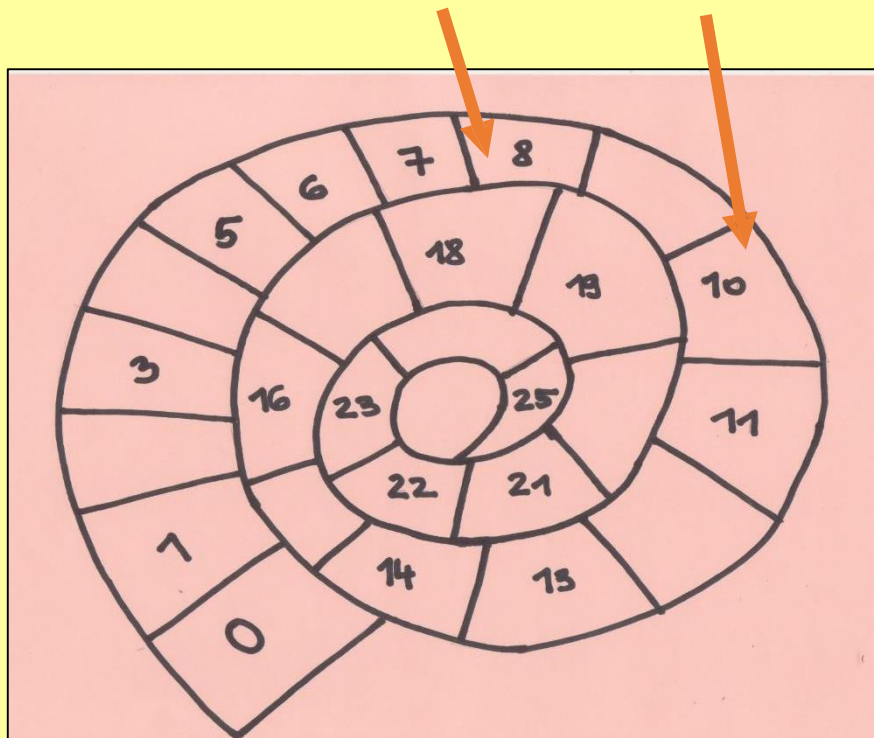


2. PRIPRAVA IGRALNE PODLOGE:

- Izdelajta igralno površino (na list naredita pet polj več, kot je listkov z vprašanji). Polja se morajo med seboj dotikati. Oblikujta jih v poljubno obliko.
- Polja NAJ BODO OŠTEVILČENA. Oštevilčita, vendar **POZOR!** Med oštevilčenimi polji naj bodo tudi prazna polja. Prazna polja mora stati tako, da ima na obeh straneh oštevilčeno polje. Na primer tako:



- Ob strani naredita kup z listki, na katerih so vprašanja. Listki naj bodo obrnjeni tako, da bo vprašanje zapisano na spodnji strani.



- Vsak naj si izbere figurico, s katero se bo premikal po poljih (figurica je lahko kovanec, sponka, gumb, ...).
- Pripravita na primer gumb in na eno stran s flumastrom napišita 1, na drugo stran pa 2.



3. PRAVILA IGRE ČLOVEK, TI VEŠ VSE:

- Postavita svoji figurici na polje »0«.
- Prvi vrže kocko (gumb). Pomakne se za toliko mest naprej, kolikor kaže število na gumbu.
- Če pride igralec na:
 - prazno polje, se mora vrniti nazaj na polje »0«.
 - oštevilčeno polje, povleče en listek s kupa listkov ter odgovori na zastavljeno vprašanje (pravilnost odgovora lahko preverita v učbeniku ali zvezku).
- Če odgovori pravilno, ostane na svojem mestu, če ne, pa se vrne na polje »0«.
- Zmaga tisti, ki prej pride do konca (do zadnjega polja in na vprašanje odgovori pravilno oz. tisti, ki je na primer na predzadnjem polju in vrže 2).



NE SPREGLEJ!

Doma lahko svoje znanje preveriš na številne druge načine:

- Poišči eno **pravo problemsko situacijo**, kjer lahko uporabiš naučeno znanje.
- Izmisli si **zgodbo**, ki se nanaša na naučeno snov in nariši strip (ali zapiši v obliki spisa).

PREMAGALA BOŠ STRAH



- Ali pri sebi opaziš, da te boli glava, ti močnejše razbija srce, te stiska v prsah ali zvija v trebuhu?
- Si morda razdražljiva in zaskrbljena?
- Se ti zdi, da si se doma dobro pripravila na neko nalogo, ko pa si z njo soočena, kar pozabiš, kaj moraš storiti?

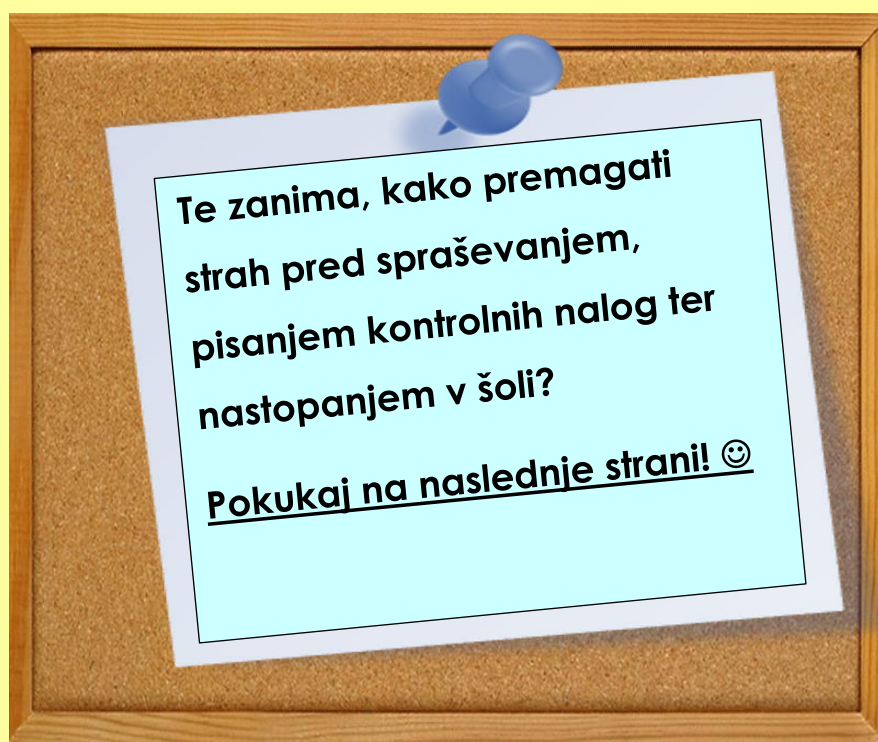
Vse to so znaki, ki **lahko** kažejo na to, da te nekaj spravlja v stisko. Učenci so pogosto vznemirjeni pred ustnim ali pisnim preverjanjem znanja, govornim nastopom ali recitiranjem pred sošolci.

Tako vznemirjenost, ki jo občutimo, ko nismo prepričani, ali bomo nalogi kos, imenujemo **trema**.

ALI VEŠ ... ?

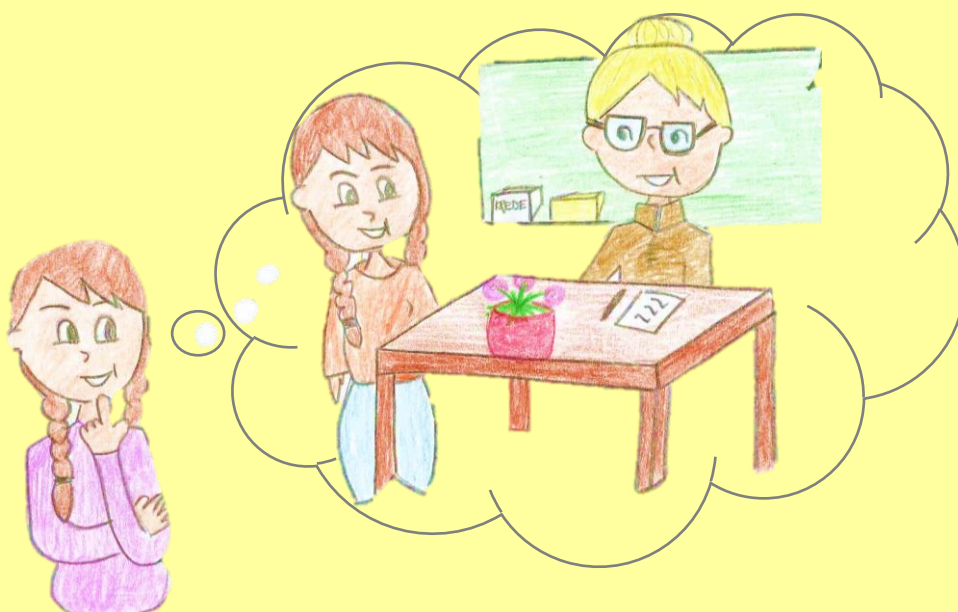
... da je malo treme pred ustnim ali pisnim preverjanjem znanja dobrodošlo? ☺ Vzpodbudi nas, da smo osredotočeni samo na eno nalogo.





VIZUALIZACIJA

Vizualizacija pomeni, da si v mislih čim bolj »živo« predstavljáš, kako bo izgledalo spraševanje, pisanje kontrolne naloge, recitacija ...



ČE JE PRED TABO USTNO SPRAŠEVANJE,

SI SKUŠAJ PREDSTAVLJATI:

- kako boš oblečena,
- kako stojiš oz. sediš,
- ali se boš sama javila za to, da bi bila vprašana,
- kako te bo učiteljica poklicala k spraševanju,
- kako se boš počutila,
- kaj bi te lahko vprašala učiteljica,
- kaj bi ji ti lahko odgovorila.

ČE JE PRED TABO PISNO PREVERJANJA ZNANJA,

SI SKUŠAJ PREDSTAVLJATI:

- kje v razredu boš sedela,
- kaj boš lahko imela pri sebi na mizi,
- kako bo učiteljica delila preverjanja znanja,
- kako boš postavila list za preverjanje znanja,
- kako se boš počutila,
- kako boš reagirala, če bo v preverjanju znanja nekaj, na kar ne poznaš odgovora.

ČE JE PRED TABO GOVORNI NASTOP ALI RECITACIJA,

SI PREDSTAVLJAJ:

- kako bo izgledal razred, ko boš stala pred tablo (kje bo sedel kateri izmed sošolcev; kje bo učiteljica in kaj bo počela),
- kako boš povedala besedilo ali ga recitirala,
- kako boš stala,
- kako boš premikala svoje roke,
- kaj boš naredila, če se ti pri govoru ali recitaciji zatakne,
- ali boš lahko kam pogledala za namig, kako nadaljevati?

ALI VEŠ ... ?



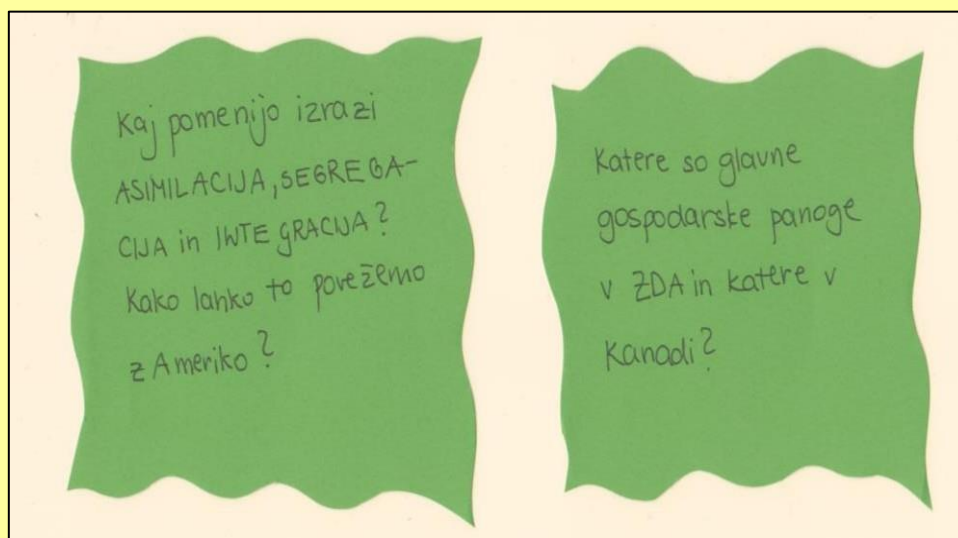
... da je vizualizacija dobra zato, ker si lahko v živo predstavljaš situacijo in predvidiš, kaj vse se lahko zgodi?

VADI NA NAČIN, KI SE BO ZAHTEVAL OD TEBE

Če vadiš spraševanje, govorno nastopanje ali recitiranje na način kot te čaka v šoli, je zelo verjetno, da boš, ko »bo šlo zares,« bolj sproščena.

ČE JE PRED TABO USTNO SPRAŠEVANJE, LAHKO:

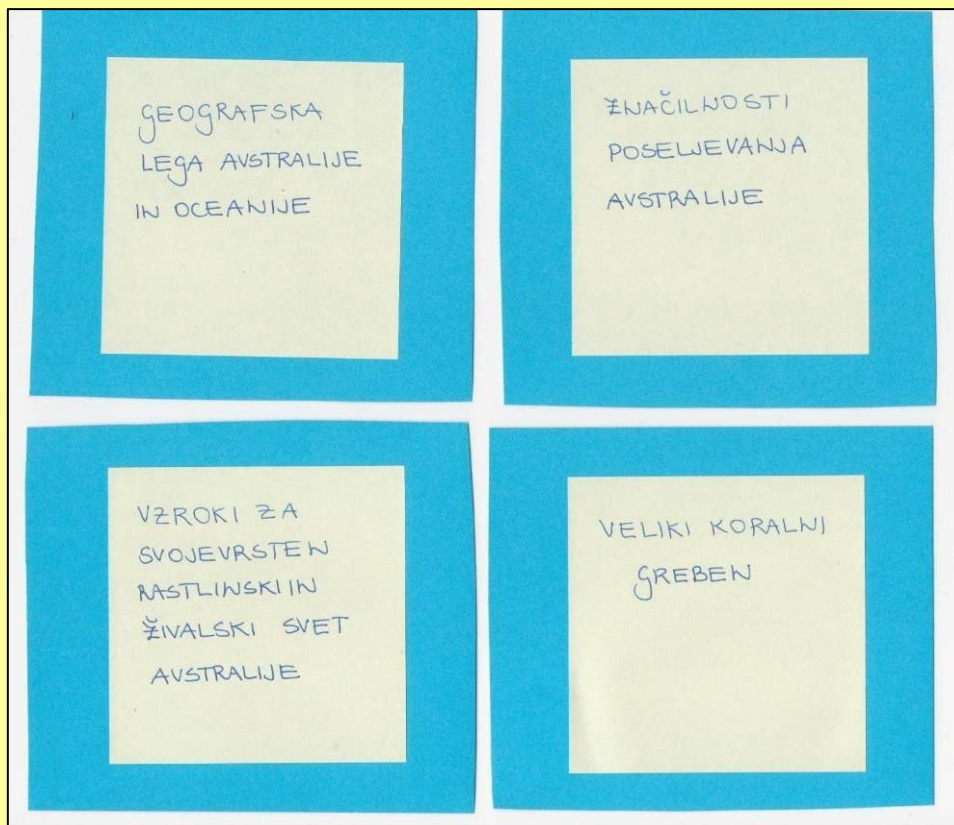
1. Napišeš primere vprašanj.



Listke z vprašanji položi v košarico ali vrečko, premešaj in nato izvleci enega naenkrat. Na vprašanje poskušaj odgovoriti.

2. Oblikuješ kooperativne kartice.

Na vsako kartico na eno stran kartice zapiši ime ene snovi ali en pojem. Na drugo stran kartice zapiši razlago pojma oz. ključne besede o tej snovi.



Kartice pospravi v košarico ali vrečko, premešaj in izvleci eno naenkrat.

- Če je na kartici zapisano ime teme, o njej prosto povej vse, kar veš.
- Če je na kartici zapisan pojem, prosto povej, kaj pomeni.
- Svoj odgovor preveri na drugi strani kartice.

3. Prosiš osebo, ki ji zaupaš, da te sprašuje.

Osebi, ki jo izbereš, povej, na kakšen način sicer sprašuje učiteljica (povej primer). Postavi se tako, kot bi bila v razredu (lahko se usedeš za mizo ali pa stojiš - odvisno od tega, kako spraševanje poteka v tvojem razredu).



ČE JE PRED TABO PISNO PREVERJANJE ZNANJA, LAHKO:

1. Napišeš primere vprašanj.

Listke z vprašanji položi v košarico ali vrečko, premešaj in nato izvleci enega naenkrat. Na vprašanje poskušaj pisno odgovoriti v svoj zvezek za vaje.

2. Oblikuješ kooperativne kartice.

Na vsako kartico na eno stran zapiše ime ene snovi ali en pojem.

Na drugo stran pa zapiše razlago pojma oz. ključne besede o snovi.

Enako kot v prejšnjem primeru, kartice pospravi v košarico ali vrečko, jih premešaj ter izvleci eno naenkrat.

- Če je na kartici zapisano ime (naslov) učne snovi, poskušaj v zvezek za vajo zapisati vse, kar veš o tej temi.
- Če je na kartici ime pojma, v zvezek za vajo napiši, kaj ta pojem pomeni.
- Svoj odgovor preveri na drugi strani kartice.



ČE JE PRED TABO GOVORNI NASTOP ALI RECITIRANJE, LAHKO:

1. Vadiš pred ogledalom.

Ko veš, kaj želiš povedati na svojem govornem nastopu oz. ko znaš pesem za recitacijo na pamet, se postavi pred ogledalo. Začni pripovedovati oz. recitirati.



Opazuj in poslušaj se.

- Najprej povej samo uvod ali uvodnih nekaj verzov.
- Razmisli, ali si zadovoljna z videnim v ogledalu in slišanim.
- Premisli, ali bi morala biti na kakšno podrobnost (npr. držo rok) še posebej pozorna, ko bo šlo »zares.«
- Poskusi znova. Tokrat pred ogledalom povej zopet uvodne misli v govornem nastopu oz. začetek pesmi ter dodaj še nekaj besedila, ki ga prej nisi povedala.
- Postopno povej vsakič večji del besedila oz. pesmi pred ogledalom.

ALI VEŠ ... ?

... da boš med govornim nastopanjem ali recitiranjem delovala sproščeno, če boš sprostila ramena in dvignila glavo? Tvoje roke naj bodo prosto ob telesu. Noge naj bodo rahlo razširjene in poravnane z rameni.



2. Vadiš pred nekom, ki mu zaupaš.

Prosi osebo, ki ji zaupaš, da te spremlja, medtem ko vadiš govorni nastop oz. recitiranje. Prosi jo, da si na list zabeleži tisto, kar se ji je zdelo dobro in tisto, za kar meni, da še lahko izboljšaš.





NE SPREGLEJ!

V pomoč pri opogumljanju pred šolskimi izzivi so ti lahko:

- 1. Motivacijski lističi**, ki jih nalepiš na vidno mesto v sobi.
- 2. Sprostitev** med pripravo na preverjanje znanja (oz. govorni nastop ali recitacijo). To je lahko športna aktivnost, poslušanje glasbe, ...
- 3. Dihalne tehnike (predlogi):**
 - Silovito vdihni skozi obe nosnici z dvojnimi vdihom. Drugi je malo daljši od prvega. Sledi močan dvojni izdih skozi usta.
 - Dihanje s štetjem: med umirjenim dihanjem bodi osredotočena na štetje (npr. od 1 do 20).
 - Dihalni sprehod po telesu: globoko vdihni in si predstavljaš, kako gre vsak vdih v posamezen del telesa (najprej v prste na rokah in nogah, nato v dlani in stopala, nato pa do trebuha in do srca).
- 4. Predmeti za sproščanje** (gnetenje žogice za stiskanje ali blazinice napolnjene z rižem; opazovanje vodnega stolpa, ...).
- 5. Pozitivno mišljenje.**
- 6. Imaš še ti kakšno idejo? 😊**

5

SE TI PORAJA ŠE KAKŠNO VPRAŠANJE?



- Se tudi tebi ob učenju in o učenju postavljajo vprašanja, pa nanje v priročniku še nisi dobila odgovora? Morda najdeš rešitev za kakšen problem v naslednjih vrsticah.



Kako naj se spravim k učenju predmeta, pri katerem sem vedno neuspešna?

Najprej poskusi ugotoviti, kaj je vzrok teh neuspehov. Razmisli, kako bi jih lahko odpravila oz. kdo bi ti lahko pri tem pomagal. Nato vztrajaj pri delu, četudi ti še vedno ne bo šlo vse kot po maslu. Ne dovoli, da te neuspehi potrejo. Ne primerjaj se z drugimi, ampak tekmuji sama s seboj. Zaznamuj vsak še tako majhen napredek, ki te bo gotovo motiviral za nadaljnje delo.



Pri učenju se nikoli ne morem prav zbrati. Kako naj se pripravim, da mi misli ne bodo uhajale drugam?

Normalno je, da naša koncentracija ne more biti vedno na enako visokem nivoju. Na začetku učenja potrebujemo nekaj časa, da se »ogrejemo«, nato lahko dlje vzdržujemo pozornost, po nekaj urah dela pa nam koncentracija ponovno pade. Dobro je, da čim prej dosežeš čim boljše koncentracijo. Da to storiš, se moraš odločiti, s katerim predmetom boš začela učenje. Najprej vso snov preleti in se ne ustavlja ob nerazumljivih besedah. Že od samega začetka se uči z razumevanjem!

Za podaljšanje časa koncentriranega dela je pomembno, da med učenjem narediš dovolj odmorov. Bolje je, da narediš več krajših odmorov kot enega zelo dolgega. Če ugotoviš, da pravzaprav nisi tako utrujena, ampak le naveličana učenja, razmisli o cilju, ki ga imaš pred seboj, da to opraviš.

Vnaprej se moraš odločiti, kdaj se boš učila in kdaj ne, saj boš tako boljše izkoristila čas. Ko se učiš, se zares uči in ko počivaš, počivaj in ne misli na šolske obveznosti. Tudi to bo pripomoglo k bolj koncentriranemu delu.



Veliko se učim, ampak zdi se mi, da ogromno stvari pozabim. Učiteljica mi reče, da se moram več učiti, ampak jaz se res že veliko učim. Kaj lahko še naredim?

Pozabljanje je povsem običajen proces, ki se dogaja vsakomur. Največ pozabimo še isti dan, ko se nekaj naučimo, kasneje pa je pozabljanje počasnejše. Z nekaterimi metodami lahko pozabljanje vsaj nekoliko zmanjšaš. Pomembno je, da se vedno učiš z razumevanjem, ne pa da mehanično ponavljaš besede, ki si jih prebrala. Podatke si bolje zapomniš, če se ti zdijo smiselni, zato med učenjem povezuje informacije med seboj, jih primerjaj, ugotovi glavne poudarke ... Po prebranem določenem delu snovi, jo poskusi obnoviti s svojimi besedami. To ti bo namreč pomagalo pri razumevanju in boljši zapornitvi. Predvsem pa večkrat ponavljaj! To stori tudi takrat, ko misliš, da nekaj že znaš. Na splošno namreč velja, da je ponavljanju treba nameniti vsaj polovico časa za učenje. Zavedaj se, da ni pomembno samo to, koliko se učiš, ampak predvsem kako se učiš!



Snov, ki se jo učimo v šoli, se mi zdi »brezveze«. Rada bi počela kaj drugega, kot se učila nekaj, kar je čisto neživljenjsko in vem, da mi nikoli več ne bo prišlo prav. Kako naj se pripravim, da se to naučim?

Verjamemo, da ob poplavi informacij večkrat dobiš vtis, da se učiš neuporabne stvari, ki ti ne bodo koristile. Svetujemo ti, da v takih primerih poskušaš najti kakšno pozitivno plat in premisliš, zakaj je nekaj morda vseeno dobro znati. Razmisli, kaj bi rada v življenju postala in pri kakšnem delu bi ti tovrstno znanje lahko pomagalo. Če še vedno ne vidiš uporabne vrednosti učne vsebine, naj ti povemo, da vseh učinkov znanja ne vidimo na prvi pogled. Morda te res nihče ne bo nikoli več vprašal direktno po teh podatkih, vendar pa se moraš zavedati, da je znanje med sabo zelo povezano in je uporabno v najrazličnejših situacijah. Zavedati se moraš, da se učiš predvsem zase. Gotovo si želiš v življenju nekaj postati in doseči, to pa je možno predvsem z znanjem. Ja, morda koristi učenja res še ne vidiš sedaj, jih boš pa imela v prihodnosti. Zato le pogumno znanju naproti!

6

DESET KORAKOV NA POTI DO USPEHA



1. V življenju učenju ne moreš ubežati. Vsak se uči. Učimo se celo življenje.
2. Učenje je kot veslanje proti toku. Stati na mestu pomeni nazadovati.
3. Vedi, da ima vsak svoja močna in šibka področja.
4. Tudi, če ti kdaj ne uspe, vztrajaj. Zaupaj vase, da ti lahko uspe.
5. Pri pouku bodi aktivna. Če česa ne razumeš, vprašaj.
6. Ne boj se prositi za pomoč sošolca, brata/sestro, učiteljico...
7. Uči se sproti, saj si tako več zapomniš in pred testi porabiš manj časa.
8. Učenje si dobro organiziraj. Ne pozabi na vodo in aktivne odmore.
9. Večkrat na dan si povej, kako si ponosna nase.
10. Tja, do koder je vredno iti, ne pelje nobena bližnjica.

PRILOGE



MESEČNI KOLEDAR



PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA

TEDENSKI URNIK



URA	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.	SOB.	NED.
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							



DNEVNI URNIK

KAJ ME ČAKA DANES?

ČAS, KI GA
BOM
PORABILA

<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		



VPRAŠANJA	ODGOVORI
<p>AVTOR:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kdo je avtor dela?• Kaj že veš o tem avtorju?	
<p>OBDOBJE:</p> <ul style="list-style-type: none">• V katerem obdobju je bilo delo napisano?• Kdaj je bilo to obdobje?• Kakšne so glavne značilnosti tega obdobja?• Kateri so najpomembnejši avtorji tega obdobja?	
<p>LITERATNA VRSTA DELA:</p> <ul style="list-style-type: none">• Epika• Lirika• dramatika	



VPRAŠANJA	ODGOVORI
<p>OSEBE:</p> <ul style="list-style-type: none">• glavne osebe• stranske osebe <p>Pri vseh osebah razmisli in zapiši:</p> <ul style="list-style-type: none">• kakšna je njihova vloga v besedilu• kakšne so njihove osebnostne lastnosti• kakšne so njihove telesne značilnosti• kakšne so njihove posebnosti	
<p>ČAS IN KRAJ DOGAJANJA:</p> <ul style="list-style-type: none">• kdaj se je zgodba dogajala?• Kje se zgodba dogaja?	
<p>DOGAJANJE V ZGODBI:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaj se je zgodilo naprej?• Kaj se je zgodilo potem (kako se zgodba zaplete)?• Kje zgodba doseže vrh (katere je osrednji dogodek)?• Kako se zgodba razplete?• Kako se zgodba konča?	



VPRAŠANJA

ODGOVORI

IDEJA, TEMA IN SIMBOLI:

- Kakšna je glavna ideja, miselno sporočilo besedila (npr. politično, moralno, filozofsko...)?
- Katere teme si prepoznal med branjem (npr. ljubezenska, domovinska ...)?
- Kateri simboli so bili uporabljeni v zgodbi (npr. ptica=svoboda, drevo=življenje, čopič=ustvarjanje ...)?

INFO ZID



KAJ VEM O TEJ TEMI?

O TEJ TEMI SEM BRAL ali SLIŠAL TUDI V...

MOJE IZKUŠNJE, ki se povezujejo s to temo...

GLEDE ČESA PRI TEJ TEMI NISEM POVSEM PREPRIČAN?

**S ČIM SI BOM POMAGAL, DA BOM RAZJASNIL SVOJE
DVOME PRI TEJ SNOVI?**

VIRI

- Ajdini nasveti za učenje: Kako učinkovito pripraviti miselni vzorec?* (2013). Pridobljeno s <https://www.kopija-nova.si/koristni-nasveti/ajdini-nasveti-za-ucenje/kako-ucinkovito-pripraviti-miselni-vzorec>
- Ajdini nasveti za učenje: Domače branje: knjiga ali obnova.* (2014). Pridobljeno s <https://www.kopija-nova.si/koristni-nasveti/ajdini-nasveti-za-ucenje/domace-branje-knjiga-ali-obnova>
- Ajdini nasveti za učenje: Izvedba govornega nastopa.* (2013). Pridobljeno s <https://www.kopija-nova.si/koristni-nasveti/ajdini-nasveti-za-ucenje/izvedba-govornega-nastopa>
- Ajdini nasveti za učenje: Kako se lotiti knjige za domače branje.* (2014). Pridobljeno s <https://www.kopija-nova.si/koristni-nasveti/ajdini-nasveti-za-ucenje/kako-se-lotiti-knjige-za-domace-branje>
- Ajdini nasveti za učenje: Priprava govornega nastopa.* (2013). Pridobljeno s <https://www.kopija-nova.si/koristni-nasveti/ajdini-nasveti-za-ucenje/priprava-govornega-nastopa>
- Ajdini nasveti za učenje: Ustno preverjanje in ocenjevanje znanja.* (2014). Pridobljeno s <https://www.kopija-nova.si/koristni-nasveti/ajdini-nasveti-za-ucenje/ustno-preverjanje-in-ocenjevanje-znanja>
- Buchler, K., R. (2013). *Anxiety- Reducing Strategies in Classroom.* Pridobljeno s <http://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1182&context=dissertations>.
- Buneska, L. (2012). *Testna anksioznost in njena povezanost z učnimi strategijami ter učno uspešnostjo* (Diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Cohen, M. (2016). *Student Guide to Survive Stress and Anxiety in Collage and Beyond.* Pridobljeno s <http://www.learnpsychology.org/student-stress-anxiety-guide/>
- Helping children get organized for homework and schoolwork.* (2009). Pridobljeno s <http://www.uisd.net/wp-content/uploads/2009/10/helping-children-get-organized-for-homework-and-schoolwork.pdf>

- Horvat, T. (b. d.). *Tudi učenja se je treba naučiti*. Pridobljeno s http://www.odlicnost.si/foto/clanek_jana_25.3.14.pdf
- How to write a summary*. (2012). Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=eGWO1dEhtQ>
- Je pisanje obnov res tako zahtevno?* (b. d.). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiva_ESS/DRP/DRP_9Je_pisanje.pdf
- Kirm, S. (2012). *Avtor in naslov knjige: domače branje*. Pridobljeno s <http://www.os-bozidarjakca.si/sites/default/files/clanki/Navodila%20za%20seminarsko%20nalogo.pdf>
- Kratki in učinkoviti nasveti za samozavesten in prepričljiv nastop s Sašo Einsiedler*. (2014). Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=FYMosT47NYc>
- Lah, K., Rovtar, B., Perko, J. in Matajč, V. (2007). *Umetnost besede: berilo 1: učbenik za slovenščino – književnost v 1. letniku gimnazijskih in štiriletnih strokovnih šol*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lečnik, A., Schweiger, S. in Šuštaršič, M. (2015). *Priročnik za učence z disleksijo: 3. triletje*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s <http://www.osmsn.si/files/2016/10/A.-Le%C4%8Dnik-S.-Schweiger-M.-%C5%A0u%C5%A1tar%C5%A1i%C4%8D-Priro%C4%8Dnik-za-u%C4%8Dence-z-disleksijo1.pdf>
- Life hacks*. Pridobljeno s <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/e5/f6/cd/e5f6cdbab7ef1880d99b6ddfe08a3638.jpg>
- Marentič Požarnik, B. (1969). *Kako naj se učim*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Muršec, S. (2009). *Učno-motivacijske značilnosti, interesne in pristočasne dejavnosti pri učencih s primanjkljaji na posameznih področjih učenja in učencev brez učnih težav* (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Pokovec, N. (2010). *Žabica Polonca ima govorni nastop*. Radovljica: Didakta.
- Summarizing text*. (2013). Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=AX81Y371TKI>
- Summary writing: learn how to write summary*. (2012). Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=VwEl-MiZH0E>
- Video priročnik javnega nastopanja.mp4*. (2012). Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=Y8XklBmPuss>

Žagar, I. Ž. (ur.). (2006). *Retorika: uvod v govorniško veščino: učbenik za retoriko kot izbirni predmet v 9. razredu devetletnega osnovnošolskega izobraževanja*. Ljubljana: I 2.

Župnek, J. (2013). *Strah pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja pri učencih ter načini spoprijemanja z njim* (Diplomsko delo). Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

42 ways to help messy kids organize their school work. Pridobljeno s

<http://www.sugaraunts.com/2016/01/organization-tips-for-students-organize-kids-school-work.html>

27 ways to check your student's knowledge daily. Pridobljeno s

<http://www.educatorstechnology.com/2014/02/27-ways-to-check-students-prior.html>.

21 Ways for checking your Student understanding. Pridobljeno s

<http://www.opencolleges.edu.au/informed/features/21-ways-to-check-for-student-understanding/>.