



B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Poslovni sekretar

METODE USPEŠNEGA UČENJA

Mentorica: Marina Vodopivec, univ. dipl. psih.

Kandidatka: Alsada Sijarić

Lektorica: Andreja Tasič

Kamnik, marec 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici gospe Marini Vodopivec, univ. dipl. psih., za njene strokovne nasvete in vodenje pri izdelavi diplomske naloge, prav tako se zahvaljujem svojim staršem, ki so me pri študiju moralno podprli.

Zahvaljujem se tudi lektorici gospe Andreji Tasič, ki je lektorirala mojo diplomsko nalogo.

Zahvaljujem se tudi vsem sodelujočim v anketi, ker so si vzeli čas in jo izpolnili.

IZJAVA

Študentka Alsada Sijarić izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom gospe Marine Vodopivec, univ. dipl. psih.

Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih pravicah in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.

Dne:

Podpis:

POVZETEK

Tema diplomskega dela je metoda uspešnega učenja. V teoretičnem delu diplomske naloge smo opredelili pojem učenje. Povedali bomo nekaj o dejavnikih učenja, ki jih bomo tudi opisali, nato bomo govorili o pravilih in oblikah učenja ...

V raziskovalnem delu je predstavljena analiza na podlagi anketnih vprašalnikov, s katerimi smo poskušali ugotoviti, kako se vsak posameznik pripravlja na učenje, koliko časa dnevno porabi za učenje, koliko predmetov dnevno je sposoben obdelati v enem dnevu ... Nato bomo rezultate prikazali tudi grafično.

Pri šolskih metodah nas najbolj skrbi učenje za test ali izpit, sprašujemo se, ali smo zmožni opraviti izpit, ali bo pozitivna ocena, vedno obstaja vprašanje ALI. Seveda pa za tisto, kar se moramo naučiti, porabimo zelo veliko časa, saj se moramo zelo dobro pripraviti na želeno stvar. Kot vsaka stvar ima tudi učenje slabe in dobre lastnosti. Ljudje si lahko znanje od 50 do 100 odstotkov izboljšamo z bolj organiziranim učenjem. Vsak posameznik pa si lahko z drugačnimi, sodobnejšimi in bolj učinkovitimi metodami pridobi več znanja.

KLJUČNE BESEDE

- učenje
- izpit
- organiziranost
- metode

ABSTRACT

Theme of my dissertation is procedures of successful teaching. Determined concept is teaching at theoretical part of a dissertation. Told will something about factors of teaching of which will also described then will tell something about rules of teaching and of course shapes...

In research part her introduced analysis based on questionnaires with which were trying to find how every individual prepares on teaching, how much time does he use up for teaching daily, he/she/it is capable of treating daily... We will show results also graphically then.

Teaching for test or a examination is frightening us the most in school procedures, we give ourselves question always »or am capable to finish examination, or assessment will be positive« always is question OR«? Of course for that, which must to teach use up very many times, because we must get ready for desired thing very well. As everything has also teaching of bad i good characteristic. People self can increase knowledge from 50 to 100 percent with more organized teaching. Every individual are can with different, more contemporary and more to organized teachings. Every individual are can with different, more contemporary and more efficient procedures gains any more knowledge.

KEYWORDS

- teaching
- exam
- organization
- procedures

KAZALO

1 UVOD.....	1
1.1 DEFINICIJA UČENJA	1
2 DEJAVNIKI UČENJA	1
2.1 GLAVNE SKUPINE »NOTRANJIH« DEJAVNIKOV.....	1
2.1.1 FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI UČENJA	1
2.1.2 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI UČENJA.....	2
2.2 GLAVNE SKUPINE »ZUNANJIH« DEJAVNIKOV	2
2.2.1 FIZIKALNI DEJAVNIKI	2
2.2.2 DRUŽBENI ALI SOCIALNI DEJAVNIKI	2
2.3 SHEMATIČEN PRIKAZ DEJAVNIKOV UČENJA	3
3 SPOSOBNOSTI ZA UČENJE.....	3
3.1 UMSKE SPOSOBNOSTI	3
3.1.1 STRUKTURA UMSKIH SPOSOBNOSTI	4
3.1.2 MERJENJE SPOSOBNOSTI.....	5
3.1.3 KLASIFIKACIJA LJUDI PO SPOSOBNOSTIH.....	5
3.1.4 KVALITATIVNE SPREMEMBE V RAZVOJU SPOSOBNOSTI	6
3.1.5 UMSKE SPOSOBNOSTI PRI ODRASLIH	7
3.1.6 FAKTORJI RAZVOJA SPOSOBNOSTI	8
3.1.7 ZAKAJ MERIMO SPOSOBNOST.....	9
4 KOGNITIVNA STRUKTURA – PREDZNAJJE	10
4.1 »PIFLANJE« NI PRAVA REŠITEV	10
4.2 NIKAR NE PRETIRAVAJMO.....	11
4.3 SO NAŠI ZAPISKI POPOLNI?.....	11
4.4 POVZETEK.....	11
5 ŠTUDIJSKI SISTEM PV3P	12
6 METODA ACT KOT MODEL ZA POSPEŠENO IN CELOVITO UČENJE	13
7 MOŽGANI KOT TEORETIČNA OSNOVA.....	15
7.1 PRIMERJAVA MED DESNO IN LEVO MOŽGANSKO POLOVICO.....	15
7.2 NEKAJ PODATKOV O NAŠIH MOŽGANIH	17
8 DVAJSET KORAKOV DO HITREJŠEGA, BOLJŠEGA IN LAŽJEGA UČENJA 18	
8.1 POVZETEK PO DVAJSETIH KORAKIH DO BOLJŠEGA UČENJA.....	22
9 RAZISKAVA O METODAH USPEŠNEGA UČENJA.....	23
9.1 NAMEN IN IZVEDBA RAZISKAVE	23
9.2 DEMOGRAFSKI PODATKI O ANKETIRANIH.....	24
9.2.1 SPOL ANKETIRANIH.....	24
9.2.2 STAROST ANKETIRANIH.....	25
9.2.3 STOPNJA IZOBRAZBE ANKETIRANIH	26
9.2.4 DELOVNA DOBA ANKETIRANIH.....	27

9.2.5 KOLIKO ČASA DNEVNO PORABITE ZA UČENJE?.....	28
9.2.6 KOLIKO PREDMETOV SE UČITE V ENEM DNEVU?	29
9.2.7 KAKO OCENJUJETE SEBE KOT UČENCA?	30
9.2.8 KOLIKO DNI SE PRIPRAVLJATE PRED IZPITOM?	31
9.2.9 ALI JE PRISOTNA TREMA PRED IZPITOM?.....	32
9.2.10 ALI MED UČENJEM RAZMIŠLJATE TUDI O SVOJIH OSEBNIH PROBLEMIH?	33
9.2.11 ALI VAS MOTI PRISOTNOST LJUDI V PROSTORU, V KATEREM SE UČITE?	34
9.2.12 KAKO SE NAJLAŽJE UČITE?	35
9.2.13 KDAJ SE NAJRAJE UČITE?	36
9.2.14 ALI REŠUJETE NALOGE NA KONCU POGLAVIJ?.....	37
9.2.15 KAKO SI NAJHITREJE ZAPOMNITE SNOV?.....	38
10 POVZETEK RAZISKAVE	39
11 ZAKLJUČEK.....	40
LITERATURA	41
KAZALO TABEL.....	42
KAZALO GRAFOV	42
PRILOGA.....	43

1 UVOD

Vsak posameznik mora uriti svoje umske sposobnosti. Človek mora svoje znanje nenehno širiti, saj imamo veliko novih, specializiranih poklicev, za katere se človek ne more usposobiti v šolah. V današnjih časih se ni treba učiti samo mladim ljudem, ampak ljudem vseh starosti. Neverjetno pa je to, da si lahko z boljšim organiziranjem učenja učni uspeh povečamo za od 50 do 100 odstotkov. Ljudje si lahko z drugačnimi, sodobnejšimi in učinkovitejšimi metodami lažje pridobijo več znanja.

1.1 DEFINICIJA UČENJA

Učenje so razmeroma trajne spremembe dejavnosti in osebnosti, ki so posledica izkušenj. Je vsaka sprememba v vedenju, informiranosti, znanju, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev. Do učenja pride na osnovi izkušenj. Učenje je vsako spreminjanje dejavnosti pod vplivom izkušenj in z razmeroma trajnim učinkom (Pečjak 1986, str. 11).

»Na tem območju se akt poučevanja umika aktu učenja. Čeprav posameznika ne prenehamo poučevati, pa postaja vse manj objekt in vse bolj subjekt. Danes je poudarek na »matematičnem« načelu pouka in učenja in ne več toliko na tradicionalnem pedagoškem načelu poučevanja.« (Unescovo poročilo iz leta 1972.)

2 DEJAVNIKI UČENJA

Dejavnike učenja lahko shemati delijo na tiste, ki so v učencu samem, torej »notranje« dejavnike, in na dejavnike v njihovem okolju, družinskem in šolskem oziroma v celotni učni situaciji, in sicer »zunanje« dejavnike.

2.1 GLAVNE SKUPINE »NOTRANJJIH« DEJAVNIKOV

- fiziološki dejavniki učenja,
- psihološki dejavniki učenja.

2.1.1 FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI UČENJA

To so tisti dejavniki, ki izvirajo iz učenčevega telesnega stanja, zdravja in počutja. Na učno uspešnost vplivajo tako začasna (npr. lakota, utrujenost) kot tudi trajnejša stanja organizma (npr: bolezen). Nekatera od teh stanj bolj vplivajo na učne sposobnosti kot druga. Pozorni moramo biti na naslednje fiziološke vidike:

- nivo telesne energije in kondicije (močna slabokrvnost),
- stanje čutil (slabovidnost),
- funkcioniranje živčnega sistema,

- psihomotorična oziroma senzomotorična koordinacija (stopnja nerodnih gibov, levičnost, usklajenost oči in rok),
- hormonalno ravnotežje (hitra utrudljivost).

2.1.2 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI UČENJA

Skupina psiholoških dejavnikov je za učence najbolj pomembna, ker je v njej največ takih, na katere lahko zavestno vplivamo. Med psihološke dejavnike, ki vplivajo na uspešno učenje, spadajo naše učne navade, spretnosti in metode učenja, ki jih uporabljamo. Psihološki dejavniki so:

- umske in delno tudi druge sposobnosti (razvojna stopnja sposobnosti – podpovprečen, nadpovprečen);
- kognitivni stil – način umskega funkcioniranja, sprejemanja in predelovanja informacij ter reševanja problemov;
- kognitivna struktura – količina in urejenost predhodnega znanja (jasnost pojmov, ki jih kdo usvoji na različnih področjih);
- učne navade, metode in spretnosti, ki omogočajo racionalno in uspešno pridobivanje novih znanj (kako se kdo uči, ponavljanje snovi);
- motivacija za učenje (reagiranje na uspehe, neuspehe, ocene);
- osebnostno-čustvene posebnosti, predvsem stopnja splošne osebne prilagojenosti in mentalnega zdravja (reagiranje na raznovrstne ovire).

2.2 GLAVNE SKUPINE »ZUNANJIH« DEJAVNIKOV

- fizikalni dejavniki,
- družbeni ali socialni dejavniki.

2.2.1 FIZIKALNI DEJAVNIKI

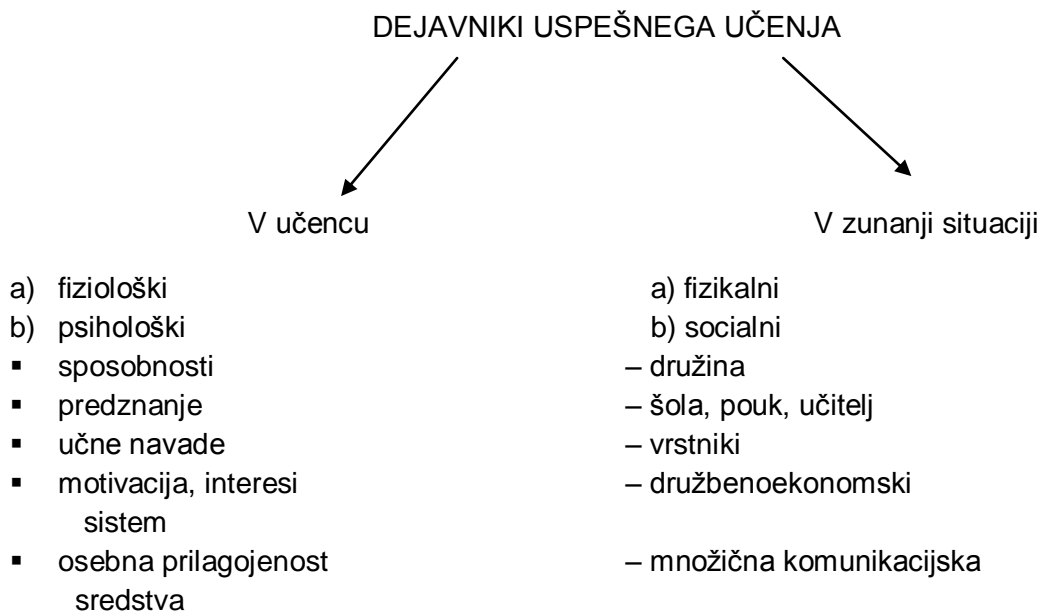
To so tisti dejavniki, ki izvirajo iz okolja (osvetljenost, hrup, okolje, urejenost učnih pripomočkov, opremljenost prostorov) za učenje.

2.2.2 DRUŽBENI ALI SOCIALNI DEJAVNIKI

To so tisti, ki izvirajo iz ožjega in širšega učenčevega družbenega okolja. Ti so:

- učenčeva družina – stopnja razumevanja in ljubezni, ki je je učenec deležen, spodbuja k samostojnim dosežkom in izboljšanju učnega uspeha;
- šola s svojimi vzgojnimi in učnimi metodami; pomemben dejavnik je tudi učiteljeva osebnost, njegova stališča, usposobljenost, vodenje in kontroliranje učencev – spodbuja k boljšemu učenju (Požarnik 1980, str. 7–12).

2.3 SHEMATIČEN PRIKAZ DEJAVNIKOV UČENJA



3 SPOSOBNOSTI ZA UČENJE

V skupino sposobnosti za učenje štejemo dejavnike, ki izvirajo iz človekove umske zmogljivosti in načina spoznavanja sveta. Gre predvsem za naše splošne in posebne sposobnosti, kognitivni stil in doslej zbrano znanje. Pri slednjem ni pomembna količina, ampak tudi to, ali je znanje sistematično in ali ga znamo uporabiti v novih situacijah.

3.1 UMSKE SPOSOBNOSTI

Za splošni učni uspeh so najbolj pomembne umske sposobnosti, medtem ko so druge vrste sposobnosti pomembne le pri nekaterih predmetih, npr:

- senzomotorne sposobnosti (ostrina vida, natančnost, hitrost gibov),
- specialne sposobnosti (glasba, likovna nadarjenost).

UČIMO SE 10 % Z BRANJEM, 20 % S POSLUŠANJEM, 30 % Z OPAZOVANJEM, 50 % S POSLUŠANJEM IN OPAZOVANJEM, 70 % Z GOVORJENJEM, 90 % Z GOVORJENJEM IN DELOM (Vernon A. Magnesen).

3.1.1 STRUKTURA UMskih SPOSOBNOSTI

Nekateri psihologi menijo, da je inteligentnost nekaj enovitega in da se posamezniki razlikujejo le po tem, da imajo eni več, drugi manj teh lastnosti. Nekateri pa menijo, da so umske sposobnosti sestavljene iz razmeroma neodvisnih sestavin ali faktorjev. V preteklosti sta se izoblikovali dve glavni teoriji o strukturi inteligentnosti:

- a) Unifaktorska (Anglež Spearman) – v osnovni inteligentnosti je predvsem osnovni (generalni) faktor »G«, ki kot neke vrste splošna »mentalna energija« sodeluje pri reševanju vseh problemskih nalog, ob tem pa je še nekaj obrobni (specialnih) faktorjev »s«. Glede na specialne faktorje imenujejo nekateri to teorijo tudi dvofaktorska.
- b) Multifaktorska (Američan Thurstone) – inteligentnost je sestavljena iz vrste med seboj relativno nepovezanih sestavin ali faktorjev, ki v različni meri sodelujejo pri raznih umskih operacijah oziroma problemskih situacijah. Primeri:

V – verbalni faktor (faktor besednega razumevanja),

W – faktor besednosti (besednega izražanja ali produktivnosti),

R – faktor sklepanja,

M – faktor memoriranja ali mehničnega pomnjenja,

N – numerični faktor (ravnanje s številčnimi simboli),

S – specialni ali prostorski faktor (dojemanje dvo- ali tridimenzionalnih struktur, orientacija v prostoru, pomemben za gradbenike),

P – perceptivni faktor (zmožnost hitrega in pravilnega zaznavanja podobnosti in razlik v raznih vzorcih).

V zadnjem času se ti skrajni teoriji zblížujeta. V okviru unifaktorske teorije dobivajo vse večji pomen specialni faktorji, po drugi strani pa ugotavljajo tudi tesnejše povezave med faktorji multifaktorske teorije. Medtem ko so pri mlajšem otroku ti faktorji še dokaj nediferencirani, se pozneje bolj specializirajo. Pri mladostniku že izstopijo določene krepke in šibke točke v strukturi (profilu) njegovih sposobnosti. V tem je eden od vzrokov za pojav, da imajo zlasti v srednjih šolah nekateri učenci zelo neizenačene učne uspehe v posameznih predmetih (dobro v jezikih, slabše v naravoslovnih predmetih ali obratno). Seveda gre to tudi na račun vedno bolj specializiranih interesov, razlik med učitelji v načinu poučevanja in preverjanju ter drugih dejavnikov. Na osnovi profila specialnih sposobnosti lahko danes samo zelo približno napovemo, kakšne uspehe bodo imeli učenci v posameznih predmetih. Vendar pa še nimamo testov, s katerimi bi dobro napovedovali uspeh v posameznih predmetih ali skupinah predmetov. Edina izjema so ugotovljene povezave med izmerjenim numeričnim faktorjem in uspehom v predmetih, kot sta matematika in fizika. Verbalne sposobnosti so pomembne za učni uspeh pri skoraj vseh predmetih, pri enih v večji, pri drugih v manjši meri (Požarnik 1980, str. 18–20).

3.1.2 MERJENJE SPOSOBNOSTI

Prvotno so skušali sposobnosti posameznika ugotoviti na osnovi bežnega razgovora ali z merjenjem vrste zelo preprostih človekovih funkcij. Šele francoski zdravnik Binet je v začetku tega stoletja postavil temelje za sodobno merjenje sposobnosti, ko so mu naročili, naj najde čim bolj zanesljiv kriterij, po katerem bi porazdelili otroke v posebno šolanje. Sestavil je zbirko nalog in postopno ugotovil, katere izmed njih zna rešiti večina otrok določene starosti. Binet je uvedel pojem mentalne starosti (MS), ki pove, koliko je otrok »star« glede na svoje zmožnosti reševanja testnih nalog. Pozneje je psiholog Stern predlagal še uvedbo pojma inteligenčni količnik, to je količnik med mentalno in kronološko starostjo (pomnožen s 100):

$$IQ = \frac{MS}{KS} * 100$$

Povprečen IQ je torej 100 in velja za tiste posameznike, pri katerih se mentalna in kronološka starost ujemata. Inteligenčni količnik pa se danes v večini uporabljenih testov ne izračunava več na osnovi mentalne starosti, saj to zlasti pri odraslih, kjer sposobnosti s starostjo ne naraščajo več, ni primerno. Iz števila na testu doseženih točk še ne moremo sklepati na visoko ali nizko inteligentnost. Zato ima vsak standardizirani inteligenčni test norme, izračunane iz srednjih vrednosti in standardnega odklona rezultatov ljudi iz večjega vzorca. V Sloveniji imamo naslednje teste sposobnosti:

- Wechslerjeva lestvica za otroke,
- Valentine (test za otroke od poldruega do 15. leta),
- Ravenove progresivne matrice (uporaben od 8. leta starosti),
- baterija DAT (uporaben za mladostnike in odrasle),
- MFTB – multifaktorska testna baterija,
- test Domino (neverbalni skupinski test za mladostnike in odrasle),
- M-serija (za osebe s končano srednjo šolo),
- test za šolske novince (ugotavlja funkcionalno zrelost otroka ob vstopu v šolo).

INTELIGENČNEMU KVOCIENTU (IQ) LAHKO MED VSEMI DEJAVNIKI, KI NAREKUJEJO USPEH V ČLOVEKOVEM ŽIVLJENJU, PRIPISUJEMO LE 20 % DELEŽA. 80 % USPEHA SE SKRIVA V DRUGIH DEJAVNIKI, KI JIH ZDRUŽUJEMO POD POJMOM ČUSTVENA INTELIGENCA (Daniel Goleman).

3.1.3 KLASIFIKACIJA LJUDI PO SPOSOBNOSTIH

Umske sposobnosti se kot mnoge druge lastnosti razvrščajo normalno. Debilne otroke in tudi težje »mejne primere«, zlasti če imajo poleg inteligenčnega primanjkljaja še druge motnje, usmerjamo v posebne šole. Vsi drugi naj bi uspešno

končali enotno osnovno šolanje. Otroci vsaj povprečnih sposobnosti naj bi imeli možnost nadaljevati šolanje po osnovni šoli in doseči tisto stopnjo izobrazbe, ki so jo glede na sposobnost in druge značilnosti zmožni doseči.

Območje IQ	Naziv	% ljudi v (neizbrani populaciji)
Od 0 do 24	Idioti	
Od 25 do 49	Imbecili	2,2 %
Od 50 do 69	Debili	
Od 70 do 79	Mejni primeri	6,7 %
Od 80 do 89	Podpovprečni	16,1 %
Od 90 do 109	Povprečni	50,0 %
Od 110 do 119	Nadpovprečni	16,1 %
Od 120 do 129	Visoko nadpovprečni	6,7 %
Nad 130	Nadarjeni	2,2 %

Tabela 1: Klasifikacija ljudi po sposobnostih (po Wechslerju)

Problem pa je tudi v tem, da se celo nadarjeni otroci iz družin z nižjim socialno-ekonomskim statusom redkeje šolajo do nivoja, ki bi bil v skladu z njihovimi sposobnostmi, in se zadovoljijo z manj zahtevnimi poklici. Vse to zaradi manjših spodbud in možnosti v okolju in tudi zaradi lastnih nižjih aspiracij. Raziskava Toličiča in Zormanja Okolje in uspešnost učencev ugotavlja, da imajo otroci iz delavskih in kmečkih družin skromnejše učne uspehe in manjše želje po nadaljnjem izobraževanju kot otroci strokovnih delavcev, tudi če so po umskih sposobnostih z njimi izenačeni (Požarnik 1980, str. 23–24).

3.1.4 KVALITATIVNE SPREMEMBE V RAZVOJU SPOSOBNOSTI

Intelligenčni količnik je kvantitativni kazalec sposobnosti, ki nam pokaže, kakšne so sposobnosti posameznika v primerjavi s skupino, ki ji pripada. Spoznavni razvoj pri otrocih poteka po zaporednih stopnjah ali fazah, v vsaki pa se razvijejo značilne sheme, ki so osnova za organiziranje zaznavanja, mišljenja in akcije. V skrajšani obliki navajamo opis najvažnejših faz tega razvoja:

1. Stopnja **senzomotorične inteligentnosti** ali zaznavno-praktičnega mišljenja. Otrok na tej stopnji rešuje probleme, s katerimi se srečuje (npr. če želi doseči oddaljen predmet na mizi, bo potegnil za prt).

2. Stopnja **predoperativnega mišljenja** (od 2. do 7. življenjskega leta). Otroku v tej fazi pri reševanju problemov že močno pomaga razvoj govora. Zlasti v prvem delu tega obdobja pojave presoja s svojega stališča, svoje želje in predstave vnaša v objektivno stvarnost (npr. »dežuje, ker nisem bil priden«). Zato govorimo o **»egocentrični fazi«** (od 2. do 4. leta), ki ji sledi **»intuitivna faza«** (od 4. do 7. leta), v kateri lahko otrok že rešuje preproste probleme na nazornem nivoju. Otrok še ne obvlada nekaterih miselnih operacij, zato imenujemo to fazo tudi **faza predlogičnega mišljenja**.
3. Stopnja **konkretnih operacij** (od 7. do 12. življenjskega leta). Otrokovi pojmi v tej dobi so konkretni, oblikuje si jih na osnovi neposrednih izkušenj ob tem, kar je videl, otipal, doživel ... Proti koncu te faze lahko predvidi posledice akcij, ki jih je že kdaj izvajal ali videl, ne pa tudi hipotetičnih posledic.
4. Stopnja **formalnih operacij in abstraktnega mišljenja** se začne razvijati po 12. letu, in sicer prej na naravoslovnem kot družboslovnem področju. Pojme lahko pridobiva na osnovi definicij, če razume njihove sestavne dele. Glede na konkretnost otrokovega mišljenja mora biti pouk na nižji stopnji osnovne šole čim bolj nazoren. V prvih razredih je potrebna razredna, pozneje zadostuje tudi že besedna nazornost, le da se moramo prepričati, ali razumejo pomen uporabljenih besed, da ne zaidejo v verbalizem (Požarnik, str. 23–29).

3.1.5 UMSKE SPOSOBNOSTI PRI ODRASLIH

Merjenje in spremljanje razvoja umskih sposobnosti v daljšem obdobju je pokazalo, da sposobnosti na začetku hitro rastejo, nato se rast med 16. in 20. letom starosti ustali, med 30. in 40. letom pa se začne počasno upadanje nekaterih intelektualnih funkcij, ki je nato vse hitrejše v starosti (nekje po 70. letu starosti).

Pri tem je treba opozoriti na naslednje:

- Upadanje ni enako strmo za vse sestavine inteligentnosti. S starostjo upada predvsem »hitrost«, ne pa toliko »moč« intelektualnega funkcioniranja. Zmanjša se zmožnost orientacije v povsem novih situacijah.
- Razvojna krivulja je odvisna od nivoja inteligentnosti – ljudje z nadpovprečnimi sposobnostmi pozneje dosežejo višek svojih sposobnosti in pri njih sposobnosti tudi počasneje upadajo s starostjo.
- Hitrost starostnega upada sposobnosti je močno odvisna od stopnje izobrazbe in intelektualne zahtevnosti poklica oziroma dela, ki ga kdo opravlja.
- Razna bolezenska stanja pospešijo upad intelektualnih funkcij, zlasti nekaterih, kot sta neposredni spomin in zmožnost abstrakcije.

Med najpomembnejšimi pogoji za ohranitev in razvoj umskih sposobnosti je permanentno izobraževanje. Padec v hitrosti reagiranja odrasli v veliki meri nadomestijo z bogastvom izkušenj z raznih področij, ki jih ustvarjalno kombinirajo, če so k temu spodbujeni.

3.1.6 FAKTORJI RAZVOJA SPOSOBNOSTI

Za razvoj in končni nivo sposobnosti so pomembne tako dedne dispozicije kot tudi možnosti, ki jih posamezniku daje okolje, in aktiven odnos človeka do vplivov okolja. Sposobnosti, ki omogočajo človeku reševanje življenjskih in družbenih problemov, kako se znajde v okolju in vplivanju nanj, so tudi mnogo širše kot tiste, ki jih zajamejo običajni inteligenčni testi.

Značilnosti intelektualno spodbudnega okolja so doslej proučevali s treh vidikov:

- sociološkega (socialno-ekonomski položaj otrokove družine, poklic in izobrazba staršev, mesto ipd.),
- ekološkega (bogastvo predmetov v otrokovem neposrednem okolju, kot so igrače, knjige, možnost svobodnega gibanja v dovolj velikem stanovanju, lastna soba, vrt, kolo ...),
- psihološkega (kvaliteta in intenzivnost čustvenih in drugih odnosov med otrokom in materjo ter drugimi ljudmi v njegovi okolici).

V dosedanjih raziskavah so psihološki in ekološki vidiki pokazali tesnejšo zvezo z otrokovim intelektualnim razvojem kot le sociološki. Torej ni pomembna le izobrazba staršev, ampak tudi to, kako in koliko se z otrokom ukvarjata, koliko ga spodbujata k aktivnostim in visokim dosežkom. To pa je do neke mere neodvisno od izobrazbe staršev.

Vidiki	Sposobnosti	
	Jezikovne	Računske
Psihološki:		
spodbujanje k dosežkom,	0,66	0,66
spodbujanje k aktivnostim,	0,52	0,41
spodbujanje k samostojnosti.	0,42	0,34
Socialno-ekonomski:		
izobrazba očeta,	0,29	0,27
izobrazba matere,	0,39	0,33
poklic očeta.	0,43	0,30

Tabela 2: Stopnja povezanosti med otrokovimi sposobnostmi in izbranimi vidiki njegovega okolja

Za razvoj sposobnosti niso pomembne le intelektualne spodbude v ožjem smislu, ampak so izrednega pomena čustvena toplina, demokratičen odnos, spraševanje otroka za mnenje, vživljanje vanj, spodbujanje samostojnega poskušanja. Vse to vpliva na storilnostno motivacijo in s tem posredno tudi na razvoj sposobnosti.

3.1.7 ZAKAJ MERIMO SPOSOBNOST

Tri najpomembnejša možna področja za uporabo rezultatov inteligenčnih testiranj so:

1. šolsko in poklicno svetovanje in usmerjanje,
2. vzgojno svetovanje in psihoterapija,
3. uspešnejše poučevanje.

V šolski situaciji ima testiranje razmeroma največji praktični pomen, kadar učence na osnovi rezultatov razporejajo v različne tipe šol, smeri šolanja ali pa v različno zahtevne paralelke znotraj šol. Na osnovi rezultatov se lahko nekaterim učencem svetuje, nekaterim pa odsvetuje nadaljnje šolanje. Pri napovedovanju prihodnje učne uspešnosti na osnovi testnih rezultatov se moramo zavedati, da so tovrstne napovedi le statistične, da veljajo le za skupine ljudi z določenimi rezultati, za posameznika pa le z večjo ali manjšo stopnjo verjetnosti. Večina korelacijskih koeficientov med rezultati na inteligenčnih testih in učnimi uspehi se giblje okoli 0,50, kar pomeni, da lahko približno 25 % razlik v uspehu pripišemo sposobnostim, preostali del pa drugim dejavnikom.

	Koeficienti korelacije – uspeh v 3. razredu in osnovnoš. uspeh v 8. raz.				Sposobnosti (DAT)			Multipli koef. korel.
	Matem.	Slov.	Tuji j.	Spl.	Abstr.	Bes.	Spec.	
Tip šole								
Gimn. (spl.)	0,41	0,41	0,38	0,43	0,21	0,26	0,12	0,50
Gimn. (ped.)	0,34	0,30	0,35	0,39	0,20	0,17	0,08	0,46
Ekonom.	0,35	0,35	0,36	0,41	0,15	0,24	0,12	0,48
Vzgojit.	0,23	0,25	0,28	0,35	0,06	0,14	0,14	0,39
Strojna	0,40	0,30	0,34	0,40	0,15	0,18	0,14	0,46
Kemijska	0,48	0,42	0,39	0,50	0,17	0,23	0,05	0,56

Tabela 3: Povezanost uspeha na raznih srednjih šolah z osnovnošolskim uspehom in sposobnostmi

Rezultate inteligenčnih testov potrebuje (poleg drugih podatkov o učencu) tudi klinični oziroma šolski psiholog, ko pomaga razreševati razne učne in osebnostne probleme. Zanima ga tudi nivo raznih posebnih sposobnosti: po zelo velikem upadu nekaterih lahko sklepa tudi na določene motnje v možganskem delovanju. Mnogi psihologi so mnenja, da lahko učencem pomagajo brez rezultatov inteligenčnih testov. Poznavanje rezultatov inteligenčnih testov neposredno koristi učitelju pri njegovem delu, saj naj bi pouk po eni strani čim bolj učinkovito individualiziral, ga prilagajal razlikam v sposobnostih, interesih in predznanjih posameznih učencev; po drugi strani pa lahko izolirana informacija o nivoju učenčevih sposobnosti deluje na učitelja negativno, saj nekako »zacementira« njegova pričakovanja, kar je slabo, zlasti če učitelj pojmuje sposobnosti učencev kot nekaj pretežno prirojenega. Do sedaj so raziskave pokazale, da učiteljeva pričakovanja vplivajo na njegov odnos do učenca in spodbujanje učenčevega razvoja.

4 KOGNITIVNA STRUKTURA – PREDZNANJE

Novo učenje ne poteka v vakuumu, ampak se gradi na pridobljenem znanju. Zato je za učno uspešnost pomembno, katere pojme z določenega področja učenec že pozna, kako natančni so ti pojmi, kako bogati, organizirani in urejeni v sistem ... Z razlikami v specifičnem predznanju običajno pojasnimo več razlik v poznejšem znanju kot pa z rezultati na testih splošnih sposobnosti. Gre za pojav **transfera pri učenju**, tj. vpliva prejšnjih znanj in izkušenj na uspešnost novega učenja na tem ali podobnih področjih. Razlikujemo **specifični ali vertikalni transfer**, ki pride najbolj do izraza pri predmetih z izrazito hierarhično strukturo snovi, pri katerih so določena znanja in spretnosti bistveni pogoj za učenje. Pri **splošnem ali lateralnem transferju** gre za prenašanje znanj in izkušenj med sosednjimi področji, npr. iz matematike v fiziko, kemijo, iz teorije v razne praktične poklicne situacije. Da bi učitelj izboljšal specifični transfer učencev, mora na začetku njihovega šolanja ali tudi pred obravnavo večjega novega poglavja snovi ugotoviti, do kolikšne mere posamezni učenci ali kandidati potrebuje predznanje zares obvladajo.

4.1 »PIFLANJE« NI PRAVA REŠITEV

Mnogi zgrešeno mislijo, da se za izpit učijo tako, da se nekaj dni pred izpitom lotijo obsežnega kupa zapiskov. Taka tehnika je slaba in jo odsvetujejo. Najboljše je sprotno učenje med letom. Kmalu po koncu pouka ali predavanja je snov še sveža v glavah in takrat je najbolje utrditi razumevanje. Jasno se še spomnimo kakšnih drobnih povezav, ki v zapiskih morda manjkajo. Čez nekaj tednov se nam nemara ne bodo zdele več tako zelo razumljive, lahko nam celo izpuhtijo iz spomina. Če pri sprotnem prebiranju snovi naletimo na nerazumljivosti, jih čim prej odpravimo. Če jih ne moremo sami, si lahko pomagamo z drugimi viri informacij. Podatke preverimo v učbeniku, in če še vedno ne gre, se obrnimo na učitelja. Narobe ravnamo, če pustimo stvari nerazrešene vse do izpita. Takrat zanje morda ne bo več časa!

4.2 NIKAR NE PRETIRAVAJMO

Ko se začnemo učiti in začutimo, kako dobro napredujemo s snovjo, se hitro zgodi, da nas zagnanost nekoliko zanese. Rado se namreč pripeti, da prebiramo strani v zvezku ali knjigi, ne da bi dojeli, kaj smo pravzaprav prebrali. Ko se to zgodi, takoj prekinemo učenje. Ničesar ne bomo dosegli, če bomo tlačili podatke v prenasičene ali zdolgočasene možgane. Samo če bo um dojemljiv, bomo imeli od učenja kako korist. To je tudi razlog za tehniko »grizljajev«. Včasih si že vnaprej načrtamo, koliko strani bomo predelali, toda če se znajdemo v omenjenem položaju, bomo čas veliko bolje izkoristili, če si bomo privoščili odmor ali tisti dan prekinili učenje ali preskočili na samopreverjanje. S prenasičenimi možgani učenje res ne more biti učinkovito, toda prenasičenost nastopi šele po daljšem učenju. Samega sebe bomo vlekli za nos, če nam bo to za izgovor, da se sploh ne začnemo učiti.

4.3 SO NAŠI ZAPISKI POPOLNI?

Mnogi študenti si domišljajo, da so zapiski s predavanj vse, kar pride v poštev za izpit. Tako prepričanje je precej nespametno, še posebno na visokošolski stopnji. Če smo zaradi bolezni ali drugega razloga manjkali na predavanjih, nastane v zapiskih vrzel, ki jo vse preveč radi pozabimo zapolniti. Sploh pa od nas morda pričakujejo, da bomo zapiskom s predavanj ali pouka dodali samostojno branje ali raziskovalno delo. Rešitev je preprosta. Poskrbimo, da bomo obvladali snov iz učnega načrta, in ne zgolj gradivo iz zapiskov. Lahko da se eno z drugim ne pokriva povsem. Mimogrede, ko govorimo o »zapiskih«, imamo v mislih vse, kar se nanaša na predavano snov – ne samo zapiske v zvezkih, temveč vse kopije, ki jih dobimo od profesorjev ali učiteljev, in dodatno gradivo v priporočenih učbenikih ali periodičnem tisku.

4.4 POVZETEK

1. Ne zbijajmo si volje do učenja tako, da predse nagradimo in začnemo študirati snov celega leta.
2. S pomočjo učnega načrta snov razdelimo na naravno zaokrožena poglavja.
3. Poglavja razkosamo na manjše sklope, ki se jih bomo učili v kratkih časovnih enotah.
4. Za prvi površni pregled snovi porabimo vsak »odvečni« čas.
5. Če nimamo odvečnega časa, moramo tudi doma čas za učenje razdeliti na zlahka obvladljive časovne enote.
6. Med učenjem menjajmo predmete, da nas snov ne bo dolgočasila. Ne izogibajmo se »težkim« poglavjem. Najprej se lotimo zahtevne snovi, nato se razbremenimo z učenjem »lažje«.
7. Četudi se učimo več ur, ne skušajmo predelati preveč snovi naenkrat. Privoščimo si več kratkih odmorov ali pa učenje zamenjajmo s samopreverjanjem.

8. Ne ugibajmo na slepo, katera vprašanja bodo pri izpitu prišla v poštev, in ne zmanjšujmo obsega snovi, ki jo moramo predelati.
9. Če se zgodi, iz kakršnega koli razloga že, da ne moremo ponoviti vse snovi, izpustimo kar se da malo. Učimo se tako, da bomo znali odgovoriti na dvakrat več vprašanj, kot jih pričakujemo na izpitu.
10. »Težja« pogloblja se bomo učili v krajših, vendar številnejših časovnih enotah kot »lažja«.
11. Pri učenju se ne omejujmo samo na zapiske s predavanj. Pomagajmo si z vsemi viri informacij, ki so nam na voljo.
12. »Pifljanje« tik pred izpitom je najslabši način učenja. Ne le da je zelo neučinkovito, povzroča tudi precejšnjo živčnost, napetost. Če se vse leto učimo sproti in v rednih presledkih, je uspeh tako rekoč zagotovljen (Dunclaf 1994).

5 ŠTUDIJSKI SISTEM PV3P

PV3P je študijski sistem, ki se je zelo obnesel na ameriških kolidžih in univerzah. Kratice pomenijo:

1. pregledati,
2. vprašati,
3. prebrati,
4. ponavljati (glasno),
5. pregledati (ponovno).

1. Pregledati pomeni, da knjige ne predelujemo tako, da večkrat preberemo vsako poglavje zase, ampak da jo najprej pregledamo od začetka do konca, da se seznanimo z njenim namenom in smislom, da preberemo avtorjev predgovor, da si ogledamo kazalo ... Skratka, gradivo si ogledamo, preden začnemo z resnim delom.

2. Vprašati pomeni, da gremo v knjigi hitro od poglavja do poglavja in si zapisujemo vprašanja, ki nam pri tem padejo na pamet. Tak način branja je pameten, ker nas sili, da razmišljamo in si pri tem pomagamo z znanjem, ki ga že imamo.

3. Prebrati pomeni, da je treba vsako poglavje prebrati počasi in temeljito. V dobrih učbenikih je snov razdeljena z naslovi in podnaslovi, ki jih nikakor ne prezrimo. Grafikone in diagrame, na katere naletimo v knjigi, prerišimo ali sami na novo izdelajmo. Branje in razumevanje diagramov zahteva sicer veliko truda.

4. Ponavljati: glasno ponavljanje je staromodna metoda, ki mnoge spomni na osnovno šolo, na učenje na pamet. Z glasnim ponavljanjem ne mislimo na nikakršno

dobesedno ponavljanje ali učenje na pamet, ampak na opisovanje vsebine nekega odlomka.

5. Pregledati. Zadnja stopnja PV3P je ponovni pregled. Snov, ki si jo hočemo zapomniti za dalj časa, moramo spet in spet študirati. S tem krepimo spomin in zaviramo proces pozabljanja (Maddox 1976).

6 METODA ACT KOT MODEL ZA POSPEŠENO IN CELOVITO UČENJE

Metoda ACT se poslužuje široke palete tehnik, izhajajoče iz najrazličnejših virov. Pri vsem tem pa daje največji poudarek temu, »kako« učiti, in ne, »kaj« učiti. Prav ta razlika pa mnogim učiteljem povzroča težave, saj so bili toliko let navajeni in usmerjeni v to, da pazijo in mislijo predvsem na tehnike in metodološke prijeme, ne pa na kultiviranje svoje osebnosti, svojega načina bivanja. Glavne značilnosti vzdušja, ki naj bi ga skušal učitelj (zagovornik metode ACT) ustvariti v razredu:

- temeljito obvladovanje učnega predmeta,
- učiteljevo pristno navdušenje nad učno snovjo,
- skrb za toplo vzdušje, v katerem ni mesta za strah,
- učiteljevo pristno zanimanje za učence,
- dajanje individualne spodbude vsakemu učencu posebej,
- naravni čut za avtoriteto in samospoštovanje,
- medsebojno spoštovanje med učenci in učiteljem,
- sproščen in naraven odnos med učiteljem in učenci,
- spretno pospeševanje pozitivne skupinske dinamike,
- vznemirljivo navdušenje kot v igri,
- humor.

Pospešeno in celovito učenje je:

- tisto, ki izkorišča bogastvo rezervnih zmogljivosti človeških možganov,
- učenje, ki dlje časa ostane v spominu,
- sproščeno življenje brez stresa,
- igrivo, domiselno, vznemirljivo, polno veselja in zadovoljstva,
- tri- do štirikrat hitrejše od tradicionalnega učenja.

Osnovna izhodišča:

- Vsak človek ima v sebi še neverjetno veliko neizkoriščenih zmogljivosti.
- Optimalno učno okolje je tisto, v katerem smo sproščeni in brez stresnih pritiskov.
- Na podlagi tistega, kar si zamišlja kot resnično, um ustvarja svojo lastno podobo »resničnosti«.

- Vsi, nekateri bolj, drugi manj, smo omejeni in pogojeni z lastnimi prepričanji o sebi, drugih o svetu.
- Medij je sestavni del sporočila. Učitelji se morajo zavedati, da močno poosebljajo, prenašajo in kanalizirajo sporočila.
- Učitelji lahko še poglobljajo negativen odnos učencev do njih samih ali pa jim pomagajo preseirati vse tisto, kar jih omejuje.

Za optimalno učno okolje je značilno:

- da se učiteljev osebni način izražanja spretno prilagaja namenu učne situacije,
- da je doživljanje učenja multimodalno, multisenzorično in večnivojsko,
- da se pri pouku veliko igra in zabava,
- da spodbuja humor, fantazijo in domišljijo,
- da uporablja pozitivno sugestivni jezik,
- da v njem prevladuje pozitivna skupinska dinamika,
- da nudi priložnosti za pristno komuniciranje.

Posebnosti tehnik in načinov podajanja snovi:

- usklajenost in integriranost s fizičnim okoljem,
- načini in tehnike sproščanja ter vizualizacije,
- metaforično pripovedovanje,
- glasba,
- igre in dramatizacija vlog,
- integracija perifernih dražljajev,
- globalna predstavitev bogate učne snovi,
- podporne in integrirane tehnike vrednotenja,
- skrbni izbor besedila in ostalega učnega gradiva (Dhority, str. 56).

7 MOŽGANI KOT TEORETIČNA OSNOVA

Čeprav segajo korenine metode ACT daleč nazaj do globinske psihologije Junga in humanističnega modela psihosinteze, je treba prave temelje za metodo iskati v vse večjem razumevanju delovanja človeških možganov. Torej v spoznanjih, kaj se v možganih dogaja, kaj nanje vpliva in kaj lahko sami storimo v zvezi z učenjem. Pri tem moramo seveda upoštevati tudi druge humanistične vidike in čustvene dimenzije, ki vplivajo na učenje, da bomo sposobni ustvariti tako okolje, ki našim možganom ustreza in jih spodbuja k celostnemu delovanju. S tem se človek lahko razvija v vsej svoji naravi in vseh njenih dimenzijah.

7.1 PRIMERJAVA MED DESNO IN LEVO MOŽGANSKO POLOVICO

Leva in desna možganska polovica z določeno mero previdnosti opozarjata na površnost poljudnoznanstvenih teorij o možganskih hemisferah. Dokazujeta, da sodobna znanstvena odkritja ne podpirajo premočrtne delitve mentalnih funkcij na katero koli od obeh polovic, saj vse kaže, da sta pri normalno razvitem človeku obe polovici udeleženi skoraj v vsaki vedenjski funkciji (Dhority 1992).

Leva polovico možganov je odgovorna za logično, besedno in matematično, torej sekvenčno delovanje. Ta stran se uči na tako imenovan akademski način.

Desna stran je bolj povezana s smislom za ritem, rime, glasbo, slikanje in dnevno sanjarjenje. Desni strani pripisujemo kreativne sposobnosti. Delitev sicer ni tako preprosta, saj imata obe polovici tudi izjemen sveženj živcev, imenovan *corpus callosum* (prečnik). To je skrajno zapleten komunikacijski sistem, ki ga sestavlja 300 milijonov aktivnih nevronov. Neprestano uravnava prihajajoča sporočila in povezuje abstraktno celostno sliko s konkretnimi in logičnimi sporočili.

LJUDJE SE, NE GLEDE NA STAROST, LAHKO NAUČIJO ČESAR KOLI. POMEMBNO JE LE, DA IMAJO MOŽNOST NAUČITI SE, KAKO UPORABITI SEBI NAJPRIMERNEJŠI IN NAJBOLJ PRILJUBLJEN NAČIN UČENJA (Barbara Prashing).

ŠEST GLAVNIH VRAT V MOŽGANE:

UČIMO SE S TISTIM,



kar VIDIMO,



SLIŠIMO,



OKUSIMO,



česar SE DOTAKNEMO,



kar VOHAMO,



DELAMO (Gordon Dryden).

7.2 NEKAJ PODATKOV O NAŠIH MOŽGANIH

- Sestavlja jih trilijon možganskih celic, od tega:
 - 100 milijard aktivnih živčnih celic ali nevronov in
 - 900 milijard ostalih celic, ki oskrbujejo nevrone in omogočajo delovanje možganov.
- Vsak od 100 milijard nevronov lahko zgradi do 20.000 povezav z drugimi nevroni.
- Možgani imajo štiri različne dele:
 - nagnonski del,
 - uravnavajoči del,
 - čustveni del in
 - možgansko opno.
- Imajo dve polovici:
 - levi ali akademski del in
 - desni ali ustvarjalni del.
- Izvajajo »telefonsko« izmenjavo podatkov med levim in desnim delom, in sicer na milijone sporočil v sekundi.
- Imajo več različnih centrov inteligence.
- Delujejo vsaj na štirih različnih frekvencah.
- Nadzorujejo prenosni sistem, ki v trenutku prenese kemično-električne signale v kateri koli del telesa.
- So ključni element vaše osebne revolucije učenja (Gordon Dryden in dr. Jeanette Vos, str. 104).

8 DVAJSET KORAKOV DO HITREJŠEGA, BOLJŠEGA IN LAŽJEGA UČENJA

Poskusimo pozabiti, kar že vemo o izobraževanju. Preprosti napotki nam bodo pomagali razviti nove sposobnosti za vsrkavanje, ohranjanje in priklic znanja. Odkrili bomo nove sposobnosti, ki v naših možganih mirno čakajo, da jih končno uporabimo.

1. ZAČNITE S ŠPORTNIMI NALOGAMI

Model učenja v športu je verjetno precej boljši od tistega, ki ga srečujemo v šolah. Vsi tisti, ki so v športu kaj dosegli, so sanjali nemogoče. Najprej so si morali uspeh želeli, morali so sanjati o njem. Neizogibno je postopno in neprestano premagovanje ovir do končnega cilja. Veseliti se je treba vsakega uspeha posebej.

2. DOVOLITE SI SANJATI IN SI PREDSTAVLJAJTE PRIHODNOST

Če drži trditev, da je danes mogoče skoraj vse, potem postanejo res pomembna vprašanja: Kaj si zares želimo početi? Kje se skriva naša strast? Skoraj vsak omembe vreden dosežek na svetu se je začel z vizijo. Tudi Ford, Disney, Sony, Microsoft so rezultati drznih sanj. Zato ne smemo odlašati in moramo sprejeti kraljevski izziv – dovolimo si predstavljati tisto, kar bi res radi dosegli.

3. POSTAVITE SI CILJ IN KONČNI ROK ZANJ

Najprej se moramo vprašati, česa se zares želimo naučiti in predvsem zakaj. Če razmišljamo o novi službi, športu ali izzivu, moramo vedeti, kaj je tisto, česar se moramo naučiti. Lažje se je učiti, če imamo jasno postavljen cilj. Ko je cilj postavljen, pot do njega razdelimo na manjše koščke, ki jih zlahka prehodimo. Pomembna je tudi realna ocena časa, ki ga potrebujemo za izvedbo vsakega koraka posebej. Tako lahko sproti spremljamo svoj napredek.

4. KAR NAJHITREJE SI POIŠČIMO NAVDUŠENEGA MENTORJA

Za vsako snov, ki se je želimo naučiti, velja, da jo nekdo že pozna in obvlada. Ko končamo s postavljanjem ciljev, poiščemo zanesenjaka na izbranem področju. K njemu se lahko zatečemo po pomoč, ko naletimo na težave. Povsem enako je, če se učimo zakonitosti nove tehnologije. Nihče na tem svetu se ni naučil uporabljati računalnika samo z branjem 700 strani obsežnega

priročnika o njegovi uporabi. Vsak se je naučil delati z računalnikom, tako da ga je preprosto začel uporabljati.

5. ZAČNITE S PODOBO CELOTE

Kako je s sestavljanjami, ki jih imenujemo puzzle, vemo. Precej nerodno se je lotiti 10.000 delčkov sestavljanke, ne da bi prej poznali sliko, ki jo sestavljamo. Brez predstave o celoti lahko sestavljamo delčke več let, pa še ne bomo končali z opravilom. Takoj ko vemo, kaj sestavljamo, postane naloga lažja, saj se delčki smiselno skladajo s celoto.

6. SPRAŠUJTE!

Beseda *sprašujte* je ena najkoristnejših besed, ki jih najdemo v slovarju učenja. Nikoli nas ne sme biti strah ali sram vprašati. Ni daleč čas, ko bomo vsi imeli doma računalnike, priklop na internet in dostop do mednarodnih baz podatkov. Celo takrat, ko bo vse to resničnost, bo še vedno treba spraševati, zato ne smemo odlašati in moramo začeti takoj.

7. POIŠČIMO TEMELJNE ZAKONITOSTI

Skoraj na vseh področjih lahko poiščemo glavni princip, ki vodi k uspehu. Ponekod je teh principov celo več. Koristno je, da jih poiščemo, preden se začnemo ukvarjati s podrobnostmi. Osnovno pravilo izobraževanja je, da se najbolje učimo, če si učenja res želimo. Drugo pravilo je, da je treba za učenje uporabiti vsa razpoložljiva čutila.

8. POIŠČIMO TRI NAJBOLJŠE KNJIGE, KI SO JIH NAPISALI AVTORJI S PRAKTIČNIMI IZKUŠNjami

Nikdar ne smemo začeti z univerzitetnimi učbeniki. Na področju, ki nas zanima, si poiščimo tri najboljše knjige avtorjev, ki so zadevo že sami praktično naredili.

9. PONOVRNO SE NAUČITE BRATI – HITREJE, BOLJE IN LAŽJE

Le malo ljudi ve, kako je treba pravilno brati. Pri tem ne govorimo o tehnikah hitrega branja, ki omogoča branje več tisoč besed v minuti. Naučiti se moramo načrtnega pregledovanja knjige. Pomembno je, da knjigo držimo v taki oddaljenosti, da z lahkoto vidimo celotno stran. Uporabimo kazalec ali svinčnik, poskusimo hitro potegniti kazalec ali svinčnik po sredini strani, od zgoraj navzdol. Z očmi sledimo gibanju. Tak način je primeren, kadar iščemo določene informacije.

10. UTRJUJTE S SLIKAMI IN ZVOKOM

Naše učenje bo uspešnejše, če bomo sporočilo utrdili s slikami in zvokom. Ne bo narobe, če najdemo kaseto z vsebino, ki jo proučujemo. Tisti, ki se lažje učite s poslušanjem, spremenite svoj avtomobil v potujočo univerzo s kasetofonom.

11. UČITE SE Z DELOM

Ne da se dovolj poudariti, kako je za učenje pomembna uporaba vseh čutil. Kuhanja se naučimo s kuhanjem. Za učenje tenisa je nujno igranje tenisa. Izobraževanje je načeloma neučinkovito, če ločeno ponuja teoretična in praktična znanja. Dobri učitelji vedo, da je treba uporabljati številne druge tehnike.

12. ZAPISUJTE SI Z MISELNIMI VZORCI IN OPUSTITE LINEARNI NAČIN

Nima smisla, da bi si zapomnili celo vrsto pomembnih informacij, če se jih pozneje ne moremo spomniti. Tradicionalne metode šolanja so na tem področju skrajno zastarele. Bolj ko se z zapiski uspemo približati načinu, ki ga za zapis uporabljajo možgani, lažje in hitreje se bomo učili. Zato nikar ne delajmo klasičnih zapiskov, raje uporabljajmo miselne vzorce. Opremimo jih s slikami, barvami, simboli in vzorci.

13. Z LAHKOTO SE SPOMNITE NAUČENIH VSEBIN

Vemo, da možgani shranjujejo informacije v vzorcih in asociacijah. Miselni vzorci prav tako uporabljajo vzorce in asociacije, zato je smiselno uporabiti enake metode tudi za priklic informacij. Ločimo dve vrsti spomina: kratkotrajni in dolgotrajni. V dolgotrajni spomin gredo stvari delno z vzorci in asociacijami.

14. UČITE SE UMETNOSTI SPROŠČENE POZORNOSTI

Če želimo uporabljati neverjetne sposobnosti desne polovice možganov in stanja podzavesti, moramo vedeti, da je pravi ključ do učinkovitega učenja stanje, ki ga imenujemo sproščena pozornost. Še posebej je to stanje pomembno na začetku vsakega učenja.

15. VADITE, VADITE IN ŠE ENKRAT VADITE

Učenje francoščine ne gre brez govorjenja. O računalnikih boste izvedeli največ, če jih boste uporabljali. Če želimo nastopati na javnem mestu, potem moramo pogosto vaditi govor na javnih mestih. Nikar ne pozabimo na pregovor, ki izhaja iz športnih logov: »Napak ni, je samo vaja.«

16. PONAVLJAJTE IN PREGLEDUJTE

Učenje praktičnih stvari, kjer povezujemo umsko s praktičnim, je lažje, saj se lahko učimo z delom. Takoj ko končamo z učenjem in ustvarjanjem miselnega vzorca, ga še enkrat preglejmo. Ko zjutraj vstanemo, ga še enkrat preglejmo in se spomnimo glavnih poudarkov.

17. UPORABLJAJTE POVEZOVALNA ORODJA, KOT SO SPOMINSKI KLJUČI

Vemo, da spomin deluje najbolje, če je povezan v sistem asociacij in podobnosti. Zato ne bo škodovalo, če si ustvarimo lastne spominske »kavlje«. Ni pomembno, katero vrsto asociacije uporabimo, pomembno je, da je domiselna, zabavna in po možnosti čustvena, saj je filter, ki uvršča informacije v dolgotrajni spomin, zelo tesno povezan s čustvenim centrom v možganih. Asociacijo je dobro povezati s čim več čutili: z vidom, sluhom, tipom in okusom.

18. ZABAVAJTE IN IGRAJTE SE

Vprašajte prijatelja, česa se najprej spomni, ko omenite izobraževanje in učenje. Skoraj vsi, ki se ukvarjajo s progresivnimi metodami učenja, se strinjajo, da je treba tudi v šole nujno vnesti zabavno in srečno atmosfero, ki jo je čutil v predšolskem obdobju. Humor je že sam po sebi odličen način učenja. Logična je torej pot, pri kateri povežete učenje s humorjem.

19. UČITE DRUGE

V osemdesetih letih je bil zelo popularen moto, ki ga je predlagala raziskovalka možganov Marian Diamond: »Vsakdo naj uči nekoga.« Diamondova je prepričana, da vsakega otroka v vrtcu lahko vsakdo nauči biti učitelj. Prepričana je, da bi otroci svoje novo znanje lahko prenesli naprej. Prvi potencialni prejemniki novega znanja so starši. Ni pomembno, koliko ste stari, vedno obstajajo načini, kako svoje znanje posredovati drugim.

20. POJDITE NA TEČAJ POSPEŠENEGA UČENJA

Kljub vsemu je najhitrejša pot do znanja tečaj pospešenega učenja. Veliko je tečajev, ki danes ponujajo nova znanja na te načine. Morda pa bo dobro, če se udeležimo tečaja »naredi sam« (Gordon Dryden in dr. Jeanette Vos, str. 138–171).

8.1 POVZETEK PO DVAJSETIH KORAKIH DO BOLJŠEGA UČENJA

1. Začnite s športnimi nalogami.
2. Dovolite si sanjati.
3. Postavite si cilj in končni rok zanj.
4. Kar najhitreje si poiščite navdušenega mentorja.
5. Začnite s podobo celote.
6. Sprašujte!
7. Poiščite temeljne zakonitosti.
8. Poiščite tri najboljše knjige, ki so jih napisali avtorji s praktičnimi izkušnjami.
9. Ponovno se naučite brati.
10. Utrujate s slikami in zvokom.
11. Učite se z delom.
12. Zapisujte si z miselnimi vzorci in opustite linearni način zapisovanja.
13. Z lahkoto se spomnite naučenih vsebin.
14. Učite se umetnosti sproščene pozornosti.
15. Vadite, vadite in še enkrat vadite.
16. Ponavljajte in pregledujte.
17. Uporabljajte povezovalna orodja, kot so spominski ključi.
18. Zabavajte in igrajte se.
19. Učite druge.
20. Pojdite na tečaj pospešenega učenja.

9 RAZISKAVA O METODAH USPEŠNEGA UČENJA

9.1 NAMEN IN IZVEDBA RAZISKAVE

Ta del diplomske naloge posvečam raziskovanju. Za primer sem uporabila svoje sošolce iz srednje in višje šole. Za lažji opis in boljšo analizo učenja sem v raziskovalnem delu diplomske naloge med anketirane razdelila 70 vprašalnikov. Prejela sem 50 izpolnjenih vprašalnikov, nevrnjenih je bilo 20. Anketni vprašalnik obsega 15 vprašanj in je večinoma sestavljen iz vprašanj zaprtega tipa, pri katerih lahko anketirani izberejo le en odgovor. Pri enem pa lahko anketirani poleg ponujenih odgovorov dopišejo svojega.

Namen raziskave je bil, da od anketiranih izvem:

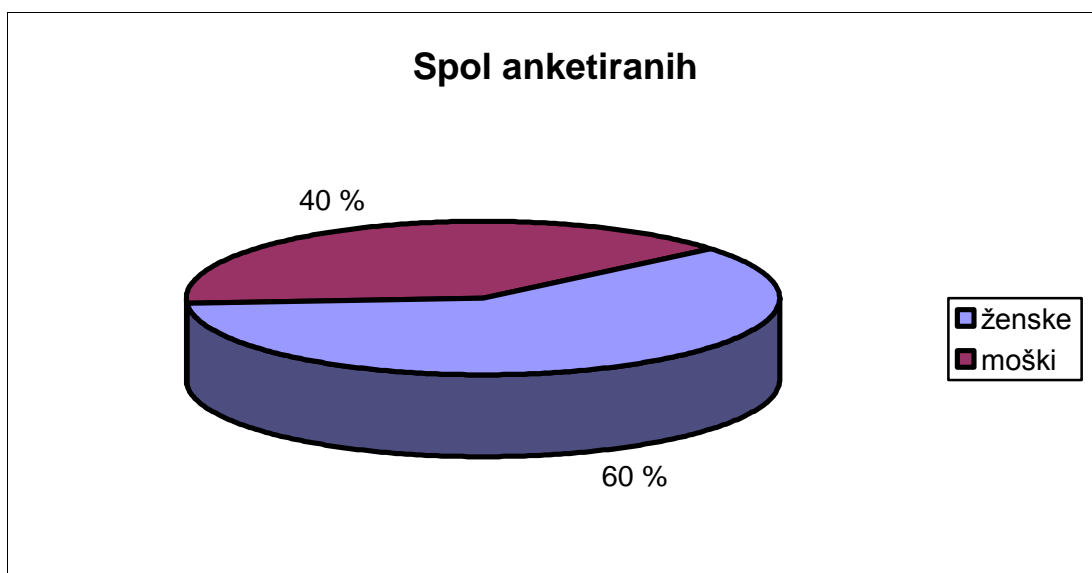
- koliko časa dnevno porabijo za učenje,
- koliko predmetov se učijo v enem dnevu,
- kakšni učenci so,
- ali se pripravljajo pred izpitom,
- ali imajo tremo pred izpitom,
- ali med učenjem razmišljajo o svojih problemih,
- kako se učijo,
- kdaj se najraje učijo,
- kako si najhitreje zapomnijo snov.

9.2 DEMOGRAFSKI PODATKI O ANKETIRANIH

9.2.1 SPOL ANKETIRANIH

SPOL ANKETIRANIH	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Ženske	30	60 %
Moški	20	40 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 4 a: Spol anketiranih



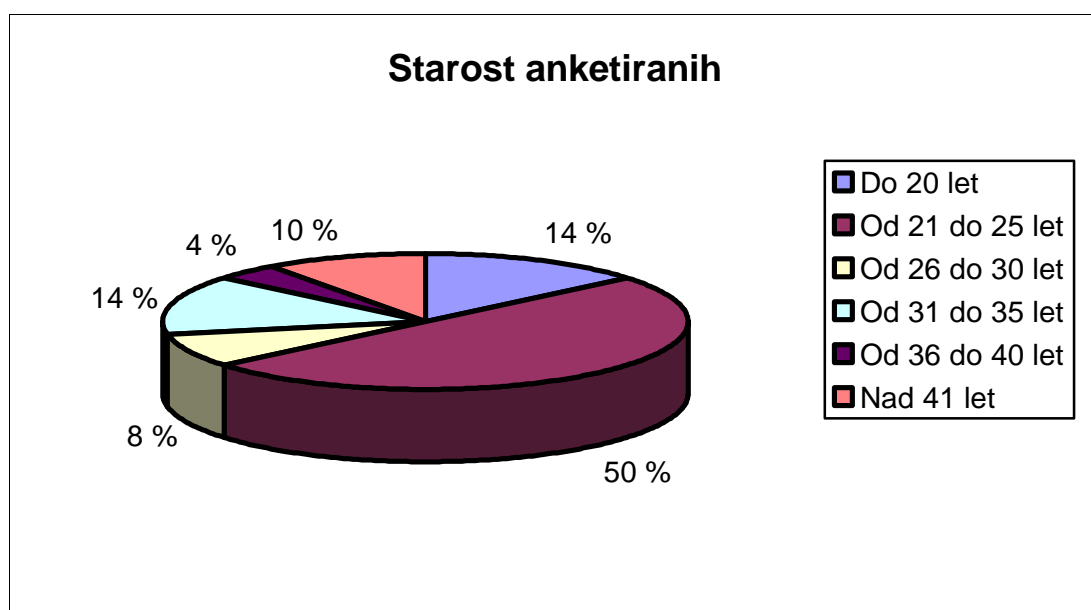
Graf 1 a: Spol anketiranih

Kot je razvidno iz tabele in grafa, sem od anketiranih prejela 50 izpolnjenih anketnih vprašalnikov, od tega 30 (60 %) od žensk in 20 (40 %) od moških. Želela sem enakomernejše razmerje med ženskami in moškimi, vendar je bil odziv žensk malo boljši. Anketne vprašalnike sem namreč razdelila med sošolce, kjer prevladujejo ženske.

9.2.2 STAROST ANKETIRANIH

STAROST ANKETIRANIH	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Do 20 let	7	14 %
Od 21 do 25 let	25	50 %
Od 26 do 30 let	4	8 %
Od 31 do 35 let	7	14 %
Od 36 do 40 let	2	4 %
Nad 41 let	5	10 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 4 b: Starost anketiranih



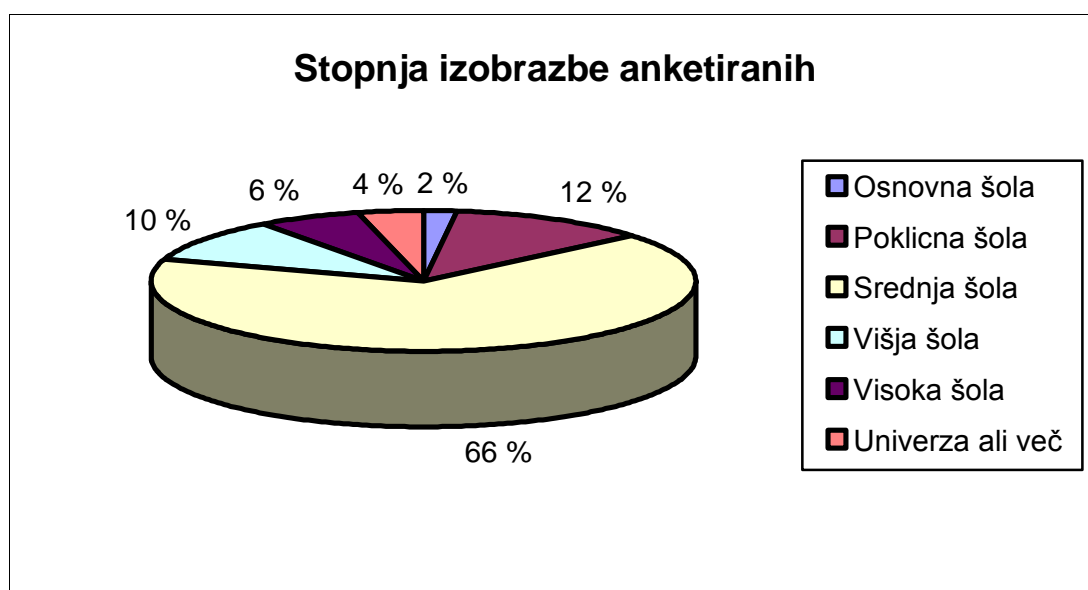
Graf 1 b: Starost anketiranih

Iz starostne skupine do 20 let je sodelovalo 14 % anketiranih. Največ anketirancev se je uvrstilo v starostno skupino od 21 do 25 let, 50 % anketiranih. 8 % anketiranih je starih od 26 do 30 let. Od 31 do 35 let je bilo 14 % anketirancev. Najmanjše število anketirancev, in sicer 4 %, je bilo starih od 36 do 40 let. Starejših od 41 let pa je bilo 10 % anketiranih.

9.2.3 STOPNJA IZOBRAZBE ANKETIRANIH

STOPNJA IZOBRAZBE	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Osnovna šola	1	2 %
Poklicna šola	6	12 %
Srednja šola	33	66 %
Višja šola	5	10 %
Visoka šola	3	6 %
Univerza ali več	2	4 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 4 c: Stopnja izobrazbe anketiranih



Graf 1 c: Stopnja izobrazbe anketiranih

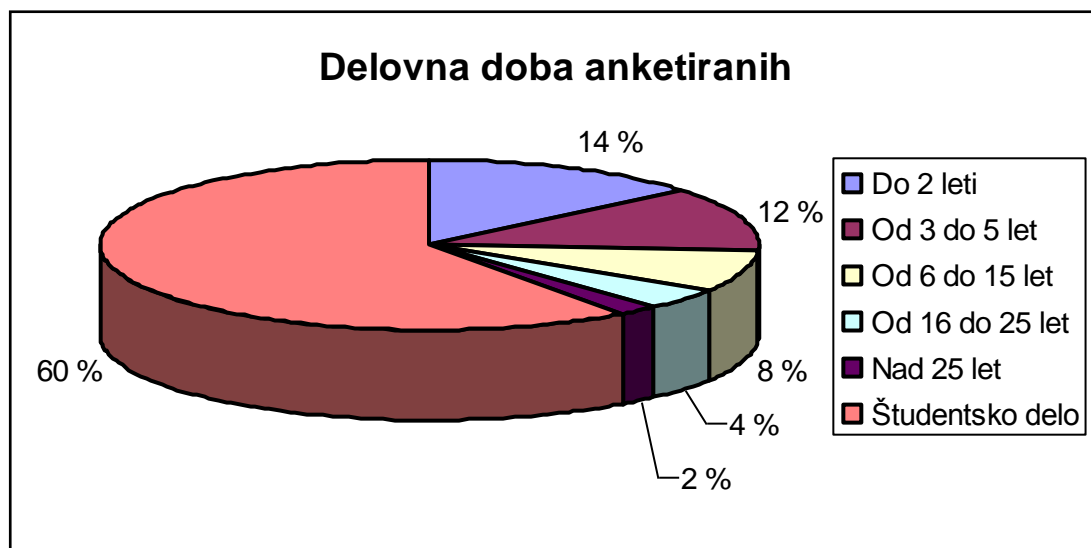
V anketi sta sodelovala 2 % anketiranih z osnovnošolsko izobrazbo, 12 % anketiranih s poklicno izobrazbo in kar 66 % anketiranih s srednješolsko izobrazbo. Višjo šolo ima dokončano 10 % anketiranih, visoko šolo 6 % in univerzo ali več 4 % anketiranih.

Iz tabele in grafa je razvidno, da predstavljajo anketirani s srednješolsko izobrazbo največji delež.

9.2.4 DELOVNA DOBA ANKETIRANIH

DELOVNA DOBA	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Do 2 leti	7	14 %
Od 3 do 5 let	6	12 %
Od 6 do 15 let	4	8 %
Od 16 do 25 let	2	4 %
Nad 25 let	1	2 %
Študentsko delo	30	60 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 4 d: Delovna doba anketiranih



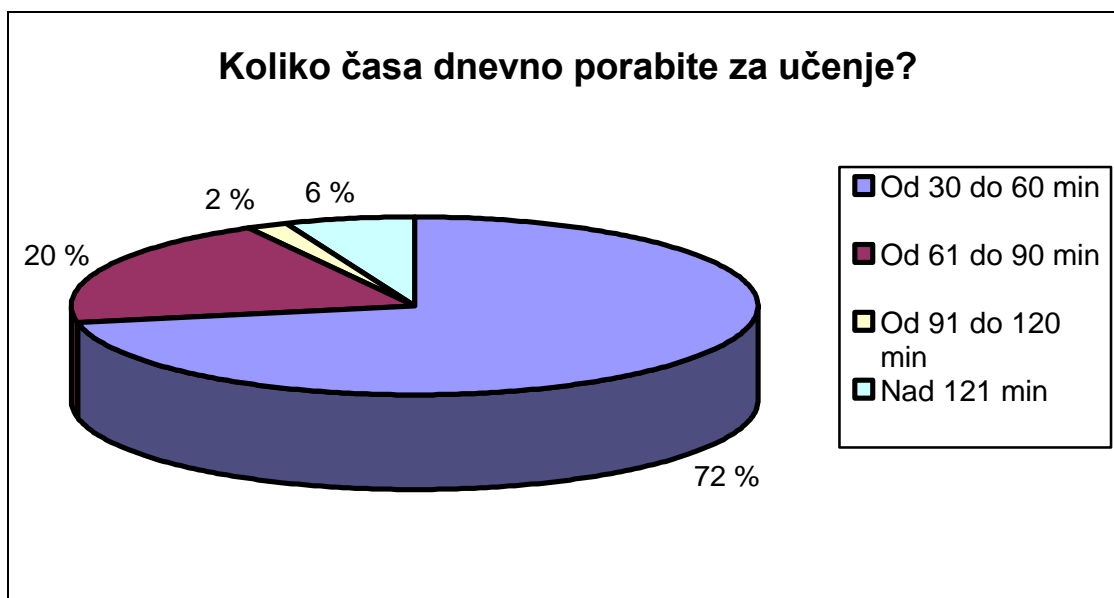
Graf 1 d: Delovna doba anketiranih

Do 2 leti delovne dobe ima 14 % anketiranih, 12 % ima od 3 do 5 let delovne dobe, 8 % ima od 6 do 15 let delovne dobe, 4 % anketiranih imajo od 16 do 25 let delovnih izkušenj, nad 25 let delovne dobe imata 2 % anketiranih, 60 % anketiranih pa ni redno zaposlenih, ampak dela preko študentskega servisa. Največ anketiranih ni redno zaposlenih, ampak delo opravljajo preko študentskega servisa, sledi pa ji skupina z do 2 leti delovnih izkušenj.

9.2.5 KOLIKO ČASA DNEVNO PORABITE ZA UČENJE?

ČASOVNA PORABA	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Od 30 do 60 min	36	72 %
Od 61 do 90 min	10	20 %
Od 91 do 120 min	1	2 %
Nad 121 min	3	6 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 5: Koliko časa dnevno porabite za učenje?



Graf 2: Koliko časa dnevno porabite za učenje?

Anketirani so imeli možnost izbrati med štirimi možnostmi: od 30 do 60 minut, od 61 do 90 minut, od 91 do 120 minut in nad 121 minut.

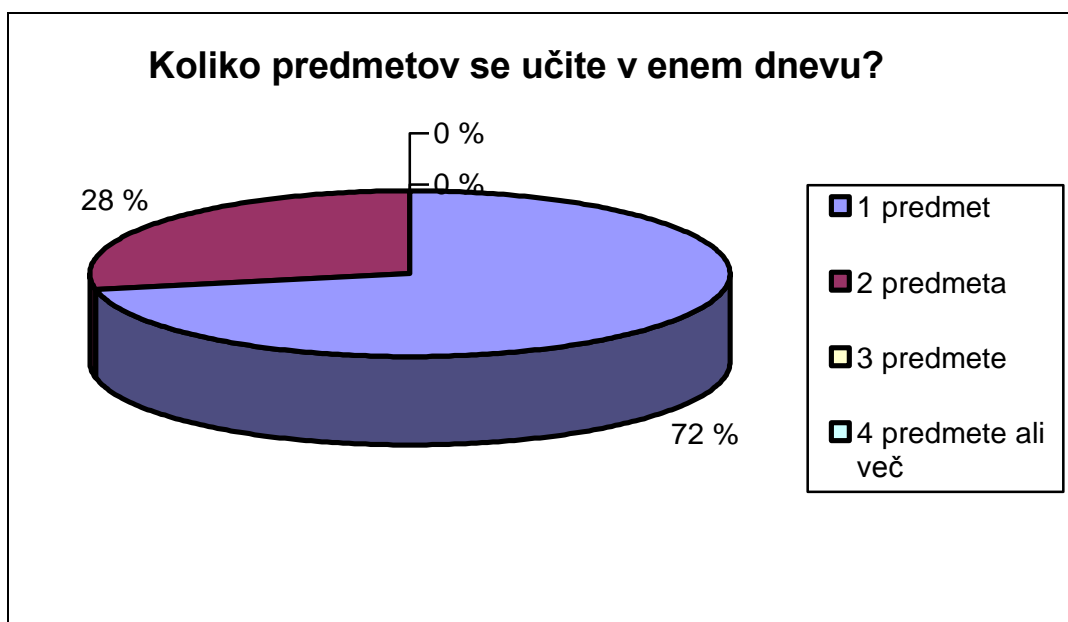
Anketirani so se v 72 % opredelili, da dnevno porabijo za učenje od 30 do 60 minut. Od 61 do 90 minut se je opredelilo 20 %, 6 % anketiranih se dnevno uči od 91 do 120 minut, samo 2 % anketiranih porabita za dnevno učenje nad 121 minut.

Iz podatkov je razvidno, da največ anketirancev dnevno nameni učenju od 30 do 60 minut.

9.2.6 KOLIKO PREDMETOV SE UČITE V ENEM DNEVU?

PREDMETI	ŠTEVILO	ODSTOTEK
1 predmet	36	72 %
2 predmeta	14	28 %
3 predmete	0	0 %
4 predmete ali več	0	0 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 6: Koliko predmetov se učite v enem dnevu?



Graf 3: Koliko predmetov se učite v enem dnevu?

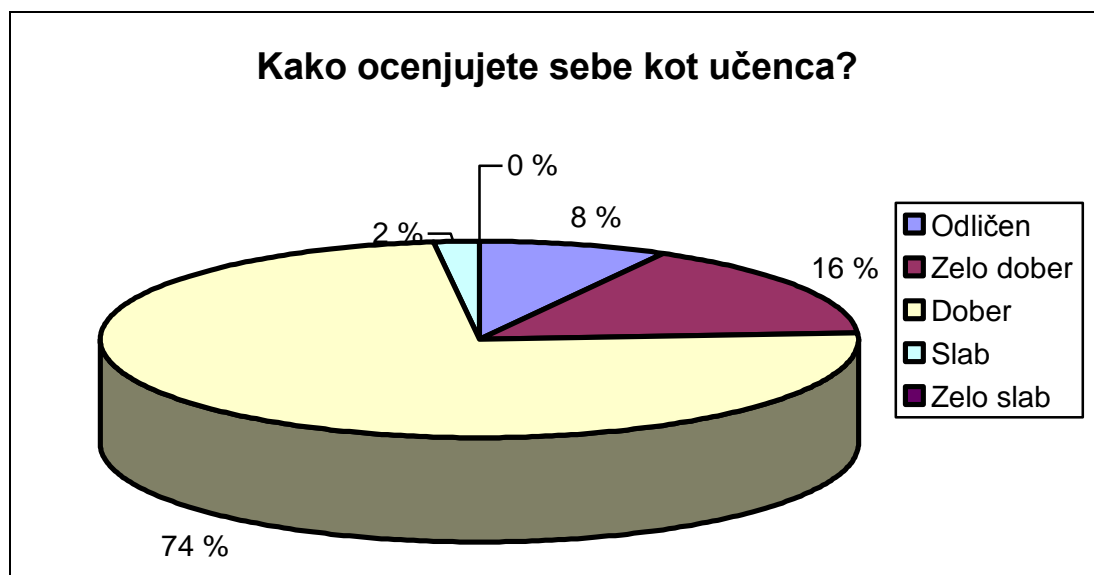
Za dnevno učenje enega predmeta se je odločilo 72 % anketiranih. Drugi možnosti, ki je dva predmeta, je pritrdilo 28 % anketirancev.

Kot je razvidno iz podatkov, so se anketiranci opredelili za prvi dve možnosti, medtem ko tretje in četrte možnosti ni izbral noben in je bilo 0 % anketiranih.

9.2.7 KAKO OCENJUJETE SEBE KOT UČENCA?

OCENA UČENCA	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Odličen	4	8 %
Zelo dober	8	16 %
Dober	37	74 %
Slab	1	2 %
Zelo slab	0	0 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 7: Kako ocenjujete sebe kot učenca?



Graf 4: Kako ocenjujete sebe kot učenca?

Noben od govornikov se nima za zelo slabega učenca. 16 % anketiranih se ima celo za zelo dobre učence. Kar 74 % anketiranih se ocenjuje, da so dobri učenci. Samo 2 % anketirancev se ocenjujeta za slaba učence. Štirje anketiranci pa so se ocenili za odlične učence.

9.2.8 KOLIKO DNI SE PRIPRAVLJATE PRED IZPITOM?

DNEVI PRED IZPITOM	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Od 1 do 2 dni	6	12 %
Od 2 do 3 dni	16	32 %
Od 3 do 4 dni	13	26 %
Od 4 dni ali več	15	30 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 8: Koliko dni se pripravljate pred izpitom?



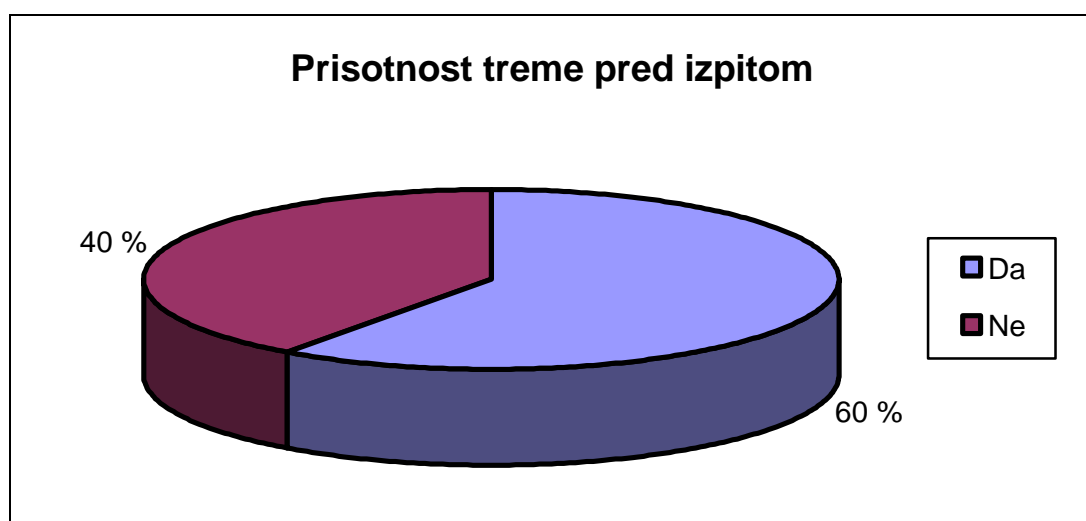
Graf 5: Koliko dni se pripravljate pred izpitom?

Samo 12 % anketirancev se pripravlja pred izpitom od 1 do 2 dni, na ostale tri možnosti so anketiranci odgovorili približno enako, in sicer od 3 do 4 dni pred izpitom se pripravlja 26 % anketirancev. 30 % anketirancev se pripravlja na izpit 4 dni ali več in največje število anketiranih, to je 32 %, je dalo odgovor, da se pripravlja na izpit od 2 do 3 dni.

9.2.9 ALI JE PRISOTNA TREMA PRED IZPITOM?

PRISOTNOST TREME	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Da	30	60 %
Ne	20	40 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 9: Prisotnost treme pred izpitom



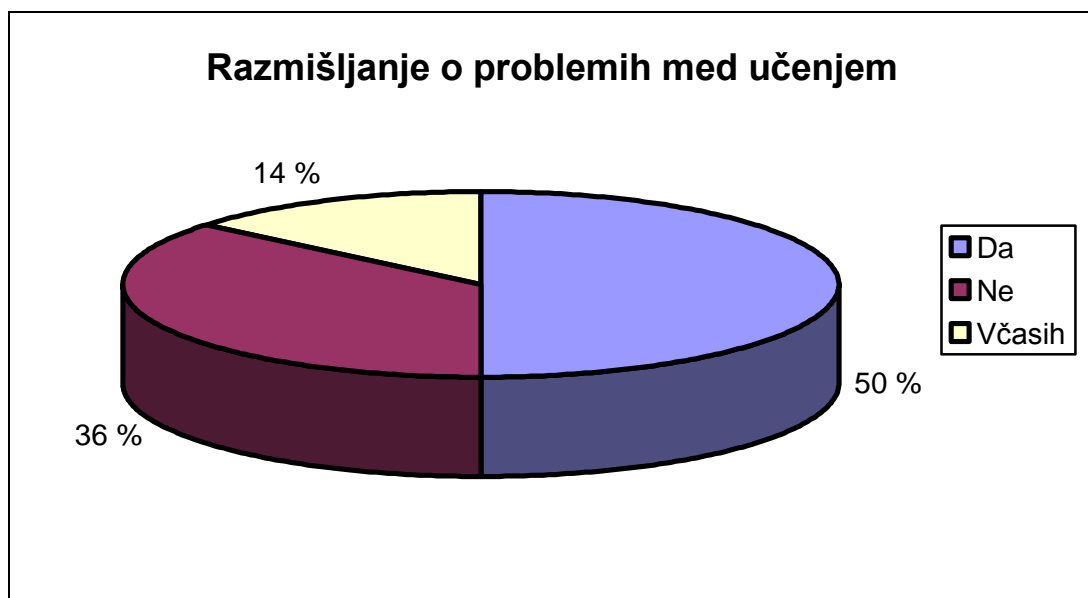
Graf 6: Prisotnost treme pred izpitom

Trema pred izpitom je prisotna pri večjem številu udeležencev ankete. Pri 30 anketirancih je trema prisotna, 40 % anketirancev pa je odgovorilo, da nimajo treme pred izpitom.

9.2.10 ALI MED UČENJEM RAZMIŠLJATE TUDI O SVOJIH OSEBNIH PROBLEMIH?

RAZMIŠLJANJE O PROBLEMIH	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Da	25	50 %
Ne	18	36 %
Včasih	7	14 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 10: Razmišljanje o problemih med učenjem



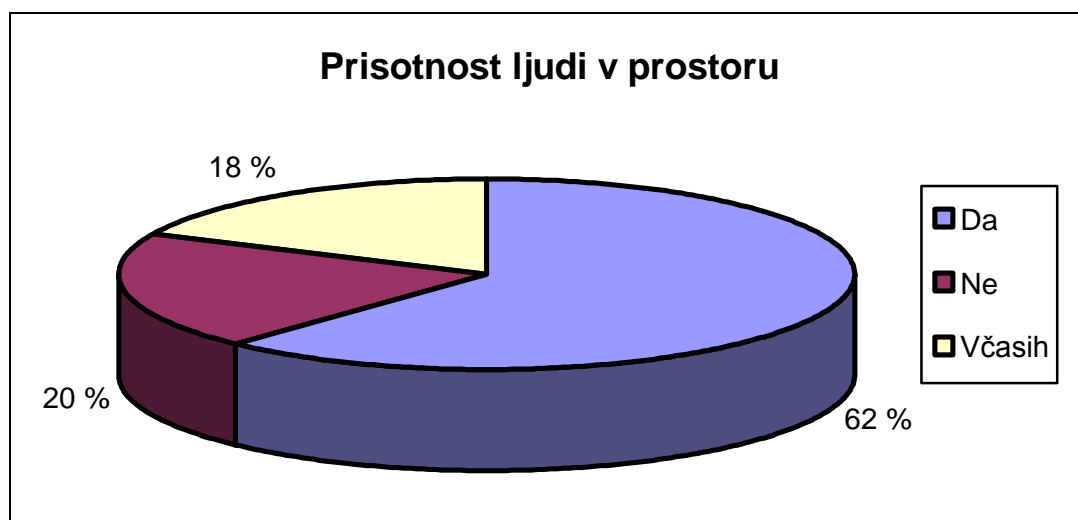
Graf 7: Razmišljanje o problemih med učenjem

Vsi imamo svoje probleme, nekateri med učenjem o njih razmišljajo, drugi ne, tretji pa včasih. Pri mojih anketiranih je bilo v tem primeru tako, da polovica anketiranih razmišlja o svojih problemih med učenjem, dobra tretjina anketiranih je odgovorila, da o svojih problemih med učenjem ne razmišlja in 14 % jih o problemih med učenjem razmišlja včasih.

9.2.11 ALI VAS MOTI PRISOTNOST LJUDI V PROSTORU, V KATEREM SE UČITE?

PRISOTNOST LJUDI	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Da	31	62 %
Ne	10	20 %
Včasih	9	18 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 11: Prisotnost ljudi v prostoru



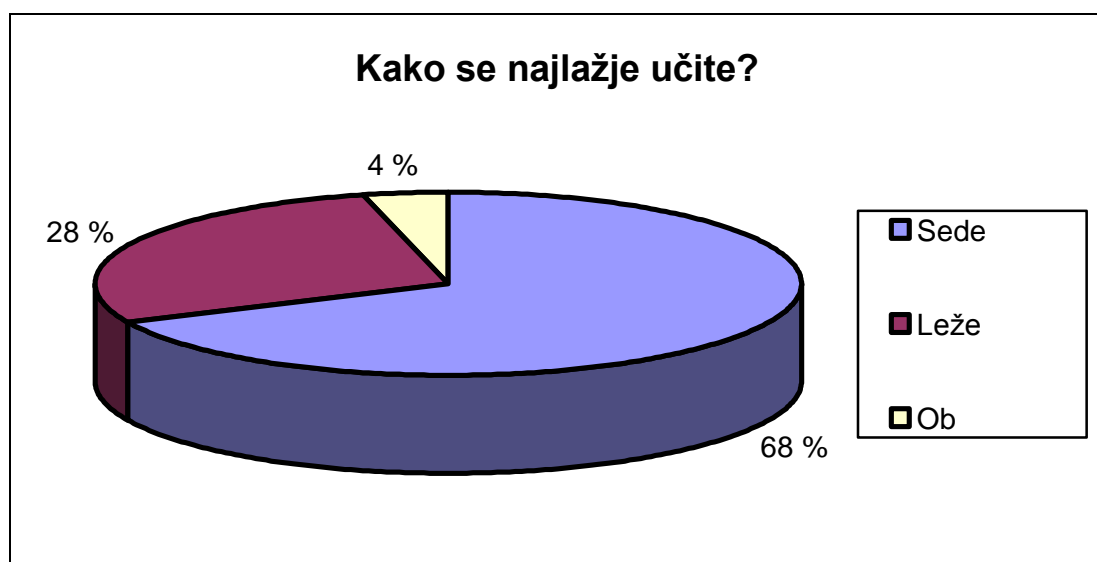
Graf 8: Prisotnost ljudi v prostoru

Pri učenju je prisotnost ljudi v prostoru, v katerem se učimo, lahko zelo moteča. Dve tretjini anketiranih moti prisotnost ljudi v prostoru, v katerem se učijo, 20 % anketiranih je odgovorilo, da jih ne moti prisotnost ljudi v učnem prostoru in pri 18 % anketirancev je prisotnost ljudi včasih moteča.

9.2.12 KAKO SE NAJLAŽJE UČITE?

UČENJE	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Sede	34	68 %
Leže	14	28 %
Ob poslušanju glasbe	2	4 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 12: Kako se najlažje učite?



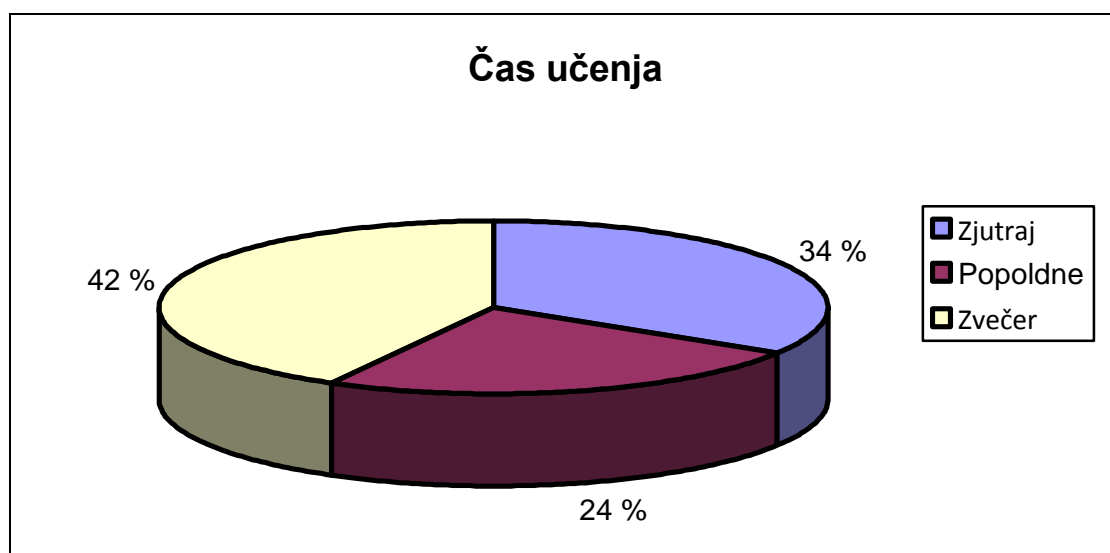
Graf 9: Kako se najlažje učite?

68 % vprašanih je odgovorilo, da se najlažje uči v sedečem položaju. Leže se najlažje uči 28 % anketiranih in ob poslušanju glasbe 4 %.

9.2.13 KDAJ SE NAJRAJE UČITE?

ČAS UČENJA	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Zjutraj	17	34 %
Popoldne	12	24 %
Zvečer	21	42 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 13: Čas učenja



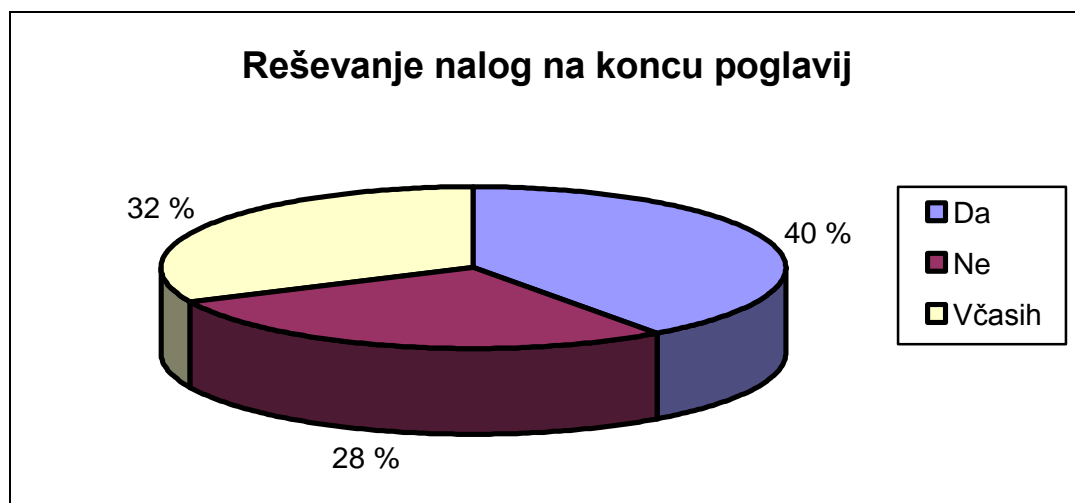
Graf 10: Čas učenja

Anketirani so izbirali med tremi odgovori. 34 % anketiranih si vzame čas za učenje v dopoldanskem času. Skupina, ki ima popoldanski čas učenja, obsega 24 % anketiranih. Največ se jih je opredelilo za večerne ure, teh je 42 %.

9.2.14 ALI REŠUJETE NALOGE NA KONCU POGGLAVIJ?

REŠEVANJE NALOG NA KONCU POGGLAVIJ	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Da	20	40 %
Ne	14	28 %
Včasih	16	32 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 14: Reševanje nalog na koncu poglavij



Graf 11: Reševanje nalog na koncu poglavij

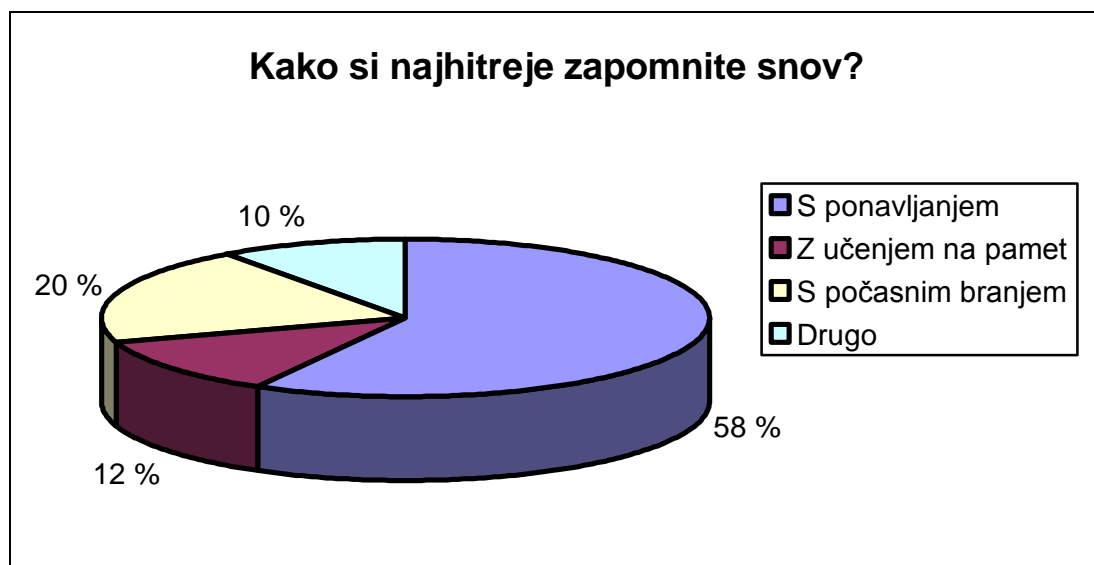
V tem primeru je 40 % anketiranih odgovorilo, da se posvetijo nalogam na koncu poglavij, dobrih 28 % anketiranih ne rešuje nalog na koncu poglavij. Tretjina anketiranih pa se včasih posveti nalogam na koncu poglavij.

Reševanje nalog na koncu poglavij je lahko zelo učinkovito in je priporočeno, da jih rešujejo.

9.2.15 KAKO SI NAJHITREJE ZAPOMNITE SNOV?

SNOV	ŠTEVILO	ODSTOTEK
S ponavljanjem	29	58 %
Z učenjem na pamet	6	12 %
S počasnim branjem	10	20 %
Drugo	5	10 %
SKUPAJ	50	100 %

Tabela 15: Kako si najhitreje zapomnite snov?



Graf 12: Kako si najhitreje zapomnite snov?

Anketirani so imeli na voljo tri možnosti, četrta pa je bila dodati svoj odgovor. Največkrat je bil izbran odgovor, da si najhitreje zapomnijo snov s ponavljanjem. Učenje na pamet je izbralo 12 % anketiranih, s počasnim branjem si najhitreje zapomni snov 20 % anketiranih. Pet anketiranih, to je 10 %, je obkrožilo odgovor drugo in zapisalo, da si najhitreje zapomnijo snov s pisanjem izpiskov, poslušanjem na predavanjih, prepisovanjem, podčrtavanjem in na slikovni način.

10 POVZETEK RAZISKAVE

V raziskavi je sodelovalo 50 anketiranih, od tega 30 žensk in 20 moških. Povprečna starost anketiranih je bila od 21 do 35 let. Kar 66 % anketiranih ima srednješolsko izobrazbo, 12 % poklicno izobrazbo, ostali pa osnovnošolsko, višješolsko, visokošolsko in univerzitetno. Največ anketiranih še ni zaposlenih in delo opravljajo preko študentskega servisa. Želela sem dobiti starejše, toda bilo je težko, saj so bile ankete večinoma razdeljene sošolcem iz srednje šole in nekaterim iz višješolskega programa, tako da sem pričakovala, da bo največ anketiranih delalo preko študentskega servisa.

Anketirani si večinoma vzamejo za učenje od 30 do 60 minut in se dnevno učijo največ en predmet, v nekaterih primerih si vzamejo čas za dva predmeta, kaj več pa že ni mogoče. Kar 74 % sebe ocenjuje kot dobrega učenca, v 8 primerih imajo sebe za zelo dobrega učenca, 8 % anketiranih pa je nad povprečjem in so odlični učenci. Povprečno se pripravljajo pred izpitom od 2 do 4 dni, v redkem primeru se posameznik pripravlja celo več kot 4 dni. Slaba tretjina ima tremo pred izpitom. Polovici anketiranih med učenjem po glavi rojijo njihovi osebni problemi. Prisotnost ljudi v prostoru, v katerem se učimo, zna biti zelo moteča. To se je pokazalo tudi pri odgovorih, saj sta se za odgovor da opredelili kar dve tretjini anketiranih. Sedeči položaj učenja je najbolj pogost kar pri 34 osebah, sledi pa mu ležeči položaj pri 14 osebah. Za učenje se želimo skoncentrirati in se zelo dobro pripraviti, da bomo imeli narejen predmet. Malokdo se pripravlja na učenje v popoldanskih urah; najbolj pogosto je učenje zvečer, ko vsi spijo in je vse mirno, saj si edino takrat lahko zapomniš želene stvari. Naloge na koncu poglavij včasih zelo radi preskočimo, saj se želimo čim hitreje znebiti učenega predmeta, toda včasih znajo biti te naloge zelo koristne in se pojaviti pri izpiti. Kar 40 % anketiranih naloge rešuje, medtem ko jih 28 % spregleda, pri 18 % pa je bil odgovor, da se jim včasih posvetijo. Ko se nekaj učimo, nam misli rojijo na vse strani, včasih celo pozabimo, kaj smo si prebrali v anketi. Slaba tretjina anketiranih, to je 58 %, je odgovorila, da si snov zapomnijo najhitreje s ponavljanjem, sledi odgovor s počasnim branjem, pri 20 %, učenje na pamet pa ostaja na zadnjem mestu.

11 ZAKLJUČEK

Pri pisanju diplomske naloge sem podrobneje spoznala različne metode učenja in njegove dejavnike; kakšne sposobnosti za učenje imamo, da imajo naši možgani tudi posebne funkcije za učenje ... Poznamo pa tudi različne metode uspešnega, boljšega in hitrega učenja, pri čemer sem izpostavila metodo ACT, za katero prej še nisem slišala. Vse to smo si lahko ogledali v nalogi.

Spoznamo, da lahko fizični, fiziološki in psihološki dejavniki prav tako vplivajo na učni uspeh. Če želimo uspešno učenje, jih moramo spoznati. Za učenje je prav tako pomembno poslušanje na predavanjih, branje, delanje zapiskov, miselnih vzorcev, koliko časa naj presedimo pri učenju, kdaj in kako se sprostiti, ko nas daje utrujenost. Da bi izboljšali svoje načine učenja, moramo na eni strani poznati načine, na drugi strani pa moramo znati analizirati svoje učne navade in odkriti njihove glavne pomanjkljivosti.

Danes mora vsak posameznik čim bolj urediti svoje umske sposobnosti. Znanje se mora nenehno širiti; nastajajo vedno novi in bolj specializirani poklici, za katere se ne moremo usposobiti v šolah. Tako se naša učna doba podaljšuje na vse življenje, in še takrat se ne moremo naučiti vsega. Vsak posameznik si lahko z bolj učinkovitim in organiziranim učenjem poveča svoj učni uspeh celo do 100 odstotkov. Poti do znanja je lahko več in vsak izbere tisto, ki mu najbolj ustreza. Pri učenju moramo imeti tudi urejen svoj učni kotiček in v prostoru ugodne razmere in tišino.

Dobro bi bilo, da bi se ljudje v izobraževalnih procesih najprej seznanili z uspešnimi metodami učenja, saj bi bili tako lažje kos študiju. Zanimiv je tudi študijski sistem PV3P, za katerega sem prvič slišala in se mi je zdel tako zelo koristen, da se ga bom tudi sama posluževala. Tudi za nekatere ostale metode sem prvič slišala in menim, da lahko zelo pripomorejo k boljšemu in bolj učinkovitemu učenju, prav tako kot so pripomogle meni. In od sedaj se jih bom držala in upam, da mi bodo še v veliko pomoč pri nadaljnjem študiju.

LITERATURA

1. Marentič Požarnik, Barica. (1980). *Dejavniki in metode uspešnega učenja*. Ljubljana: Univerzum.
2. Dhority, Lynn. (1992). *Ustvarjalne metode učenja*. Ljubljana: Alpha Center.
3. Pečjak, Vid. (1986). *Poti do znanja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
4. Dryden, Gordon in Vos, Jeanette (1999). *Revolucija učenja*. Ljubljana: Schwarz.
5. Maddox, Harry. (1976). *Kako naj se učimo*. Ljubljana: Univerzum.
6. Duncalf, Brian. (1994). *Kako uspešno opravimo vsak izpit*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1: Klasifikacija ljudi po sposobnostih (po Wechslerju).....</i>	<i>6</i>
<i>Tabela 2: Stopnja povezanosti med otrokovimi sposobnostmi in izbranimi vidiki njegovega okolja.....</i>	<i>8</i>
<i>Tabela 3: Povezanost uspeha na raznih srednjih šolah z osnovnošolskim uspehom in sposobnostmi.....</i>	<i>9</i>
<i>Tabela 4 a: Spol anketiranih.....</i>	<i>24</i>
<i>Tabela 4 b: Starost anketiranih.....</i>	<i>25</i>
<i>Tabela 4 c: Stopnja izobrazbe anketiranih.....</i>	<i>26</i>
<i>Tabela 4 d: Delovna doba anketiranih.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabela 5: Koliko časa dnevno porabite za učenje?.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabela 6: Koliko predmetov se učite v enem dnevu?</i>	<i>29</i>
<i>Tabela 7: Kako ocenjujete sebe kot učenca?.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabela 8: Koliko dni se pripravljate pred izpitom?</i>	<i>31</i>
<i>Tabela 9: Prisotnost treme pred izpitom.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabela 10: Razmišljanje o problemih med učenjem</i>	<i>33</i>
<i>Tabela 11: Prisotnost ljudi v prostoru</i>	<i>34</i>
<i>Tabela 12: Kako se najlažje učite?</i>	<i>35</i>
<i>Tabela 13: Čas učenja.....</i>	<i>36</i>
<i>Tabela 14: Reševanje nalog na koncu poglavij</i>	<i>37</i>
<i>Tabela 15: Kako si najhitreje zapomnite snov?</i>	<i>38</i>

KAZALO GRAFOV

<i>Graf 1 a: Spol anketiranih.....</i>	<i>24</i>
<i>Graf 1 b: Starost anketiranih.....</i>	<i>25</i>
<i>Graf 1 c: Stopnja izobrazbe anketiranih.....</i>	<i>26</i>
<i>Graf 1 d: Delovna doba anketiranih.....</i>	<i>27</i>
<i>Graf 2: Koliko časa dnevno porabite za učenje?</i>	<i>28</i>
<i>Graf 3: Koliko predmetov se učite v enem dnevu?</i>	<i>29</i>
<i>Graf 4: Kako ocenjujete sebe kot učenca?.....</i>	<i>30</i>
<i>Graf 5: Koliko dni se pripravljate pred izpitom?.....</i>	<i>31</i>
<i>Graf 6: Prisotnost treme pred izpitom.....</i>	<i>32</i>
<i>Graf 7: Razmišljanje o problemih med učenjem</i>	<i>33</i>
<i>Graf 8: Prisotnost ljudi v prostoru</i>	<i>34</i>
<i>Graf 9: Kako se najlažje učite?</i>	<i>35</i>
<i>Graf 10: Čas učenja.....</i>	<i>36</i>
<i>Graf 11: Reševanje nalog na koncu poglavij</i>	<i>37</i>
<i>Graf 12: Kako si najhitreje zapomnite snov?.....</i>	<i>38</i>

PRILOGA

Vsebina anketnega vprašalnika – ocenjevanje metod učenja vsakega posameznika

Spoštovani!

Sem študentka višješolskega strokovnega programa Poslovni sekretar. V svojem diplomskem delu obravnavam metode uspešnega učenja.

Pred vami je vprašalnik, s katerim želim ugotoviti, kakšne načine (metode) učenja imate. Vljudno vas prosim, da pozorno preberete vprašanja in zapišete iskrene odgovore. Vprašalnik je popolnoma anonimen, odgovori so zaupni in bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene.

Za sodelovanje se vam lepo zahvaljujem.

Lep pozdrav

Alsada Sijarić

1. OBKROŽITE VAŠ SPOL:
 - a) ženski spol,
 - b) moški spol.

2. OBKROŽITE VAŠO STAROST:
 - a) do 20 let,
 - b) od 21 do 25 let,
 - c) od 26 do 30 let,
 - d) od 31 do 35 let,
 - e) nad 41 let.

3. OBKROŽITE VAŠO ZAKLJUČENO STOPNJO IZOBRAZBE:
 - a) osnovna šola,
 - b) poklicna šola,
 - c) srednja šola,
 - d) višja šola,
 - e) visoka šola,
 - f) univerza ali več.

4. OBKROŽITE ŠTEVILO LET DELOVNE DOBE:
 - a) do 2 leti,
 - b) od 3 do 5 let,
 - c) od 6 do 15 let,
 - d) od 16 do 25 let,
 - e) nad 25 let,
 - f) študentsko delo.

5. KOLIKO ČASA DNEVNO PORABITE ZA UČENJE?
 - a) Od 30 do 60 minut.
 - b) Od 61 do 90 minut.
 - c) Od 91 do 120 minut.
 - d) Nad 120 minut.

6. KOLIKO PREDMETOV SE UČITE V ENEM DNEVU?
 - a) 1 predmet.
 - b) 2 predmeta.
 - c) 3 predmete.
 - č) 4 predmete ali več.

7. KAKO SE OCENJUJETE – KAKŠEN UČENEC STE?
 - a) Odličen.
 - b) Zelo dober.
 - c) Dober.
 - d) Slab.
 - e) Zelo slab.

8. PRED IZPITOM SE PRIPRAVJATE:
 - a) od 1 do 2 dni,
 - b) od 2 do 3 dni,
 - c) od 3 do 4 dni,
 - d) od 4 dni ali več.

9. ALI IMATE PRED IZPITOM TREMO?
 - a) Ne.
 - b) Da.

10. ALI MED UČENJEM RAZMIŠLJATE TUDI O SVOJIH OSEBNIH PROBLEMIH?
 - a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Včasih.

11. ALI VAS MOTI PRISOTNOST LJUDI V PROSTORU, V KATEREM SE UČITE?
 - a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Včasih.

12. KAKO SE NAJLAŽJE UČITE?
 - a) Sede.
 - b) Leže.
 - c) Ob poslušanju glasbe.

13. KDAJ SE NAJRAJE UČITE?
 - a) Zjutraj.

- b) Popoldne.
- c) Zvečer.

14. ALI REŠUJETE NALOGE NA KONCU POGLAVIJ?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Včasih.

15. KAKO SI NAJHITREJE ZAPOMNITE SNOV?

- a) S ponavljanjem.
- b) Z učenjem na pamet.
- c) S počasnim branjem.
- č) Drugo: _____