

S Svetovalnim središčem Novo mesto po labirintu učenja

Učimo se vsak dan in vse življenje. Lahko rečemo, da je učenje življenje, saj se vsak dan naučimo veliko novih stvari, ki so bodisi potrebne za naš obstoj, za doseg naših ciljev ali za našo osebnostno rast. V današnji informacijski družbi je zelo pomembno, da se znamo hitro prilagajati velikemu številu novih informacij. Vseh informacij ne moremo predelati, zato je pomembno tudi, da lahko vzamemo zase tiste, ki so za nas pomembne in se ne pustimo zmeti drugim nepomembnim. Vsi ljudje se z množico informacij ne najdemo enako dobro. Tako je tudi pri učenju v izobraževanju, kjer moramo v kratkem času predelati veliko količino gradiva. Toda dobro je, da se lahko učinkovitih učnih spretnosti tudi naučimo. V Svetovalnem središču Novo mesto pomagamo in svetujemo odraslim, ki imajo težave pri učenju, kako naj se uspešno učijo.

Dobro poznavanje samega sebe kot učenca in učenje učenja je ključ do uspeha

Nekateri odrasli nimajo težav pri učenju. Znajo si organizirati čas za učenje, znajo poiskati tehnike učenja, ki jih pripeljejo do uspeha. Za učinkovito učenje so pomembne spretnosti učenja (poznavanje korakov učenja, učnih tehnik, tehnik sproščanja, spominskih tehnik ...), katerih se lahko

naučimo. Poleg tega pa je pomembno tudi dobro poznavanje samega sebe. Spoznati moramo: Kakšen učenec sem? Po katerem kanalu najlažje sprejemam informacije: vidnem, slušnem? Kdaj si največ zapomnim? Koliko odmorov potrebujem? Kje imam težave (izdelava zapiskov, branje, iskanje bistva v besedilu, koncentracija) in kako jih lahko odpravim? Kdo mi lahko pri tem pomaga?

V okviru **dnevo Svetovalnih središč**, ki potekajo vsako leto **septembra**, prirejamo različne **delavnice o učenju**, ki jih bomo izvedli pri partnerjih Svetovalnega središča.

- Pomagajmo otroku pri učenju (OŠ Šentjernej)
- Koncentracija (Šent Novo mesto)
- Učinkovite tehnike branja in zapisovanja (Center za izobraževanje in kulturo Trebnje)
- Pomagajmo otroku pri učenju (romsko naselje Brezje)
- Naučimo se učiti (Ljudska knjižnica Metlika)
- Učinkovite tehnike branja in zapisovanja (Center biotehnike in turizma Grm)

Vse občane vabimo na delavnice, ki bodo v prostorih **RIC-a**:

- Priprava na izpit (10. 9. 2009, 16.00 – 18.00)
- Učinkovite tehnike branja in zapisovanja (16. 9. 2009, 16.00 – 18.00)
- Komunikacija (17. 9. 2009, 16.00 – 18.00)
- Načrtovanje časa (18. 9. 2009, 8.30 – 11.30)

Delavnica Komunikacija bo izvedena v okviru mobilne točke Centra vseživljenjskega učenja Dolenjska (več o točkah za vseživljenjsko učenje na spletni strani: www.cvzu-dolenjska.si).

Za podrobnejše informacije in prijave **pokličite na tel.: 07 393 45 52** (Barbara Vranež ali Tina Kržišnik).



Delavnica Naučimo se učiti, marec 2009

V Svetovalnem središču Novo mesto svetovale vsem odraslim brezplačno pomagajo pri odločitvi za šolo ali tečaj, pri odpravljanju težav pri učenju in pri iskanju zaposlitve.

Obiščite nas v Novem mestu (v prostorih RIC-a), v Metliki, Šentjerneju, Žužemberku, Trebnjem, Kočevju ter Ribnici.

Svetovalni telefon: 07 393 45 52, 031 701 191
Spletna stran: www.cvzu-dolenjska.si

»PRPOP je zelo učinkovita tehnika pri meni. Zelo pomembno ob predelovanju snovi se mi zdi, da pred vsakim predelovanjem naslednjega poglavja ponovim prejšnje poglavje oziroma malo preletim glavne podčrtane pomembne stvari. Priporočam učenje vedno ob istem času in po možnosti vedno na istem mestu. Fajn je med predelovanjem snovi izdelovati miselne vzorce s kakšnimi simboli. Skratka čim več stvari poskusim in vidim kaj ti med učenjem najbolj ugaja.«

Vesna Dimc, stranka Svetovalnega središča Novo mesto



Načrtovanje časa tudi pri učenju?

Pogosto je načrtovanje časa pri odraslih, ki so vključeni v izobraževanje, temeljnega pomena za uspeh, saj imajo ob številnih vlogah v življenju (družina, delo) stisko s časom. Odrasli se pred izpitnimi roki pogosto sprašujejo: Kje naj začnem z učenjem? Ali bom imel dovolj časa, da se pripravim na izpit? Ali zmorem sam?

Načrtovanje učenja nam da več prostega časa, omogoči, da bolje izrabimo čas – ekonomičnost. Dober načrt bo tudi motivacijski – vedno načrtujemo malo več kot smo sposobni narediti. Načrt daje ob vmesnih uspehih tudi občutek zadovoljstva. Z načrtom je manjša verjetnost, da obupate sredi izobraževanja. Cilj hitreje dosežemo. Ni važno samo koliko, ampak tudi kako se učimo, kako dobro znamo čas za učenje izkoristiti. Še prej pa seveda, kako znamo gospodariti s časom in ga prihraniti toliko, da ga ostane dovolj še za učenje!

Kako učinkovito predelati gradivo s prihrankom časa

Pri učenju lahko uporabimo enostavno tehniko učenja PRPOP, ki poteka po naslednjih korakih:

- Preleti gradivo (ovrednoti težo vsebine, loči bistveno gradivo od manj pomembnega).
- Razdeli gradivo (npr. na poglavja, manjše enote po dnevih, v pomoč naj bo mesečni ali tedenski koledar).
- Preberi posamezno enoto (podčrtaj si bistvene besede; podčrtaj največ 20% besedila).
- Obnovi posamezno enoto (na različne načine – izpiski, povzetki, vaje ...).
- Ponovi celotno gradivo po lastnih izpiskih.

Pred obravnavanjem posamezne enote na hitro ponovimo vse prehodne enote zato, da se pripravimo na učenje (ogrevanje možganov), povečamo pomenjene ter prihranimo čas. Gradivo predelajmo na več različnih načinov, saj nam v spominu ostane: 20% tega, kar preberemo, 30% tega, kar slišimo 40% tega, kar vidimo, 50% tega, kar povemo, 60% tega, kar storimo in 90% tega, kar vidimo, slišimo, povemo in storimo.

Tina Kržišnik, svetovalka v svetovalnem središču