



## Utrjevanje učne snovi

Utrjevanje učne snovi je orožje proti pozabljanju. Možgani ohranijo tisto, kar je smotrno, koristno in zanimivo. Prvo ponavljanje naslednji dan bo občutno bolj uspešno kot po tednu dni.

- Lažje si zapomnimo **izrazite stvari**, ki so podobne temu, kar nam je znano. Zato pri učenju uporabljajmo poudarke v obliki različnih barv (podčrtovanje, izpisovanje), različnih oblik in vzorcev (miselni vzorci) ipd.
- Učenje razdelimo na več enot s kratkimi odmori. Tudi prekinitve med učenjem so koristne.
- Odmor naredimo takrat, ko se nam pri učenju zatakne. Odmor naj poteka z aktivnostjo, ki nas sprosti.
- Če smo se uspešno naučili določeno učno snov, to znanje lažje in uspešneje prenesemo na drugo področje.

### Čas za učenje

Učenje je potrebno načrtovati vnaprej, in sicer kot odgovor na vprašanje, koliko časa se bomo česa učili, kaj konkretno se bomo učili, kdaj se bomo učili in v kakšnih okoliščinah se bomo učili.

Za opravljanje večjih in zahtevnejših izpitov (zaključni izpit, matura) je potrebno več časa in s tem tudi podrobnejši načrt učenja.

Za uspešno in učinkovito učenje je potreben tudi počitek. Spanje pomembno vpliva na pomnjenje. Raziskave kažejo, da je utrjevanje znanja pred spanjem pomemben dejavnik, ki vpliva na pomnjenje.

Globok spanec v prvi polovici noči je po raziskavah dragocen za ohranjanje podatkov (imen, letnic, formul...). Utrjevanje ustvarjalnega mišljenja (matematika, pisanje, naravoslovje) poteka v možganih med spanjem proti jutru.



### Prostor za učenje

Po novjših pedagoških spoznanjih je priporočljivo menjavanje časa, prostora in metod učenja. V več različnih okoljih ponavljamo snov, izrazite jo in trajneje si jo zapomnimo.

Še vedno pa velja, da nekaterim bolj ustreza nespremenjeno okolje, saj se na ta način lažje zberejo. Vsakdo mora ugotoviti, kateri prostor mu pri učenju najbolj ustreza.

### Napotki za samostojno učenje tujih jezikov

Digitalna tehnologija nam omogoča hiter dostop do različnih vsebin za učenje tujih jezikov. Če v spletni iskalnik vtipkamo ustrezno ključno besedo, kot na primer »free language course online«, nam ta ponudi veliko izbiri povezav.

Obiščete lahko tudi **Središče za samostojno učenje** (kratica: SSU), ki deluje v Mariboru in Slovenski Bistrici. V SSU je na voljo mentorska pomoč in pestra izbira učnih gradiv. SSU deluje tudi na naslovu Andrigoškega zavoda Maribor - Ljudske univerze in Ljudske univerze Slovenska Bistrica.

To pa je še vedno učenje z vsemi svojimi zakonitostmi, četudi imamo podporo mentorja.

Priporočamo vam tudi branje knjig v tujem jeziku, saj je to dober način obnavljanja in bogatitve besednega zaklada. Za tiste, ki se učijo jezika šele kratek čas, so na voljo manj zahtevna besedila.

Cenejši način je tudi morebitni nakup rabljenega učbenika, priročnika in drugih gradiv v prodajalnah z rabljenimi knjigami.



## Vrednotenje predhodno pridobljenega znanja

Na Andragoškem zavodu Maribor - Ljudski univerzi omogočamo odraslim **brezplačno testiranje znanja nemškega in angleškega jezika**. V svetovalnem pogovoru se s stranko pogovorimo o dosedanjih načinih in oblikah učenja tujega jezika, čemur sledi pisno in ustno testiranje. Ob zaključku postopka izdamo pisno mnenje o pridobljenih znanjih, spretnostih in kompetencah, ki je v skladu s Skupnim evropskim jezikovnim okvirjem (SEJO). Na ta način podamo stranki celovito povratno informacijo o trenutni ravni znanja jezika ter ji svetujemo, kako znanje nadgraditi, pridobiti certifikat ipd.

Poleg vrednotenja znanja tujih jezikov nudimo tudi vrednotenje drugih nevidnih znanj in spretnosti. Gre za proces zbiranja dokazil o skritem znanju: zapis in opis znanja in izkušenj, ki smo si ga pridobili z delom in jih ne moremo umestiti v šolski sistem. Mnenje o teh znanjih in spretnostih lahko umestimo v svoj življenjepis, ponudbo za delo, ga uporabimo pri iskanju nove zaposlitve ali dodamo v osebno zbirno mapo.

Postopek merjenja predhodno pridobljenega znanja lahko poteka tudi s pomočjo številnih spletnih vprašalnikov:

- vrednotenje digitalnih znanj in spretnosti (ali sem osnovni, samostojni ali usposobljeni uporabnik),
- vrednotenje socialnih spretnosti v osebem in tudi delovnem okolju,
- merjenje spretnosti načrtovanja kariere,
- merjenje razvitosti kompetence kulturna zavest in izražanje,
- merjenje spretnosti načinov učenja (kakšen je moj učni stil; kateri učni tip sem ipd.).



## Kje se lahko naročimo na svetovanje o možnostih izobraževanja odraslih ?

Svetovanje o možnostih izobraževanja in učenja je mogoče na naslovih 17 organizacij: <https://isio.acs.si/sredisca/>. Svetovalna središča v Sloveniji je razvil Andragoški center Slovenije. Svetovanje lahko poteka v obliki osebnega obiska, po telefonu, elektronski pošti in tudi po videokonferenci ipd.

Na območju Zgornjega Podravja delujemo trije izvajalci svetovanja:

- Andragoški zavod Maribor - Ljudska univerza, Maistrova ulica 5, 2000 Maribor; [svetovanje@azm-lu.si](mailto:svetovanje@azm-lu.si); 041 372 273; <http://www.azm-lu.si/>;
- Ljudska univerza Slovenska Bistrica, Partizanska ulica 22, 2310 Slovenska Bistrica, [info@lu-sb.si](mailto:info@lu-sb.si); 041 314 988; [www.lu-sb.si](http://www.lu-sb.si);
- Zavod Antona Martina Slomška, Vrbanska cesta 30, 2000 Maribor; [svetovanje@z-ams.si](mailto:svetovanje@z-ams.si); 059 092 100; <https://www.z-ams.si/index.php/sl/>.

Projekt Informiranje in svetovanje ter ugotavljanje in vrednotenje neformalno pridobljenega znanja 2016-2022 sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija. Svetovalne storitve so brezplačne. Projekt traja do 31. 3. 2023.

### Viri in literatura:

Carey, B. (2016): Kako se učimo. Ljubljana: UMCO (opomnik in kartice pripravila: Nevenka Alja Gladek, Andragoški center Slovenije).  
Kunaver, D. (1996). Učim se učiti. Ljubljana: samozaložba.