





**OSNOVNI  
NAPOTKI  
ZA OTROKE**

**O UČENJU**

**PRIPRAVIL: Darko Hederik**

# 1. PROSTOR IN POLOŽAJ

Najboljše je, da se učimo vedno na **istem mestu**. Možgani tako povežejo prostor z mestom, kjer se običajno učimo in potrebujejo manj časa, da ‚padejo not‘. Možgani si zapomnijo,

kaj običajno kje počnemo in jim je potem lažje. Kot torej najbolj uživamo pri jedi v jedilnici in najbolje kakamo na stranišču   , se bomo najbolj učinkoviti **učili ob pisalni mizi**. Vse troje pa bomo najlažje opravili **sede**. **Kaj torej dela narobe učenka na sliki?**




## 2. TEMPERATURA

Pri nas je v uporabi Celzijeva skala za merjenje temperature. Preveri na termometru. Če kaže med **20 in 24**, bo OK.

Če izvajaš vaje **gimnastike** ali premaguješ domač poligon, lahko nastaviš kakšno stopinjo nižje. Tudi med **spanjem** ne bo nič narobe, če bo temperatura med **18 in 20** stopinj. O zračenju bomo govorili v eni od naslednjih točk. **Si preveril trenutno temperaturo v prostoru?**

# 3. NAŠI MOŽGANI ...

... so varno skriti v lobanji. Imajo obliko polovičke orehovega jedrca  in velikost pesti. Sestavljeni so z dveh polovic, leve in desne. **Leva** je v večji meri odgovorna za **logiko**, **desna** pa za **umetnost**. Več bomo govorili o tem v poglavju o glasbi med učenjem. Pomembno je, da **jih uporabljamo**. Več v \*drobnem tisku!

*\*Nekoč davno so ljudje imeli rep. Ko je človek osvojil pokončno držo, je rep vse manj uporabljal, rep je postajal vse krajši, dokler ni naposled zakrnel. Seveda je to trajalo tisočletja. Ostanek repa začutiš, če se potipaš nad zadnjično odprtino. To je trtica, pol centimetrski ostanek repa. Kar potipaj! Torej, če nek organ dolgo ne uporabljamo, slej ko prej zakrni. No, zdaj pa tako. Mi smo odgovorni, da ne bodo učitelji svojim učencem čez tisočletja razlagali takole: Učenci, ste vedeli - nekoč so ljudje imeli možgane. Ker jih niso uporabljali, so jim zakrneli. Učenci, kar potipajte se na stranskem delu čela, čutite majhno bunkico ... no vidite, to so ostanki možganov. Ker jih naši predniki niso uporabljali, so nam zakrneli. Imamo pa zato dobro razvite blazinice prstov...*

# 4. GLASBA MED UČENJEM?



Ljudje smo različni. Nekateri lahko glasba med učenjem moti, druge spodbuja. **Kako je s tabo?**

V določenih primerih bi lahko bilo predvajanje glasbe med učenjem koristno, saj spodbudi skupno delovanje obeh možganskih polovic.

Če se doslej niste učili ob glasbi, pa bi radi poskusili, upoštevajte:

- **Glasba naj ne bo preglasna in naj bo umirjena;**
- **izbirajmo instrumentalno glasbo (pesmi brez besedila);**
- **poslušajmo nekaj, kar že poznamo;**
- **sami izbirajmo glasbo, radio postaja ne bo primerna rešitev.**



# 5. ZRAČENJE PROSTORA

V zimskem času moramo upoštevati, da pri zračenju ne pride do prevelikih toplotnih izgub, a da je vseeno učinkovito. Zato pred učenjem sobo



prezračimo tako, da **odpremo okno do konca** (na stežaj, ful, na pune) **za pet minut**. Napačno bi bilo zračiti daljši čas s priprtim oknom (na kip, na oberlih). **Si danes že prezračil sobo?**

## 6. SVETLOBA V PROSTORU

Naravna svetloba (sonce) je bolj zdrava od umetne (luč). Če se le da, **izkoristimo čim več naravne svetlobe**. Če imamo prižgano luč, naj bo prostor enakomerno osvetljen. Če bi bila dobro osvetljena le delovna površina, v ozadju pa tema, bi lahko prišlo do težav. Katerih? **Najprej sam razmisli, več pa izveš pod točko osem.**

# 7. NA POMOČ, LEVIČAR SEM

Predvsem brez panike, tudi jaz sem levičar. **Mizo** si bova postavila **levo od okna**, da si pri pisanju ne zastirava svetlobe. **Preveri, če je to mogoče in mi poročaj!** Levičarji moramo držati skupaj. A bodi zmeren pri rešitvah – некоč mi je en učenec poročal, da so poklicali zidarja, ki jim je zazidal okno, na drugem koncu sobe pa razbil steno in okno prestavil tja. Pomagaš si lahko na druge načine. Saj si že slišal za namizno svetilko, kajne?

Aja, pa da ne pozabimo desničarjev. Za njih pač velja obratno.



# 8. POGLED V SVETLOBO

Naše očesne zenice se **razširijo**, ko pogledamo v temo (da bi ujele čim več svetlobe) in **skrčijo**, ko pogledamo v **svetlobo**. Vidiš, zato je pomembno, da je v prostoru **enakomerna svetloba**. V nasprotnem primeru bi se naše zenice neprestano ožile in širile, kar bi povzročalo **utrujenost**. Če te zanimajo še drugi razlogi širjenja zenic, preberi **drobni tisk\***, če ne, pa tudi.

*\*Naše zenice se razširijo tudi, če nam je kaj všeč. Da bi pač čim bolje videli. Deklice torej, če želite preveriti, če ste všeč kakšnemu fantu, se pač uredite in se postavite v njegovo neposredno bližino.*

*Če se bodo njegove zenice ob pogledu nate razširile, pomeni, da si mu všeč. Če se ne bodo, nič hudega. Pregovor pravi, da za avtobusom in fantom ni treba tekati. Vedno pride drugi! ;)*



# 9. HRANA IN UČENJE

Takoj po **obilnem kosilu** ni najboljši čas za **učenje**. Želodec mora prebaviti hrano, zato smo takrat bolj leni. Več o tem v \*drobnem tisku. Prav tako hrana ne sodi na mizo, kjer se učimo. **Morda kozarec vode**, da ne dehidriramo (spomnite se mojega kviza in požirkov ;)).



*\*V vašem telesu kroži slabih pet litrov krvi. V krvi je kisik, ta pa predstavlja hrano za mišice in telesne organe. Srce je mišica, ki poganja kri po telesu. A srce izbira in pošilja v danem trenutku več krvi v tisti del telesa, ki trenutno potrebuje več hrane. Po obilnem kosilu, ko vam pomfri že visi iz ušes, je to želodec. In, če gre več krvi v želodec, je ostane manj za mišice in možgane. Zato po kosilu ne bomo postavljali svetovnih rekordov v maratonu, pa tudi pri učenju ne bomo najbolj učinkoviti.*

# 10. POMEMBNOST ODMOROV

Kot ne moremo z enakim tempom preteči več kilometrov, tudi zbrani za učenje ne moremo biti zelo dolgo. Zato je prav, da med učenjem delamo **krajše odmore**. Če se, denimo, moramo učiti uro in pol, predlagam tri sklope po pol ure z dvema pet minutnima odmoroma. Odmor naj bo aktiven, naredimo kakšno vajo, nekaj počepov, se sprehodimo ... Več v \*drobnem tisku.



*\*Pomembno je, da odmor ni predolg. V tem primeru bi se ,ohladili' in bi potrebovali za delo nov zagon, za to pa nekaj časa. Pa še nekaj. Če se moramo učiti tri različne predmete, se ne učimo dveh podobnih zaporedoma. Pa še trik: Zadnje ponavljanje opravimo tik pred spanjem, tokrat lahko izjemoma v vodoravni legi. Zakaj? **Razmislite in mi pišite**, jaz pa vam povem ... po oglasih. ;)*