

MNEMOTEHNIKE

Tehnike uspešnega učenja



Ko preveč odlašáš s šolskim delom ...



Tehnika pomodoro



- Učinkovita tehnika za šolsko delo, ki ga želiš opraviti, pa nimaš volje.
- Šolskemu delu se posvetiš 25 minut, nato imaš 5 minut odmora in nato se spet vrneš k učenju. Po 25 minutah imaš zopet 5 minut odmora.

KAKO UPORABLJATI TEHNIKO?

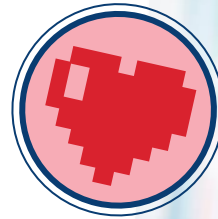
1. Izbereš nalogo, ki jo želiš narediti.
2. Nastaviš časovnik na 25 minut in si rečeš: „To nalogo bom naredil/a in se ne bom pustil/a motiti.“
3. Vztrajaj pri delu dokler, časovnik ne zazvoni.
4. Ko zazvoni si označi, kje si končal.
5. Vzemi si kratek, 5-minutni, odmor (zadihaj, spij vodo, pojdi na svež zrak).
6. Vsake štiri sklope si privošči daljši odmor (najmanj 20 minut).



Palača spomina

Tehnika za učenje govorov, seznamov – stvari, kjer je potreben vrstni red

- Ustvariš si miselno potovanje po dobro znanem prostoru (npr. hiša), poti (npr. pot do šole).
- Izbereš si 10 lokacij, ki si jih zapomniš po vrsti: soba, hodnik, kopalnica, kuhinja, dnevna soba, klet, balkon, garaža, terasa, stopnišče.
- Tehnika je uporabna za pomnjenje nepovezanih stvari, kot je npr. nakupovalni listek – mleko, kruh, jajca.
- Z uporabo te tehnike si boš zamislili ogromno steklenico mleka pred svojimi vrati. Kruh je nekdo pustil na kavču, jajce pa je razlito na mizici v dnevni sobi. Predstavljaš si, da hodiš skozi prostor, ki ga dobro poznaš.



Metoda branja

Uporabljamo jo pri branju učbenikov.

Sledimo petim korakom:

Preleti – vprašaj – preberi – povzemi – poročaj

1. PRELETI

- Na hitro preleti celotno poglavje, da vidiš o čem govori besedilo.
- Preberi uvod, naslove, uvodnike v poglavje, skice, slike, grafe.
- Pregledaš začetek in konec poglavje, da vidiš kako na široko je snov obravnavana.
- Prebereš ključne besede.
- Prebereš povzetek.



2. VPRAŠAJ

- Ko bereš skozi poglavje se vprašaj: „Kaj naj bi se naučil iz besedila?“, „Kakšna so moja pričakovanja?“

3. PREBERI

- Pozorno in pazljivo preberni celotno poglavje.
- Razmišljaj o pomenu.
- Poišči povezave s podobnimi temami.
- Preberi drobni tisk, opombe, označi si neznane besede.
- Če si želiš delati izpiske, najprej preberi celotno poglavje.

4. POVZEMI

- Pomisli katere ideje v besedilu so glavne. Glasno jih ponovi.
- Preveri jih spet v besedilu, označi si stvari, ki si jih pozabil.
- Pomagaj si z vprašanji: Kaj je imel avtor v mislih? Kaj je bistvo tega odstavka? Kako bi bistveno povzel z eno povedjo ali ključno besedo?

5. POROČAJ

- Ponovno preglej snov, preberi zapiske.
- Pomisli o smiselnosti naučenega, kako je snov povezana s tvojim znanjem.
- Odgovarjaj na vprašanja.
- Naredi si kratek povzetek, miselni vzorec.

Tehnika akrostih

- Nek seznam, dejstva, ki si jih moramo zapomniti, oblikujemo v poved z isto začetno črko.
- Koristna tehnika, ko si moramo zapomniti stvari v točno določenem vrstnem redu.

- PRIMER: Želimo si zapomniti planete.

Vrstni red planetov od Sonca: Merkur, Venera, Zemlja, Mars, Jupiter, Saturn, Uran, Neptun

Vzamemo začetno črko vsakega planeta in oblikujemo akrostih:

Moj Veliki Zmaj Mi Je Spet Ušel Neznankam.

Oblikuj nove besede, rime.
Naj tvoja domišljija ne
pozna meja.



Tehnika sistem povezav

Tehnika pri kateri si s pomočjo predstav in asociacij zapomnimo stvari.

Stvari, ki si jih želimo zapomniti povežemo na nenavaden način.

PRIMER:

Kako se lahko naučimo sklonov s pomočjo povezav:

1. **Imenovalnik:** Starši otroku najprej izberejo **ime**.
2. **Rodilnik:** Otrok se **rodi**.
3. **Dajalnik:** Mama mu **daje** hrano.
4. **Tožilnik:** Otrok **toži**, da noče to hrano.
5. **Mestnik:** Odloči se, da bo šel po hrano v **mesto**.
6. **Orodnik:** S posebnim **orodjem** poje hrano.



Tehnika preoblikovanja števil

- Če si moraš zapomniti številke, jih preoblikuj v predmete, ki so podobne številkam.
- Primer: 0 je podobna žogi, 1 je podobna svinčniku, 8 labodu ...



Nasveti za učenje

- Ustvari si načrt in urnik dela.
- Verjemi vase.
- Poskrbi za primeren delovni prostor.
- Prezračí prostor, v katerem se učiš.
- Sproti preverjaj svoje znanje.
- Ne pozabi na gibanje, primerno prehrano in spanec.
- Motiviraj se – zaslužiš si nagrado po uspešnem učenju.



Brihta je zakon. (b.d.). Pridobljeno s strani: <https://www.brihta.rocks/>.

Študent. (b. d.) Pridobljeno s strani: <https://www.student.si/studij-in-kariera/studij/ucinkovite-tehnike-ucenja/>.

J. Levy. (2018). *Okrepite si možgane*. Mladinska knjiga.



Viri