

KAKO SE MOTIVIRAM ZA UČENJE, KO SE MI NE DA UČITI?

PRIPRAVA NA UČENJE



- Pred učenjem pojdi na **krajši sprehod** ali **zapleši** na svojo najljubšo pesem – to bo tvoje možgane napolnilo z energijo in izboljšalo tvoje razpoloženje – možgani se bodo zato lažje učili.
- Imej **vodo** vedno pri roki – možgani potrebujejo vodo, da se lahko dobro učijo.
- Izogibaj se učenju po **obilnem obroku**, izogibaj se **sladkim pijačam in sladkarijam**.
- Pred učenjem **misli in skrbi napiši na list papirja**. Tako te ne bodo vseskozi obremenjevale med učenjem, saj veš, da se jim boš lahko posvetil/a, ko z učenjem zaključiš.

POSTAVI SI CILJE



- Zapiši si, **zakaj se želiš, moraš učiti** – morda zato, da se ti ne bo potrebno učiti med počitnicami, da boš dobil/a dobre ocene ali pa zato, da boš ponosen/na nase. Idej in ciljev je veliko.
- Zamisli si **nagrade/kazni** za uspešno delo oz. nedelo. Npr. če danes predelam vse, kar imamo na urniku, si lahko privoščim 30 min igranja najljubše računalniške igre. V primeru, da tega ne storim, moram pospraviti kopalnico (to pomeni tudi WC školjko ☺).

ENOSTAVNO → TEŽJE



- **Začni z enostavnimi nalogami ali temami**. Tako boš dobil/a občutek, da znaš in zmoreš, hkrati pa se boš ob tem že nekaj naučil/a in boš reševal/a težje naloge.
- Če se ti res ne da učiti, se **najprej loti krajših nalog**. Tako boš imel/a občutek, da si že nekaj naredil/a (na urniku oz. seznamu boš lahko že nekaj odključal/a) in boš imel/a več motivacije za delo naprej.

MERI ČAS

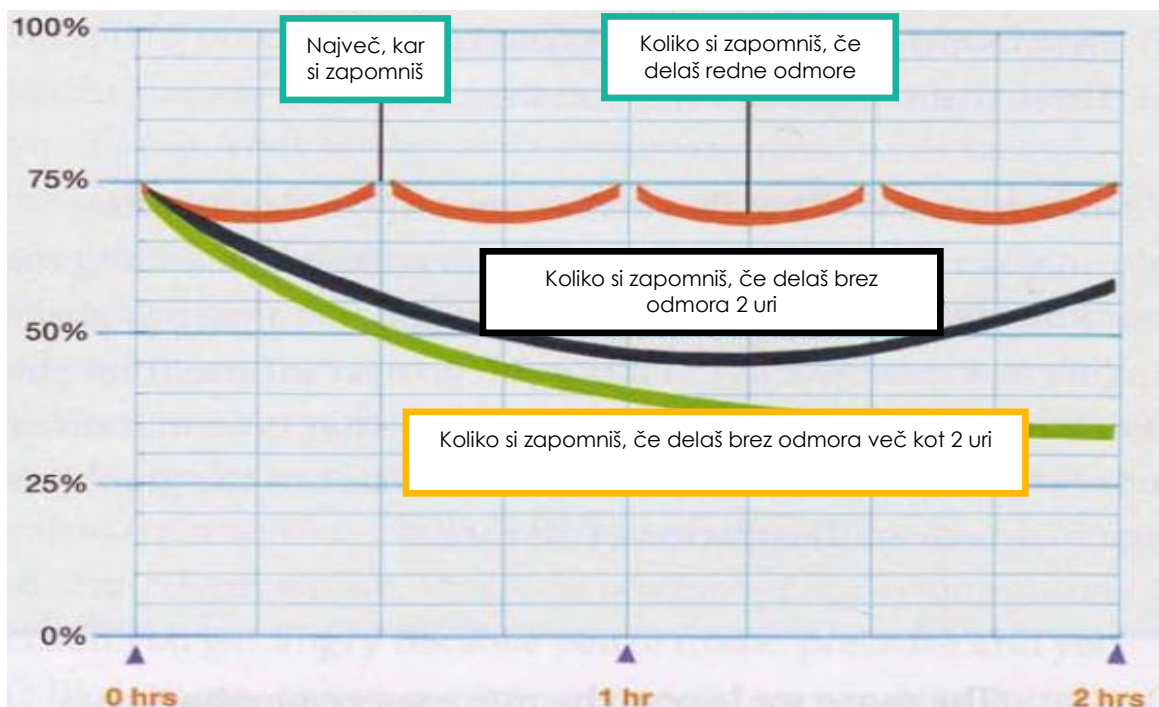
Naši možgani potrebujejo **redne odmore**, da si lahko zapomnijo, kar se učijo. Če odmorov od učenja dalj časa ni, postanejo **utrujeni** in si **zapomnijo manj snovi**, kot bi si jo lahko. Učenje tako postane **neučinkovito, naporno in pogosto dolgočasno**.

Rešitev:

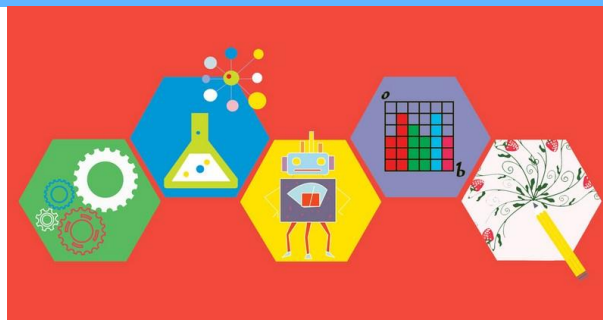
Nastavi si **časovnik, ki bo odšteval čas za učenje** – za večino učencev je čas, ko lahko zbrano delajo **30 min**, vendar se ta čas razlikuje od posameznika do posameznika. Pomembno je, da najdeš svoj časovni okvir, v katerem še lahko zbrano delaš. Kako? Nastaviš si štoparico in se opazuješ, po koliko minutah ti začnejo misli bežati od učenja.

Po 30 min (ali tebi prilagojenem času) nujno naredi **5-10 min odmor**. V tem času se malo **sprehodi, zapleši, popij kozarec vode in pojej kak prigrizek**. Nato se vrni k učenju. Če je odmor predlog, se morajo možgani še enkrat ogreti in izgubljaš na času.

Vse skupaj ponovi 3x, preden narediš daljši odmor.



UČENJE NAJ BO ZABAVNO



- Naj bo **učenje igra ali tekmovanje** (npr. z bratom/sestro lahko tekmujeta, kdo prej opravi vse šolske obveznosti.). Naši možgani se največ naučijo, ko so sproščeni in se zabavajo.
- Pri učenju poskušaj biti **čim bolj aktiven/na**. To, da snov samo prebereš, od možganov ne zahteva veliko energije in misli ti hitro pobegnejo stran. Poskusi najti način učenja, ki ti bo zabaven – ideje lahko najdeš v naslednjem delu Piflarije.