



Univerza v Mariboru

Fakulteta za naravoslovje in
matematiko
ter
Pedagoška fakulteta



KRATKI PRIROČNIK USPEŠNEGA ŠTUDIJA

Napotki za načrtovanje in ocenjevanje uspešnosti lastnega študija

Tone NOVAK in Branka ČAGRAN

Maribor, oktober 2009

VSEBINA

Zakaj je priročnik nastal	4
Napotki za organiziranje lastnega študija.....	5
»Kje?«.....	5
»Kdaj?«.....	5
»Kako?«.....	6
Dodatni napotki.....	8
Samovrednotenje uspešnosti študija	9
Priporočeni viri.....	9

KRATKI PRIROČNIK USPEŠNEGA ŠTUDIJA. Napotki za načrtovanje in ocenjevanje uspešnosti lastnega študija.

Avtorja: Tone Novak in Branka Čagran

Strokovno pregledala: Milena Ivanuš Grmek

Oblika tiskovine: e-gradivo

Izdajatelj: Fakulteta za naravoslovje in matematiko ter Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

378.091.322(035)

NOVAK, Tone, 1950-

Kratki priročnik uspešnega študija : napotki za načrtovanje in ocenjevanje uspešnosti lastnega študija / Tone Novak in Branka Čagran. - Maribor : Fakulteta za naravoslovje in matematiko : Pedagoška fakulteta, 2009

ISBN 978-961-6657-09-9

1. Čagran, Branka

COBISS.SI-ID 63742977

ZAKAJ JE PRIROČNIK NASTAL

Znanje človeštva se eksponentno kopiči in spreminja. Potrebno je za opravljanje vsakodnevnih del in nalog in omogoča napredek tako posameznika kot celotne družbe. Za njuno uspešnost je vseživljenjsko učenje nujno potrebno. V vsakdanjem življenju so pogosto pomembne le neposredno uporabne informacije, ostale so »neuporabne«. Za gospodinjo je npr. nepomembno, ali pozna zgradbo atoma, delovanje TV sprejemnika in termostata v pečici, zelo pomembna pa sta podatka o tem, kako dolgo mora pečica določeno jed in pri kateri temperaturi. Seveda zna brez težav uporabljati tudi televizijski sprejemnik. Take informacije so le drobci določenih celot, torej podatki, iztrgani iz konteksta posameznih strok, ved in znanosti, denimo kulinarike, elektrotehniških ved itd. Od pridobivanja takih informacij se študij in poučevanje zelo razlikujeta, saj gre za sistematično usvajanje oziroma podajanje splošnih ter izbranih podrobnih informacij z določenega področja, pri čemer je cilj pregledno poznavanje in razumevanje obravnavane snovi ter slednjič razumna uporaba pridobljenega znanja.

Pri svojem profesionalnem delu se avtorja relativno pogosto srečujeva s študenti, ki so prizadevni in marljivi, a kljub temu pri študiju relativno slabo uspešni ali celo neuspešni. Nadalje je v prenovljenih učnih pristopih oziroma programih vse večji poudarek na samostojnem študiju, torej je neposrednega stika študenta z učiteljem (tako imenovanih kontaktnih ur) manj kot v klasičnih izvedbah programov. Pri izrednem študiju je kontaktnih ur glede na redni študij še precej manj. Vse pogostejše je izobraževanje »na daljavo« s pomočjo elektronskih medijev – e-izobraževanje, ko med študentom in profesorjem stika skorajda ni več, in končno se vse več ljudi samostojno izobražuje na druge načine.

Ob zavestnem preverjanju oziroma ugotavljanju lastne uspešnosti pri sprejemanju informacij neredko ugotovimo, da česa ne razumemo oziroma ne prepoznamo bistva ali smisla. To je znak, da se ne znamo učiti oziroma ustrezno organizirati za usvajanje novih informacij. Nekateri imajo pri študiju oziroma učenju težave z miselnim preskokom od splošnega h konkretnemu in obratno, drugi se težko učijo na pamet. Za uspešen študij so zlasti pomembni trije dejavniki: **motivacija** (»želim se učiti«), **delovne navade** (»zmorem vztrajati pri učenju«) ter **sposobnosti** (»zmorem se učiti na pamet, razumeti naučeno in uporabljati znanje«). **Vsak študij sestoji iz obojega, učenja na pamet in razumevanja naučenega.**

Za pridobivanje **kakovostnega**, torej trajnega in uporabnega **znanja**, je potreben **kakovosten študij**. **Za uspešen študij že v izhodišču nujno potrebno znanje o tem, kako uspešno študirati.** V nadaljevanju predstavlja **napotke, kako si lahko tak študij najbolje organiziramo** ne glede na vsebino študijskega gradiva. Na koncu dodajava **/sámo/ocenjevalno lestvico** (/avto/evalvacijsko listo), s pomočjo katere lahko hitro preverimo kakovost svojega študija. Navajava še nekaj priporočenih **virov** za poglobitev znanja o učenju.

Ta kratek priročnik namenjava vsem, ki imajo težave s študijem, z željo, da najdejo v njem osnovne smernice za njihovo samostojno prepoznavanje in odpravljanje.

NAPOTKI ZA ORGANIZIRANJE LASTNEGA ŠTUDIJA

Svoj študij načrtujte. Izdelajte si tedenski urnik, iz katerega so razvidne vse časovno določene študijske obveznosti (predavanja, seminarji, vaje, druge obveznosti) ter vaše prostočasne (interesne) dejavnosti. Pri samostojnem študiju si tak urnik planiranih študijskih obveznosti pripravite sami. Študijske aktivnosti najlažje načrtujemo tako, da odgovorimo na tri ključna vprašanja: **Kje študirati?**, **Kdaj študirati?** in **Kako študirati?**.

»KJE?«

1. Študirajte na mestu, kjer vas **nič ne moti** (druge osebe, različni predmeti, hrup itd.).
2. Prostor naj bo primerno **osvetljen, ogrevan in zračen**.
3. Prostor naj bo opremljen z vsemi vam potrebnimi **pripomočki** (knjige, računalnik itd.).

»KDAJ?«

Najbolj učinkovit je **sprotni študij**. Utemeljitelj eksperimentalnih raziskav pomnjenja, nemški psiholog Hermann Ebbinghaus iz 19. stoletja, je ugotovil, da je pozabljanje najhitrejša takoj po učenju; eno uro po prekinitvi učenja pozabimo polovico naučenega, po 24 urah pomnimo le še okrog 30 % naučene snovi. Zato je najprimernejše redno opravljanje tekočih, z urnikom določenih študijskih obveznosti, kar obsega naslednje.

1. Redno **obiskovanje predavanj**, poslušanje razlag, odgovarjanje na učiteljeva vprašanja, zastavljanje vprašanj in dilem. Študij je lažji, če se vam uspe **prepričati, da vas zanima vsaka** obravnavana **snov**, čeprav morda ni tako. Zelo koristno je, da dan ali dva pred predavanji preberete ustrezno poglavje v srednješolskem ter v priporočenem visokošolskem učbeniku. Tako se na predavanjih lažje osredotočite na razumevanje bistvenega ter na učiteljeve poudarke.
2. Redno **obiskovanje** seminarskih, laboratorijskih in drugih **vaj**.
3. Ljudje se razlikujemo po osebnih dnevno–nočnih ritmičnih aktivnostih. Svoj **študij** oziroma učenje **si** po možnosti **organizirajte** takrat, **ko ste spočiti in v času** svoje največje dnevne aktivnosti oziroma **zmožnosti najučinkovitejšega umskega dela**.

»KAKO?«

1. **Skoncentrirajte se na študij.** To pomeni, prisilite se, da mislite le na snov, ki jo študirate. Izdelajte si plan študija konkretne snovi. Na takšno, koncentrirano delo, se pripravite v 2–3 minutah tako, da obravnavano snov preletite oziroma prelistate ter ob tem intenzivno tehtate, kako jo boste čim hitreje usvojili. Ko nehate listati, pomislite, ali so vam misli kam uhajale oziroma vas je kaj zelo motilo. Če je tako, opravite najprej nujno opravilo (npr. napišete pomembno sporočilo, pojdite v trgovino po potrebno stvar ipd.), odstranite moteči predmet (fotografijo, uro itd.), pojdite v drug prostor (morda v knjižnico) itd.
2. Pri učenju zapisanega besedila **uporabite metodo PRPOP** (P preleti, R razdeli, P preberi, O obnovi po delih, P ponovi v celoti).
 - 2.1 **P Preberite naslov gradiva, preglejte kazalo – vsebino** (preberite le naslove širših poglavij) in **prelistajte knjigo**, da dobite vtis o obravnavani snovi kot celoti. Ta pregled naj traja 1–5 minut, več takrat, ko začnete študirati iz določenega gradiva, nato postopoma vse manj. S tem spoznavate vsebinsko sistematiko gradiva. **Preberite naslov konkretnega poglavja, ki ga boste študirali**, in vse **podnaslove**. Prelistajte poglavje in ugotovite, koliko je besedila, koliko slik, formul ipd. Bodite pozorni na morebitne poudarjene, podčrtane ali drugače izstopajoče besede in stavke. Ugotovite, zakaj so tako tiskani (so le naslovi in podnaslovi?, so manj znani in novi pojmi? itd.). S tem spoznavate gradbeno in didaktično sistematiko gradiva.
 - 2.2 **R Razdelite izbrano snov na smiselne študijske podenote.** To pomeni, da glede na težavnost snovi izberete za študij toliko gradiva, kolikor se ga lahko naučite približno v pol ure (običajno 1–5 strani oziroma krajše zaključeno poglavje ipd.) ter naučeno lahko ponovite v 5–15 minutah.
 - 2.3 **P Izbrano snov pozorno preberite** in se ob tem poskušajte vseskozi zavedati (pod)naslova poglavja. **Sproti ugotavljajte, česa ne razumete:** je to pomen posameznih izrazov (izpišite jih), stavkov ali celih odstavkov? Nerazumljivo čim prej razčistite tako da še enkrat pozorno preberete nerazumljive dele besedila. Če še vedno ne razumete, **preverite, ali vam manjka osnovno predznanje in najprej pridobite to.** Svoje pomanjkljivo predznanje prepoznate po tem, da je določena snov podrobno obravnavana brez razlage tistih dejstev, ki so pomembna za njeno razumevanje, a jih vi ne obvladate (ne veste, za kaj gre, oziroma ne razumete, ker ste pozabili ali niste nikoli prej obravnavali). Poskusite najti odgovor v drugih knjigah (predznanje v osnovnošolskih! in srednješolskih! učbenikih, v slovarjih in drugi visokošolskih učbenikih) oziroma prosite za pomoč kolege; učitelja praviloma le v primerih, ko ne pridobite ustreznih razlag v predlaganih virih oziroma se te med seboj bistveno razlikujejo. Vsa nerazrešena vprašanja razrešite vsaj v 14 dneh.

2.4 **O** Sproti **samostojno obnovite**, kar ste prebrali v posameznem delu poglavja (npr. v enem odstavku, pod enim podnaslovom ipd.), ki obsega približno četrtnino do polovice strani. Pri obnovi si pomagajte s smiselnim odgovarjanjem na vprašanja: Kdo ali kaj?, Kje?, Kdaj?, Kako? in Zakaj? Kar pozabite, ponovno poiščite v tekstu. Ta del študija je izredno pomemben, zato se ga lotite **takole**.

- a) **Najprej ponovite vse**, česar se spomnite. **Ponavljajte vedno najprej bistveno**, šele nato ostalo. **Vedno se najdlje zadržite pri snovi, ki jo najslabše obvladate**, ko obvladate težjo snov, ponovite celoto. Ne glede na to, ali ponavljate tiho ali na glas, tvorite cele stavke. Če imate težave pri ustnem odgovarjanju, odgovarjajte na glas in čimbolj tekoče, če pa slabo pišete, ponavljajte v pisni obliki in jezikovno čimbolj urejeno.
- b) **Poskusite opredeliti bistvo sporočila**. Če imate s tem težave, **nadaljujte obnovo tako, da zapišete le pol tako dolgo sporočilo, kot je izvirno**. Najenostavneje je prebiranje stavkov v dvojicah, pri čemer vedno skržite besedilo na polovico, tako da pretehtate, katero sporočilo je pomembnejše (ponekod je to en stavek od dveh, drugod pol enega in pol drugega stavka itd.). Nato iz skrajšanega besedila naredite naslednjo skrajšano obnovo, tako da ta obsega le še četrtnino izvirnega sporočila in **nadaljujte s postopkom, dokler ne zapišete enega samega stavka**. Obnavljanje je bilo primerno, če **vsebuje končni stavek najvažnejše sporočilo** iz obravnavanega odstavka oz. poglavja (primerjajte ga z naslovom in s celotno vsebino). Če ni tako, preverite, kje ste se napačno odločili. Ko ugotovite, da med študijem uspešno uporabljate to ali podobno tehniko sprotne vrednotenja sporočil, lahko ta postopek postopoma opustite.
- c) **Težje dele poglavja ter** podčrtane, krepko natisnjene ipd. označene **najvažnejše dele besedila** ponovno pozorno preberite in skušajte v 2–3 stavkih povzeti bistveno.
- d) **Samostojno odgovorite na** morebitna **vprašanja** oziroma **rešite naloge**, ki se nanašajo na poglavje, **ter jih preverite** oziroma prosite koga, ki tematiko obvlada, da to stori za vas.
- e) Za temeljitejše poznavanje oziroma za lepše ocene si je običajno treba zapomniti tudi čim več podrobnosti, zato tekst vsaj še enkrat preberite. Upoštevajte tudi navodila in navade učitelja.

P Ponovite naučeno v vseh podrobnostih, sproti ugotavljajte, ali vse razumete.

3. Če imate možnost, **prediskutirajte** teme s kolegi in z drugimi, ki snov poznajo. To **obvezno storite po drugem neuspešnem opravljanju izpita**.
4. Učenje prekinjajte z **odmori**. Po 3/4 ure študija imejte 5–10 minut **odmora**, po 3 urah pa vsaj eno uro. V nasprotnem primeru je pozabljanje prehitro in vsebine v

večji meri pomešamo med seboj. Iz istega razloga se po končanem učenju izogibajte večjim psihičnim naporom. Organizirajte se tako, da boste vsakodnevne **študijske obveznosti opravili čim bolj intenzivno**, torej osredotočeni na snov, **in v čim krajšem času**.

DODATNI NAPOTKI

Pri študiju so vam lahko v oporo še naslednji **dodatni napotki**.

1. Nekatero vsebine (npr. pojme, definicije, sezname) moramo **znati na pamet**, naučeno moramo **razumeti**.
2. Pri vsaki snovi, ki si jo težko zapomnite (novi pojmi, novi procesi itd.), si pomagajte s priklicem **misli** na zgodbe, slike, dogodke itd., **ki osmislijo težavni del**, in si s tem olajšajte učenje na pamet. Na primer, da bi se morali naučiti na pamet pare besed papir – juha, zajec – pesek, drevo – hlače itd., bi lahko vsak par besed vsebinsko (enostavno, nazorno) povezali v smiselne besedne zveze, npr. papir plava v juhi, zajec je skočil v pesek, hlače visijo na drevesu itd. Pomnjenje dvojic izbranih besed bi bilo tako mnogo lažje.
3. Če imate navado podčrtovati, **ne podčrtujte besedila, ko ga prvič berete**. Šele, ko se naučite in razumete posamezno poglavje, v njem **premišljeno podčrtajte** najpomembnejše stavke oziroma njihove dele, a **največ 1/5 teksta** (idealno 1/7 do 1/10). Po možnosti izbirajte tako, da je podčrtano besedilo smiselno skrajšano besedilo bistvenega v celotnem zapisu; kot vzor lahko upoštevate ta priročnik.
4. Med študijem **izpišite** na poseben list, v zvezek ipd. vse **najvažnejše pojme** oziroma **gesla** in jih vsaj dvakrat tedensko preletite in osvežite znanje za tiste, ki ste jih pozabili. Enako, vendar ločeno, lahko storite z neznanimi besedami. Zelo učinkovit je tudi zapis **ključnih besed** v obliki **miselnih vzorcev**, vendar jih naknadno vsaj dvakrat mesečno preverjajte, in ko boste obravnavano snov razumeli, po potrebi primerno popravite. **Kratki povzetki** poglavij (npr. 1–2 stavka za vsak odstavek oz. 3–5 stavkov na eno tiskano stran) zelo olajšajo ponavljanje bistvenega zlasti takrat, ko že predelamo obsežnejše dele gradiva.
5. Materni jezik je jezik, v katerem razmišljamo (spomnite se, da razmišljamo tako, da si v mislih govorimo). V kontekstu študija so stavki večinoma z besedami izražene misli, zato se potrudite, da bodo vaši stavki urejeni, razumljivi in jezikovno neoporečni. Kadar z določenim izrazom niste zadovoljni, se potrudite in najдите ustrežnejšega. Zavedajte se, da **s skrbjo za ustrezno izražanje razvijamo tudi svoje umske sposobnosti**; urejeni stavki so odraz urejenega razmišljanja in obratno, skrb za urejen jezik je dobra osnova za jasno razmišljanje.

6. Pretehtajte, ali je besedilo v študijskem gradivu razumljivo napisano. Ali (pod)naslovi ustrezajo? Imate kak **predlog za izboljšavo** posameznih (pod)naslovov ali delov besedila?

SAMOVREDNOTENJE USPEŠNOSTI ŠTUDIJA

Da bi odkrili vrzeli v svojem znanju in razumevanju ter jih odpravili, sami **ovrednotite kakovost svojega študija**. Hitro in uporabno povratno informacijo dobite s pomočjo kontrolnega seznama (»ček« liste) desetih trditev v zvezi z nivoji obvladanja gradiva. Za vsako trditev ocenite, koliko točk si zaslužite. **Kjer ste se ocenili z manj kot 6 točkami, vložite v študij dodaten napor.** Vaš skupni rezultat bo v razponu od 0 do 100. Višji kot je seštevek točk, večja je verjetnost, da bodo tudi drugi ocenili vaše znanje z višjo oceno.

Trditve	Ocena od 1–10
<i>Znam vse pojme</i>	
<i>Razumem vse pojme</i>	
<i>Znam vse definicije</i>	
<i>Razumem vse definicije</i>	
<i>Zmorem povzeti bistvo vsakega dela gradiva</i>	
<i>Zmorem povzeti bistvo gradiva v celoti</i>	
<i>Znam vse podrobnosti</i>	
<i>Razumem vse podrobnost</i>	
<i>Znam celotno gradivo v bistvenih sestavinah in podrobnostih</i>	
<i>Razumem celotno gradivo v bistvenih sestavinah in podrobnostih</i>	
Število doseženih točk:	

PRIPOROČENI VIRI

Znanje o učenju lahko poglobite s pomočjo literature s področja strategij uspešnega učenja. Priporočava naslednje vire.

Ažman, T. (2009). *Učenje učenja – kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

Rose, C., Goll, L. (1993). *Umetnost učenja*. Ljubljana: Tangram.