

Pravila učenja

1. Novo snov **ponovimo vsak dan** sproti (vsaj pri predmetih, ki nam delajo več težav), da ustavimo proces pozabljanja.

2. Največ se naučimo na začetku in ob koncu učenja – zaradi tega imamo med učenjem prekinitve, **odmore**.

3. Naučeno snov obvezno **ponovimo pred spanjem** – ko zaspimo steče proces samodejnega učenja (urejanje in shranjevanje v dolgotrajni spomin). Zjutraj bomo snov, ki smo jo ponovili tik pred spanjem zagotovo znali.

4. Za učinkovito učenje potrebujemo najmanj **6–8 ur spanja** vsako noč.

5. Hrupna **glasba** ni primerna v času učenja, mirnejša (predvsem klasična glasba) pa lahko celo pripomore k učinkovitosti.



7. Da se snov ne nakopiči, so potrebni **tedenski** in **dnevni načrti**. Hkrati nam dajejo občutek, da »obvladamo situacijo« – zmanjša se negativen stres.



8. Učenje se sestoji iz treh delov: **branje, ponavljanje** in **zapisovanje**.





spretnosti
izkušenj
znanj
spoznanj

pridobivanje

oboje
5 x

4 x

uporaba 8 x

naučenega
novega
v poklicu
v življenju
v praksi

zapomnitev 2 x

**BISTVO
UČENJA**

povezovanje 4 x
novega z že znanim

razumevanje
življenja, sebe, sveta

razvijanje 14 x

rast
spopolnjevanje
napredek
spreminjanje



okno v svet



prazna → odprta glava

