ZNAM SE SAMOSTOJNO UČITI

CENTER MOTUS

DRAGI STARŠI!

CENTER MOTUS

Pred vami je knjižica *Znam se samostojno učiti*. Njen namen je, da s pomočjo interaktivnih nalog spodbuja otroka k razvoju izvršilnih funkcij in samoregulacijskega učenja. Pojem **izvršilne funkcije** zajema miselne sposobnosti, ki nam omogočajo opravljanje različnih vsakodnevnih dejavnosti. V kontekstu učenja so izvršilne funkcije pomembne, ker omogočajo motivacijo, pozornost, načrtovanje učenja, zapomnitev navodil, izvajanje nalog in presojanje učinkovitosti učenja ter pomembnosti vsebine.

Za **samoregulacijsko učenje** je značilno, da se otrok aktivno udejstvuje v proces učenja, ga načrtuje, spremlja in vrednoti. Na ta način lahko svoj učni proces prilagaja svojim zmožnostim, potrebam in zahtevam okolja. Otrok, ki ima dobro razvite samoregulacijske sposobnosti, je bolj notranje motiviran za učenje in posledično pri učenju tudi bolj učinkovit. Tak otrok bo hitreje opazil svoje težave pri učenju in poiskal pomoč.

Knjižica je namenjena predvsem **otrokom** prve triade **osnovne šole** (od 6 do 10 let). Z manjšimi prilagoditvami otrokovim sposobnostim lahko koristi tudi mlajšim ali starejšim otrokom. Glavni uporabnik knjižice je otrok. Predloge so zasnovane tako, da jih lahko čim bolj samostojno rešuje in tako **razvija samostojno učenje**. Vaša naloga je, da mu pri uresničevanju ciljev stojite ob strani, pomagate in ga spodbujate.

Knjižica je sestavljena iz **petih delov:** *Načrtovanje dnevnih aktivnosti*, *Pred učenjem, Kako se učiti, Stres in neprijetna čustva med učenjem* in *Ocena učenja.* Na začetku vsakega dela je kratek opis predlog, ki spadajo v posamezno poglavje. To vam omogoča, da osmislite predloge in izberete tiste, za katere menite, da bodo otroku najbolj koristile. Pred vsako prazno predlogo je primer rešene predloge, s katerim si lahko pomagate.

KNJIŽICA VSEBUJE NASLEDNJE PREDLOGE:

1. Načrtovanje dnevnih aktivnosti

- Dnevna beležka: kaj moram danes opraviti?
- Načrtuj svoje dejavnosti
- Moj urnik
- Dopoldanski in popoldanski urnik
- Trudim se za

2. Pred učenjem

- Kako pripravim sobo za učenje?
- Potrebščine
- Zakaj se učim?
- Moji cilji za to šolsko leto
- Moja domača naloga
- Načrt učenja

3. Po učenju

- Pomodoro tehnika za večjo produktivnost
- Kako lahko izkoristim odmor?
- Kako se učim?
- Kaj se učim?
- Moje ovire pri učenju

4. Stres in neprijetna čustva med učenjem

- Kaj naredim, ko mi učenje ne gre?
- Varen kraj
- Limone za sprostitev

5. Ocena učenja

- Kaj sem se naučil?
- Kako sem se učil?

VESELO UČENJE!

CENTER MOTUS

Načrtovanje dnevnih aktivnosti

CENTER MOTUS

Pomen rutine in načrtovanja dneva

Rutine so pomemben del družinskega življenja, še posebej za mlajše otroke. Odražajo organiziranost, fleksibilnost in toplino družine, kar pripomore k boljšemu zdravju in blagostanju otroka.

Pomembno je, da ohranjamo vsakodnevne rutine, npr. spanje ali učenje ob točno določenem času. Na ta način otroku ponudimo **občutek varnosti**, saj ve, kaj lahko v dnevu pričakuje. To pri otroku **znižuje raven stresa** in **tesnobe** ter mu posledično omogoča bolj učinkovito igro in delo za šolo.

Koristno je, če otroku dovolimo, da sam vzpostavi rutine, saj **avtonomnost** pripomore k višji motivaciji za sledenje dnevnemu načrtu. Pri tem mu svetujemo, ga usmerjamo in smo pozorni, da si ne zada preveč obveznosti. K motiviranju za ohranjanje rutin pripomore tudi, da je za njihovo opravljanje nagrajen. Pomembno je, da skupaj z otrokom določimo, kaj so njegove naloge in kaj je njegova nagrada.

Pri oblikovanju in ohranjanju rutin si lahko pomagate s predlogami za načrtovanje dnevnih dejavnosti in urnikov: *Dnevna beležka*, *Načrtuj svoje dejavnosti*, *Moj urnik* ter *Dopoldanski urnik* in *Popoldanski urnik*. Na ta način bo imel otrok pod nadzorom obveznosti, ki jih mora opraviti oz. bo lahko učinkovito načrtoval, kdaj si bo zanje vzel čas.

S tem, ko **prepoznate trud** in otroka **nagradite**, spodbujate njegovo vztrajanje pri rutinah. Pri nagrajevanju je pomembno, da otrok **ve, kaj mora storiti**, da pridobi nagrado in da je le-ta zanj **pomembna**, zato je koristno, če jo določite skupaj z otrokom. V pomoč vam je lahko predloga *Trudim se za.*

CENTER MOTUS

DNEVNA BELEŽKA: KAJ MORAM DANES OPRAVITI?

Moje ime: Jaka

Zapiši 3 spodbudne besede, ki si jih boš prigovarjal/-a, da se boš lažje lotil/-a zadolžitev:

- Potrudil se bom.
- Super mi gre.
- Vem, da znam.

Današnja jutranja telovadba

5 poskokov, 5 počepov

Današnje šolsko delo:

Ponoviti snov za test.

Današnje hišno opravilo:

Odnesti smeti.

Današnje ideje za **prosti čas**:

sprehod v naravi
igranje košarke
branje knjige
gledanje filma

Zapiši 3 spodbudne stvari, ki jih boš naredil/-a, da boš lažje nadaljeval/-a z zadolžitvami, ko ti bo težko:

- kratek odmor
- prigrizek
- sprehod v naravi

Kako se počutiš? Nariši ali napiši!

Meniš, bo šlo?

- ZAGOTOVO!
- NISEM PREPRIČAN/-A

CENTER MOTUS

DNEVNA BELEŽKA: KAJ MORAM DANES OPRAVITI?

Moje ime: _____

Zapiši 3 spodbudne besede, ki si jih boš prigovarjal/-a, da se boš lažje lotil/-a zadolžitev:

- _____
- _____
- _____

Današnja jutranja telovadba

Današnje šolsko delo:

Današnje hišno opravilo:

Današnje ideje za **prosti čas**:

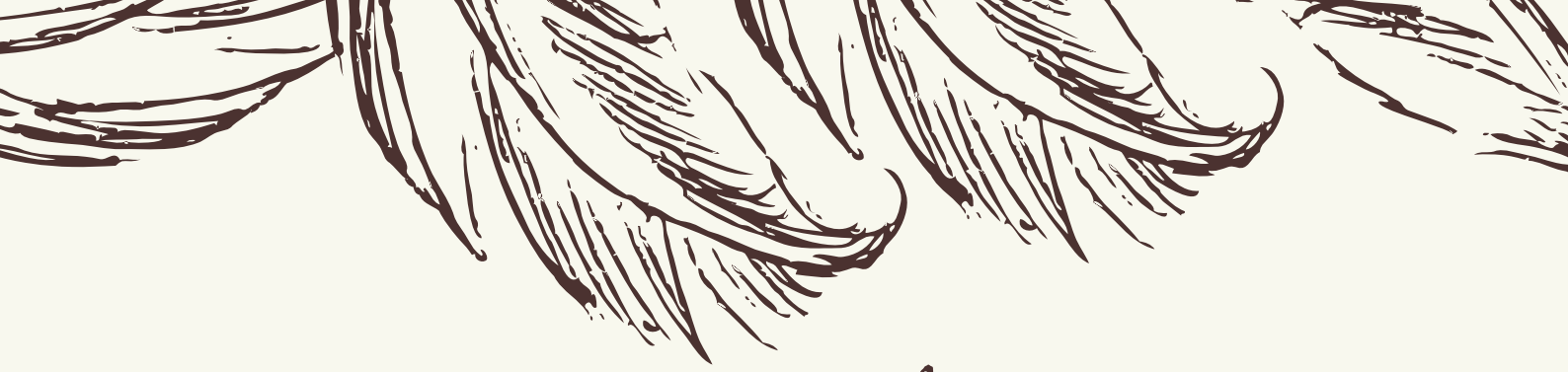
Zapiši 3 spodbudne stvari, ki jih boš naredil/-a, da boš lažje nadaljeval/-a z zadolžitvami, ko ti bo težko:

- _____
- _____
- _____

Kako se počutiš? Nariši ali napiši!

Meniš, bo šlo?

ZAGOTOVO! **NISEM PREPRIČAN/-A**



Center Motus

Načrtuj svoje dejavnosti

Predjedi

brskaj po telefonu
poglej kratko risanko
igraj se s kužkom

Glavne jedi

beri izbrano besedilo 10 minut
iz danih sličic ustno sestavi zgodbo
reši 20 računov poštevanke
natančno pobarvaj pobarvanko
pomagaj mami pospraviti posodo
pomagaj očetu pokositi travo

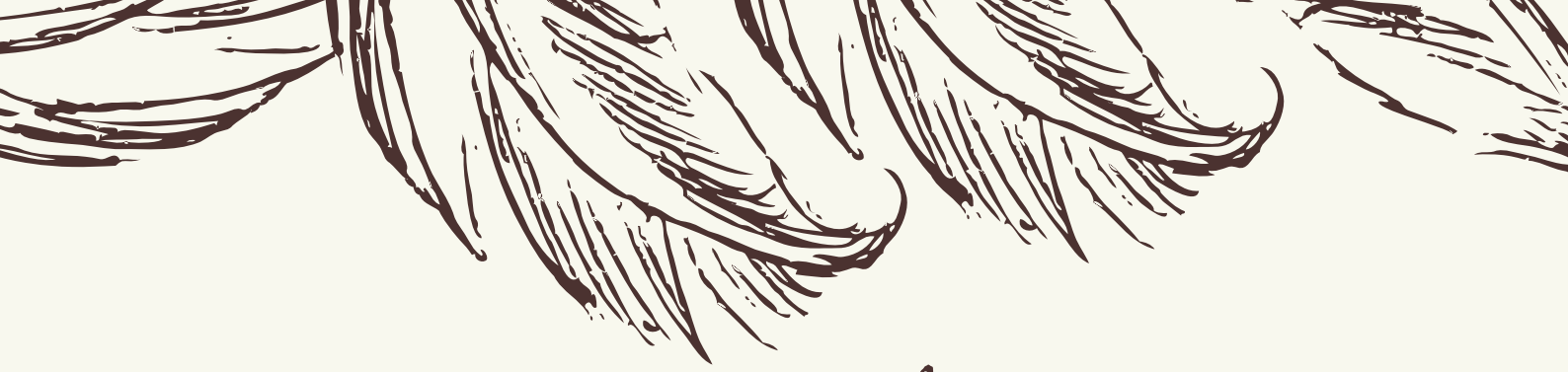
Za sladkosnede

pojej čokoladni bonbon
pojdi na sprehod s starši
obišči babico
z bratom se igraj družabno igro

Dodatki

5 minut igre na telefonu
stane 5 minut branja.

CENTER MOTUS



Center Motus

Načrtuj svoje dejavnosti

Predjedi

-
-
-
-

Glavne jedi

-
-
-
-

Za sladkosnede

-
-
-
-

Dodatki

-
-
-
-

CENTER MOTUS

CENTER MOTUS

Moj urnik

8:00-9:00	Prebujanje
9:00-9:30	Jutranja telovadba
9:30-10:00	Zajtrk
10:00-11:30	Šolsko delo
11:30-12:30	Kosilo
12:30-13:00	Počitek
13:00-13:30	Hišna opravila
13:30-14:30	Šolsko delo in malica
14:30-16:30	Gibanje na prostem
16:30-18:00	Prosti čas
18:00-19:00	Večerja
19:00-21:00	Večerna rutina

CENTER MOTUS

Moj urnik

CENTER MOTUS

Dopoldanski urnik

Čas za:	Končano:
domača naloga za matematiko	★
pomoč pri pripravi kosila	★
risanje	
igra s prijatelji	
pospravljanje oblačil v omaro	

Po zaključku vsake dejavnosti v krogec nariši zvezdico.

CENTER MOTUS

Dopoldanski urnik

Čas za: Končano:

Po zaključku vsake dejavnosti v krogec nariši zvezdico.

CENTER MOTUS

Popoldanski urnik

Čas za:	Končano:
ponavljanje snovi za test	★
pospravljanje sobe	★
priprava šolske torbe	
risanka	
sprehod	

Po zaključku vsake dejavnosti v krogec nariši zvezdico.

CENTER MOTUS

Popoldanski urnik

Čas za: Končano:

Po zaključku vsake dejavnosti v krogec nariši zvezdico.

TRUDIM SE ZA

Pri naslednji predlogi je vaša naloga, da se skupaj z otrokom **dogovorite**, katere so njegove **zadolžitve** in kaj lahko z njihovim opravljanjem pridobi.

Za vsako opravljeno zadolžitev si otrok prisluži zvezdico, ki jo lahko na koncu tedna zamenja za **nagrado**. Pomembno je, da zvezdico dodelimo za **trud**, četudi opravilo ni popolno opravljeno. Pravilo, kdaj lahko otrok zvezdice zamenja za nagrado, prilagodimo glede na otrokovo starost (mlajši otroci težje čakajo na nagrado, zato naj imajo možnost zvezdice hitreje zamenjati za nagrado).

Kaj vse je lahko nagrada?

- več časa za igranje
- dodaten čas za risanko, film ali pravljico
- izbere, kaj si želi za kosilo
- izbere družabno igro
- izbere aktivnost po želji (npr. izlet, igranje...)
- dodaten čas na igrišču

Da otrok točno ve, kdaj lahko pričakuje nagrado, je potrebno postaviti **kriterij**. Ta določa, koliko opravljenih zadolžitev v tednu je potrebno, da si otrok prisluži nagrado. Pozorni smo, da kriterij ne postavimo prenizko ali previsoko.

Trudim se za

CENTER MOTUS

Ime: Jaka

Kriterij: najmanj 3 zvezdice pri vsaki nalogi

Naloge	PON	TOR	SRE	ČET	PET
Delo za šolo	★	★	●	★	●
Hišna opravila	●	★	★	●	★
Telovadba	●	★	★	●	★
Osebna higiena	★	★	★	★	●

Tedenska nagrada

izberem kosilo za vikend.

ali

izberem si lahko izlet

ali

izberem film

Trudim se za

CENTER MOTUS

Ime: _____

Kriterij: _____

Tedenska nagrada

	PON	TOR	SRE	ČET	PET

Pred učenjem

CENTER MOTUS

Kako se pripraviti na učenje?

Otrok se bo z veseljem učil, če bo dejavnost videl kot **prijetno** in **koristno**. K temu lahko pripomoremo tako, da oblikujemo **sproščeno okolje** in se z otrokom pogovorimo o **pomenu učenja**. Če vemo, kaj otrok med učenjem doživlja in kaj ga veseli, ga lahko preko teh dejavnikov spodbujamo. Pomagamo si lahko s predlogo *Zakaj se učim?*

V primeru, da otroka učenje samo po sebi ne veseli, ga lahko motiviramo tako, da mu učenje predstavimo kot sredstvo, s katerim lahko **doseže druge cilje** (npr. če želi postati pilot, se mora učiti). Cilji, ki si jih postavi, morajo biti **realistični** in **dosegljivi**. Pri težjih nalogah motivacija upade, zato lahko zapisovanje ciljev in pozitivnih občutkov deluje kot otrokov opomnik, za kaj se je vredno učiti. Pri postavljanju ciljev je lahko v pomoč predloga *Moji cilji za to šolsko leto.*

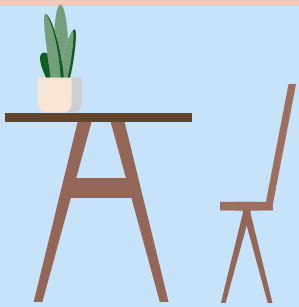
K pripravi na učenje sodi tudi **oblikovanje načrta obveznosti** in **organizacija prostora**. Zapisovanje obveznosti otroku pomaga, da ima nad njimi nadzor (ve, kaj mora opraviti) in hkrati z označevanjem opravljenih nalog spremlja svoj napredek. Na ta način v učni proces vnaša strukturo, kar pripomore k učinkovitosti, motivaciji in uspešnost razporejanja časa. V ta namen je pripravljena predloga *Moja domača naloga* in *Načrt učenja.*

Prav tako je pomembno, da ima otrok v času učenja na voljo **ustrezen prostor** in **pripomočke**, ki jih med učenjem potrebuje. Stvari, ki ga lahko med učenjem motijo, naj bodo iz prostora odstranjene. Na ta način bo otrok bolj učinkovit, saj ne bo izgubljal časa z iskanjem potrebščin ali posvečanjem pozornosti distraktorjem. Pri pripravi prostora in potrebščin sta nam lahko v pomoč predlogi *Kako pripravim sobo za učenje?* in *Potrebščine.*

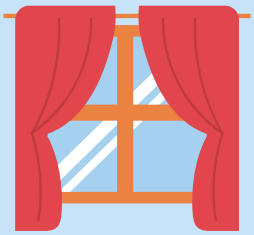
Kako pripravim sobo za učenje?

CENTER MOTUS

1 Z mize pospravim odvečne stvari.

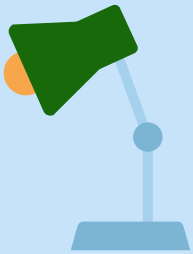


2 Prezračim prostor.

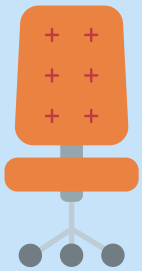


3 Pripravim potrebščine, ki jih bom potreboval.

4 Zagotovim dovolj svetlobe.



5 Poskrbim, da mi bo udobno.



S pomočjo zgornjih korakov pred učenjem preveri, ali si ustrezno pripravil prostor za učenje.

Potrebščine

CENTER MOTUS

V oblačke zapiši, kaj vse potrebuješ za učenje.
Odkljukaj tiste, ki si jih že pripravil.

zvezek ✓

svinčnik ✓

učbenik

barvice ✓

steklenička vode

Zapiši, kaj te pri učenju moti.
Pred učenjem poskrbi, da te stvari odmakneš. Ko to storiš, jih odkljukaj.

ostale potrebščine

telefon ✓

najljubše revije

tablični računalnik ✓

prigrizki ✓

Potrebščine

CENTER MOTUS

V oblačke zapiši, kaj vse potrebuješ za učenje.
Odkljukaj tiste, ki si jih že pripravil.

Zapiši, kaj te pri učenju moti.
Pred učenjem poskrbi, da te stvari odmakneš. Ko to storiš, jih odkljukaj.

ZAKAJ SE UČIM?

Kaj mi je všeč, ko se učim?

Všeč mi je, da si uredim zapiske in podčrtam ključne besede.

Kaj pridobim z učenjem?

Znam nekaj več kot prej.

Sem bolj samozavesten na testu.

Kako se počutim, ko se nekaj naučim?

Zadovoljen sem, ker mi je uspelo.

CENTER MOTUS

ZAKAJ SE UČIM?

Kaj mi je všeč, ko se učim?

Kaj pridobim z učenjem?

Kako se počutim, ko se nekaj naučim?

CENTER MOTUS

CENTER MOTUS

MOJI CILJI ZA TO ŠOLSKO LETO

Kaj želim doseči?	Kaj bom naredil, da to dosežem?
Redno opravljanje domače naloge	Zapisal si bom, kaj je za nalogo in jo opravil takoj, ko pridem domov.
Opravljena bralna značka	V knjižnici si bom izposodil knjigo, ki mi je najbolj všeč in jo prebral.
Sprotno učenje	Po pouku bom namenil eno uro, da ponovim, kar smo se učili v šoli.
Hvaležnost	V vsakem dnevu bom poskušal videti nekaj lepega.

CENTER MOTUS

MOJI CILJI ZA TO ŠOLSKO LETO

Kaj želim doseči?	Kaj bom naredil, da to dosežem?

MOJA DOMAČA NALOGA

Sproti zapisuj, katere domače naloge moraš opraviti. Ko jih opraviš, ponosno naredi kljukico.

- [x] 5 nalog računanja pri matematiki
- [ ] Predstavitev pri naravoslovju
- [ ] Naučiti se 5 besed pri angleščini
- [x] Urediti zvezek za slovenščino
- [ ]
- [ ]

Kaj bo moja nagrada, ko naredim vse naloge?

S prijatelji bom igral nogomet.

CENTER MOTUS

MOJA DOMAČA NALOGA

Sproti zapisuj, katere domače naloge moraš opraviti. Ko jih opraviš, ponosno naredi kljukico.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Kaj bo moja nagrada, ko naredim vse naloge?

CENTER MOTUS

CENTER MOTUS

Načrt učenja

Naslov predmeta: matematika

Tema učenja: poštevanka

Kdaj se bom začel učiti in kdaj bom končal z učenjem?

Kaj bo moj odmor? 5 počepov in 5 poskoskov

Kaj že vem?

Vem, na kakšen način lahko množim.

Poznam poštevanko števila 1 in 10.

Kaj se želim naučiti?

Poštevanko števila 2 in 4

CENTER MOTUS

Načrt učenja

Naslov predmeta:

Tema učenja:

Kdaj se bom začel učiti in kdaj bom končal z učenjem?

Kaj bo moj odmor?

Kaj že vem?

Kaj se želim naučiti?

Kako se učiti?

CENTER MOTUS

Kako lahko izboljšamo proces učenja?

Želimo si, da bi otrok čim bolje izkoristil čas učenja. Pri tem si lahko pomagamo s **tehnikami za spodbujanje produktivnosti** in **tehnikami učenja**. K večji produktivnosti lahko pripomoremo tako, da natančno **strukturiramo čas**, ki ga otrok nameni učenju. Določimo začetek in konec učenja ter upoštevamo, koliko časa je otrok sposoben ostati zbran. Pozorni moramo biti, da v čas učenja vključimo tudi **odmore**. Ti motivirajo otroka, da ostane zbran in mu hkrati omogočajo, da se sprosti. Pri strukturiranju časa učenja si lahko pomagamo s *Pomodoro tehniko* in predlogo *Kako lahko izkoristim odmor?*.

Pri učenju je pomembno, da si otrok snov **zapomni** in jo **razume**. Če bo snov razumel, si jo bo lažje zapomnil in naučeno koristil v vsakdanjih situacijah. Pri tem si lahko pomaga s podčrtovanjem ključnih besed, izpisovanjem besednih zvez, izdelovanjem miselnih vzorcev in drugimi podobnimi tehnikami. Razumevanje ne pomeni nujno znanja, saj si mora otrok vsebino tudi zapomniti. To najlažje doseže z večkratnim branjem in ponavljanjem besedila. Pomembno je, da lahko **vsebino ponovi s svojimi besedami** in tudi na ta način izkaže razumevanje prebranega. Otrok si lahko pomaga s šestimi koraki *Kako se učiti?* in predlogo *Kaj se učim?*.

Vedno se pri učenju pojavijo tudi **ovire** in vsebine, ki se otroku zdijo **zahtevnejše**. Pomembno je, da jih **prepozna** in **naslovi**. V primeru, da prepozna, kaj ga pri učenju ovira, lahko poišče **pomoč** in se snov z večjo verjetnostjo dobro nauči. Svoje ovire lahko otrok zapiše v predlogo *Moje ovire pri učenju*.

CENTER MOTUS

CENTER MOTUS

POMODORO TEHNIKA ZA VEČJO PRODUKTIVNOST

25 MIN STRNJENEGA ŠOLSKEGA DELA

5 MIN AKTIVNEGA ODMORA

ŠE 2-3x 25 MIN DELA + 5 MIN ODMORA

15 - 30 MIN ODMORA

CENTER MOTUS

KAKO LAHKO IZKORISTIM ODMOR?

telovadba

poslušanje glasbe

sprehod

pogovor s starši ali prijatelji

tehnike sproščanja

prigrizek

CENTER MOTUS

KAKO LAHKO IZKORISTIM ODMOR?

CENTER MOTUS

KAKO SE UČIM?

1. Gradivo najprej **preletim**.

pogledam naslove, pogledam slike, preberem ključne besede

2. Učno snov **preberem**.

3. **Izpišem** ali **podčrtam** najpomembnejše dele.

4. Snov **razdelim** na manjše enote.

5. Enote glasno **obnavljam**.

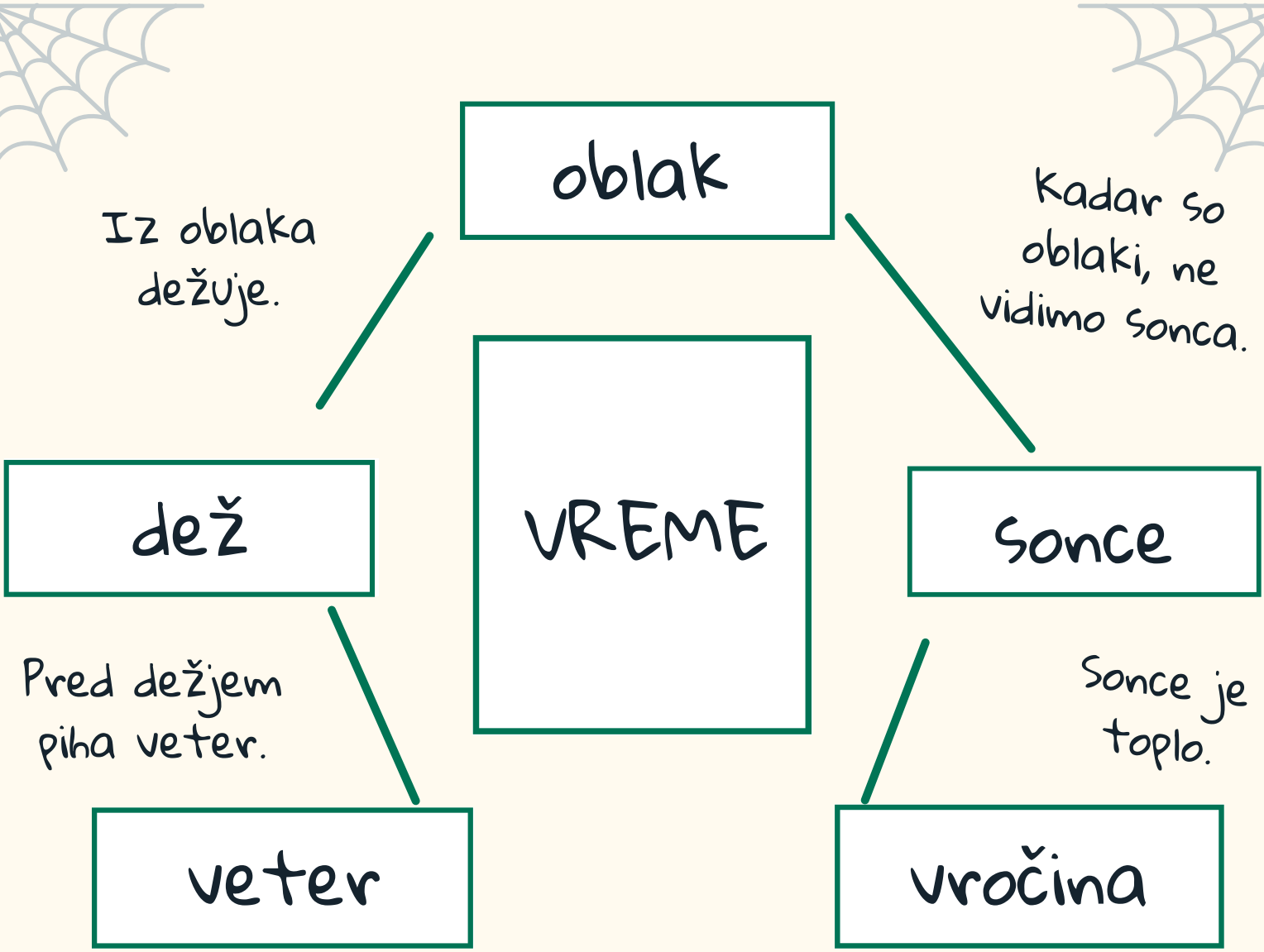
6. Na koncu se pohvalim!

CENTER MOTUS

Kaj se učim?

V okvirčke zapiše **besede**, ki se ti zdijo najbolj **pomembne**.

Nato jih med seboj poveži, da nastane **mreža**. Na črte napiši, kako se besede med seboj **povezujejo**.



Ko boš naslednjič ponovil snov, si lahko pomagaš s ključnimi besedami in povezavami med njimi.

CENTER MOTUS

Kaj se učim?

V okvirčke zapiše **besede**, ki se ti zdijo najbolj **pomembne**.

Nato jih med seboj poveži, da nastane **mreža**. Na črte napiši, kako se besede med seboj **povezujejo**.

Ko boš naslednjič ponovil snov, si lahko pomagaš s ključnimi besedami in povezavami med njimi.

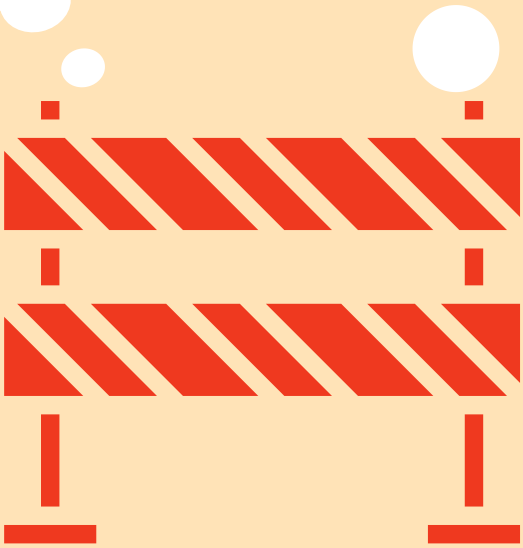
MOJE OVIRE PRI UČENJU

CENTER MOTUS

Prepoznaj svoje **ovire** pri učenju in jih **zabeleži**. Naj bo to tvoj prvi korak do **rešitve**!

Velikokrat me zmoti zvonjenje telefona.

Snov me pogosto ne zanima.



Ne razumem težjih besed.

Ko mi nekaj ne gre, prehitro postanem nervozen.

MOJE OVIRE PRI UČENJU

CENTER MOTUS

Prepoznaj svoje **ovire** pri učenju in jih **zabeleži**. Naj bo to tvoj prvi korak do **rešitve**!

Stres in neprijetna čustva med učenjem

Včasih pri delu ne gre vse tako, kot si otrok zamisli. V takšnem primeru lahko v večji meri doživlja **stres** in **neprijetna čustva**, na primer razdražljivost, žalost, jezo ali brezup. Neprijetna čustva se lahko pojavijo med testom, domačimi nalogami ali med učenjem. Tem situacijam je skupno, da ima otrok **občutek slabega nadzora** in **nemoči**.

Otroci imajo včasih pri prepoznavanju stresa in neprijetnih čustev težave, zato je pomembno, da so **starši nanje pozorni**. Če je otrok pod stresom zaradi šole, se lahko to kaže kot spremenjen in bolj negativen odnos do šole, izogibanje obveznostim (npr. ne želi v šolo, ne želi narediti domače naloge ali se zlaže, da jo je opravil), odlašanjem z učenjem in izogibanje pogovoru o šoli. Prav tako se lahko na ovire pri učenju otrok odzove z jezo, večjo razdražljivostjo, preobčutljivostjo. V nekaterih primerih se težave kažejo tudi kot spremenjen urnik spanja ali kot telesne bolečine.

Neprijetna čustva, še posebej pred testi ali pomembnimi nalogami, so normalna, pomembno pa je, da jih z otrokom **ustrezno naslovimo**. Želimo si, da bi jih otrok čim bolj kakovostno **uravnaval**. Pri tem mu lahko pomagajo načrti in strukturiranost učenja, sproščeno in ustrezno prilagojeno okolje ter učinkovito razporejanje časa učenja, ki vključuje odmore.

Neprijetna čustva **naslovimo** in otroka spodbudimo k **obvladovanju** čustev s pomočjo različnih tehnik. Pri tem si lahko pomagamo s predlogami *Kaj naredim, ko mi učenje ne gre?*, *Varen kraj* in *Limone za sprostitev*.

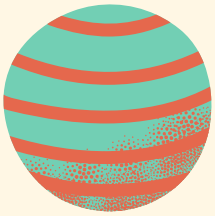
Kaj naredim, ko mi učenje ne gre?

CENTER MOTUS

Včasih nam učenje ne gre tako, kot smo si zamislili. Takrat nas je **strah**, čutimo **žalost** ali **jezo**. V takšnih trenutkih si lahko pomagaš tako:

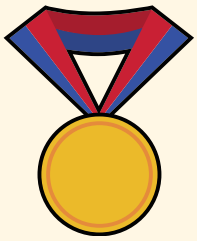
3x globoko vdihni.

Počasi štej do 10.



Stiskaj žogico proti stresu.

Razmisli, kaj si naredil v podobni situaciji v preteklosti.



Spomni se, kaj vse ti je že uspelo in kaj vse že znaš.

Za pomoč prosi starše ali učiteljico.

CENTER MOTUS

Varen kraj

Zapri oči in razmisli, kakšen je kraj, kjer se počutiš **najbolj sproščeno**. Nariši ga v okvirček:

Na sliko nariši **sebe**, kako uživaš v svojem varnem kraju. Zapri oči in si predstavljaj, **kaj tam počneš** in **kako se počutiš.**

Zamisli si, da si prav tam. Kaj lahko vonjaš, občutiš, slišiš in čutiš?

vonj po morju, pesek med prsti, galebe in veselje

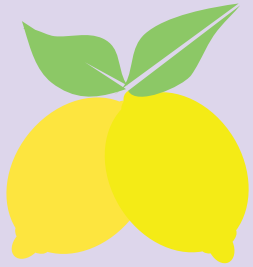
CENTER MOTUS

Varen kraj

Zapri oči in razmisli, kakšen je kraj, kjer se počutiš **najbolj sproščeno**. Nariši ga v okvirček:

Na sliko nariši **sebe**, kako uživaš v svojem varnem kraju. Zapri oči in si predstavljaj, **kaj tam počneš** in **kako se počutiš.**

Zamisli si, da si prav tam. Kaj lahko vonjaš, občutiš, slišiš in čutiš?



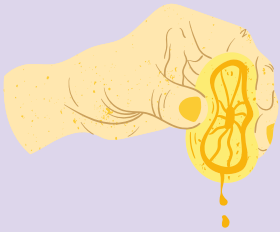
Limone za sprostitev

CENTER MOTUS

Kadar sem jezen, razočaran, napet ali razdražljiv, si lahko predstavljam, da pripravljam limonado.

1. Z rokami sežem **navzgor**, da lahko iz najvišje veje oberem dve limoni.

2. Limoni čim bolj **stisnem**, da dobim sok.



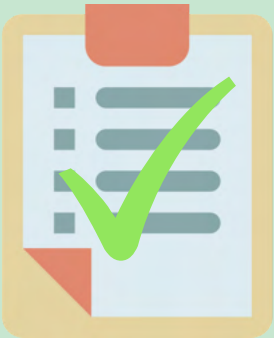
3. Limoni vržem na tla, **stresem** in **sprostim** roke.

4. **Ponovim**, dokler nimam dovolj soka za kozarec limonade. Počutim se **bolje**.

Ocena učenja

CENTER MOTUS

OCENJEVANJE UČINKOVITOSTI UČENJA



Ocenjevanje učinkovitosti učenja je pomembno, saj otrok na takšen način razvija svojo **sposobnost nadzorovanja** in **upravljanja učenja**. S pomočjo ocenjevanja otrok razmisli, kaj se je naučil, kaj se še ni uspel naučiti, katere strategije so mu koristile in katere ne.

Znanje, pridobljeno z **oceno učinkovitosti učenja**, mu koristi pri postavljanju novih ciljev učenja (bolj ali manj zahtevne), pri presojanju, katerim vsebinam mora naslednjič nameniti več časa in katere uporabljene strategije so se obrestovale. Prav tako dobi informacijo o možnih težavah in ovirah, ki jih je imel med učnim procesom, s pomočjo katerih lahko naslednjič bolj kakovostno načrtuje učenje. V pomoč mu je lahko predloga *Kaj sem se naučil?*.

Če otrok uspešno **ovrednoti svoje učenje**, se bo lahko pri ponovnem učenju osredotočil na vsebine, ki so mu težje in jih ni popolnoma usvojil. Poleg vrednotenja pridobljenega znanja je pomembno tudi, da otrok ovrednoti strategije in organiziranost učenja. Pomembno je, da presodi, katere so strategije in okoliščine, ki so mu pri učenju koristile in jih lahko ponovno uporabi pri naslednjem učenju. Pri vrednotenju poteka učenja si lahko pomaga s predlogo *Kako sem se učil?*.

CENTER MOTUS

CENTER MOTUS

Kaj sem se naučil?

Ko končaš z učenjem, spodaj zapiši, kaj si se dobro naučil in kaj si moraš prihodnjič bolj natančno pogledati.

Kaj sem se danes naučil?

Kaj se moram še naučiti?

- kako se množi
- poštevanko števila 2
- poštevanko števila 5

- kako se deli
- poštevanko števila 3
- poštevanko števila 7

CENTER MOTUS

Kaj sem se naučil?

Ko končaš z učenjem, spodaj zapiši, kaj si se dobro naučil in kaj si moraš prihodnjič bolj natančno pogledati.

Kaj sem se danes naučil?

Kaj se moram še naučiti?

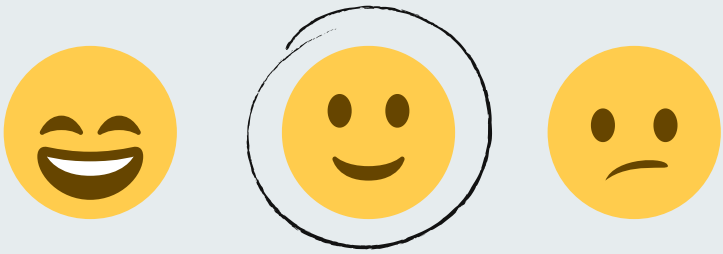
CENTER MOTUS

Kako sem se učil?

Spodaj podaj oceno svojega učenja in se pri naslednjem učenju potrudi, da izboljšaš, tisto, kar ti tokrat ni uspelo.

Uspelo mi je slediti načrtu učenja.

Druge stvari (npr. telefon) me pri učenju niso motile.



Pri učenju sem se potrudil.

Kaj mi je šlo zelo dobro?

Opravil sem vse, kar sem si zadal.

Kaj lahko še popravim?

Naslednjič bom izpisal ključne besede.

CENTER MOTUS

Kako sem se učil?

Spodaj podaj oceno svojega učenja in se pri naslednjem učenju potrudi, da izboljšaš, tisto, kar ti tokrat ni uspelo.

Uspelo mi je slediti načrtu učenja.	😄	🙂	😕
Druge stvari (npr. telefon) me pri učenju niso motile.	😄	🙂	😕
Pri učenju sem se potrudil.	😄	🙂	😕

Kaj mi je šlo zelo dobro?

Kaj lahko še popravim?

CENTER MOTUS

Naslov: Znam se samostojno učiti
Izdal: Motus, zavod za pomoč otrokom, mladostnikom in odraslim z učnimi in razvojnimi težavami, Ljubljana

Elektronska izdaja: https://www.center-motus.si/download/znam-se-uciti-prirocnik-za-samostojno-ucenje/

Avtor: Taja Vidonja
Strokovni pregled: Tina Rehberger, univ. dipl. psih.

Slikovno gradivo: brezplačne spletne baze fotografij
(angl. copyright-free stock images)
Grafično oblikovanje: Center Motus d.o.o.

Prva izdaja: Ljubljana, februar 2021

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=53930499
ISBN 978-961-95039-1-1 (pdf)

***

Gradivo je namenjeno izključno informiranju in osveščanju splošne javnosti.
Gradivo je brezplačno dostopno na spletu.