

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA

**Roditeljski  
sestaneke  
za starše  
dijakov  
1. letnika,  
23. 1. 2020**



**Zaključek 1.  
ocenjevalnega  
obdobja ...**







# Realizacija pouka

1. 9. 2019 – 17. 1. 2020  
(1. polletje šolskega leta 2019/2020)

razred	% realizacija
1. a	47,62
1. b	46,98
1. c	47,68
1. d	47,37
1. e	46,82
1. š	47,47
Skupaj realizacija	<b>47,32</b>



NEKAJ TEORIJE  
O UČENJU  
UČENJA

Kaj še  
sledi?

RAZNO

NAMIGI/PRIPOROČILA  
ZA DOBRO  
FUNKCIONIRANJE NA  
GIMNAZIJI

IZ LETA V LETO  
VEČ ČUSTVENIH  
STISK ...

# KOMPETENCA UČENJE UČENJA

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA

Učenje je vsaka sprememba v informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev.

Namig:

**Brez dela ne bo šlo!**

# UGOTOVITVE/IZKUŠNJE:

Število napisanih domačih nalog je premosorazmerno z uspehom pri matematiki in tujem jeziku.

Namig:

**Pisanje domačih nalog se obrestuje.**

Izostajanje v času pisnega ocenjevanja (ali dan prej) dolgoročno ne prinaša koristi za dijaka.

Namig:

**Starši, ne pišite opravičil za tovrstno izostajanje.**

# UGOTOVITVE/IZKUŠNJE:

Učenje brez pozitivne čustvene dimenzije nima takšnih učinkov, kot učenje s pozitivnim odnosom do dela in do snovi.

Namig:

**Starši, poskusite izražati pozitivno naravnost tako do snovi kot tudi do učiteljevih postopkov.**

Pomemben je socialni kontekst učenja; učenje v skupini, pomen šole nasproti učenju iz knjig ...  
Učenje kot komunikacija.

Namig:

**Spodbujajte učenje v paru, skupini, spodbujajte sodelovanje.**

Vidno, slušno, gibalno učenje? Vse to! Ne v ležečem položaju, ne na postelji!

Namig:

**Aktivno učenje.**



Namig:

**Upoštevanje taksonomskih ravni pri učenju:**

1. POZNAVANJE → Naštej, obnovi, poimenuj, povej definicijo ...
2. RAZUMEVANJE → Povej s svojimi besedami, opiši, poročaj, razloži, ilustriraj ...
3. UPORABA → Uporabi v dani situaciji, sklepaj, napovej, reši, zamisli si ...
4. ANALIZA → Razčleni, poišči elemente, ugotovi značilnosti, primerjaj, ugotovi napake ...
5. SINTEZA → Načrtuj, izboljšaj, izdelaj, zavrni, spodbij, ubrani, utemelji, izpelji ...
6. VREDNOTENJE → Odloči se, presodi, problematiziraj, oceni ...



KOGNITIVNE  
STRATEGIJE

UČENJE  
UČENJA

SAMOREGULACIJA

MOTIVACIJA  
ZA UČENJE

## Namigi:

- ✓ sprotno učenje
- ✓ prepisovanje ob boleznih
- ✓ miselni vzorci
- ✓ kombiniranje zapiskov in učbenika
- ✓ sestavljanje testa
- ✓ priučene strategije „znajdi se“ (stari testi ...)
- ✓ načini učenja

## KOGNITIVNE STRATEGIJE



# KOGNITIVNE STRATEGIJE

## 1. METODA PV3P (metoda za delo z besedilom)

- **P**releti besedilo.
- **V**prašaj se (katera vprašanja se ti ob branju porodijo, kaj ti bo prineslo besedilo ...).
- **P**reberi (pozorno beri, dopolni listo vprašanj, izpiši nove oz. neznane besede, podčrtaj pomembno, naredi robne opombe, v katerih boš z eno povedjo ali besedno zvezo povzel besedilo).
- **P**onovno preglej (pojasni nove besede, izpiši bistvo oz. sporočilo).
- **P**oročaj (pri čemer odgovoriš na zastavljena vprašanja).

# KOGNITIVNE STRATEGIJE

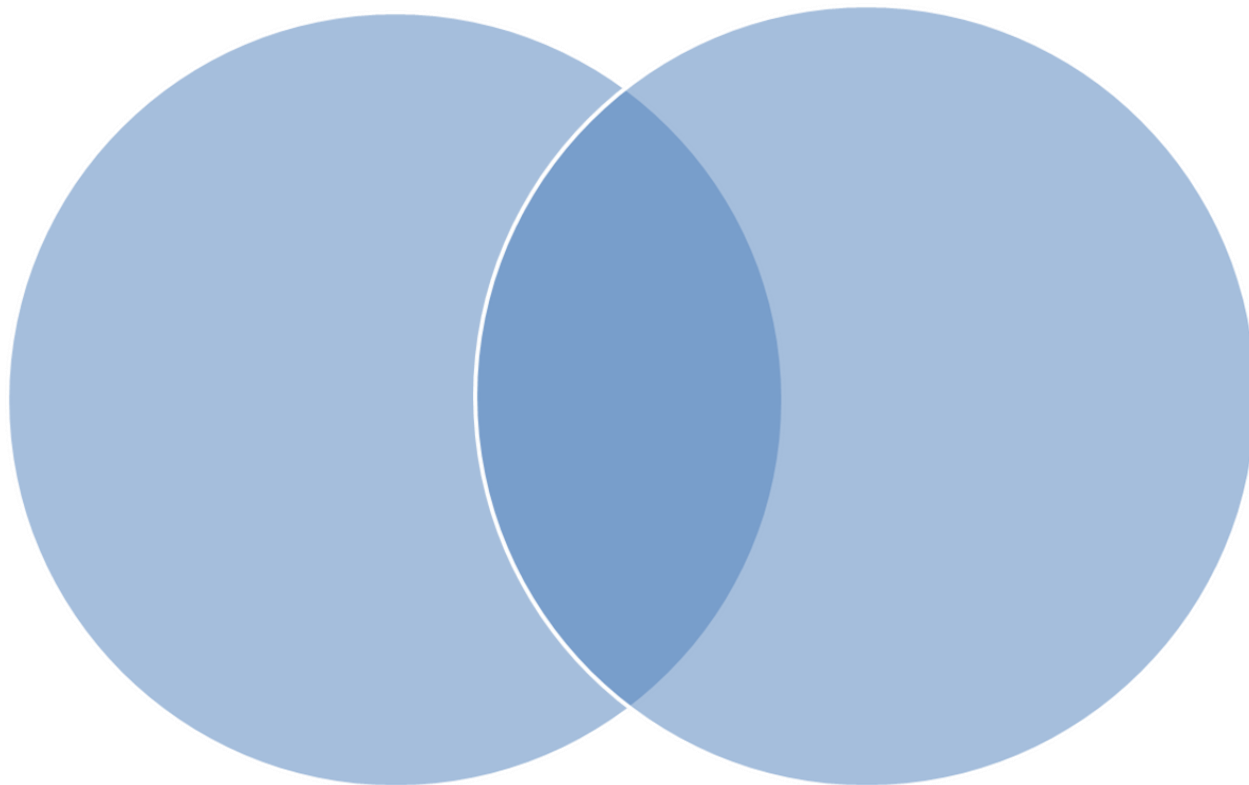
## 2. ZAPISKI

- Temelj učinkovitega učenja.
- Bistvo je zapisati glavne ideje in razlago predavanja.
- Točni, dobro organizirani, celoviti.
- Povečujejo pomnenje in razumevanje učne snovi, omogočajo povezavo znanja.
- Pomoč pri ohranjanju koncentracije.
- Olajšajo učenje.
- Pogoji je usmerjena pozornost in aktivno poslušanje.
- Predpriprava: prelet prejšnjih zapiskov, domača naloga.
- **Cornellova metoda (široka desna kolona zapiski, ožja leva kolona glavne ideje, pojasnila, ključne besede, spodaj krajši povzetek)**
- Po točkah.
- Miselni vzorci.

# KOGNITIVNE STRATEGIJE

## 3. VENNOV DIAGRAM

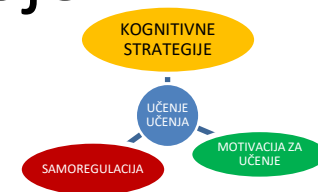
Razmislite, pobrs kajte po spominu, po zapiskih in ugotovite kaj imata skupnega ....



# KOGNITIVNE STRATEGIJE

## 4. VŽN

- 1. Kaj že vem? Iz spomina prikličeš znanje in zapišeš že znano v obliki ključnih besed/besednih zvez v prvi stolpec lista.
- 2. Kaj želim izvedeti? V obliki vprašanj zapišeš, kaj želiš izvedeti o izbrani temi.
- 3. Podrobno **prebereš** izhodiščno besedilo in poiščeš in zapišeš odgovore na zastavljena vprašanja.
- 4. Kaj sem se naučil? V shemo zapišeš svoje ugotovitve.



# MOTIVACIJA ZA UČENJE

## Teorija pripisovanja (Weiner)

Razlaga prepričanja o vzročnih povezavah in vpliv teh prepričanj na čustvovanje in na nadaljnje ravnanje.

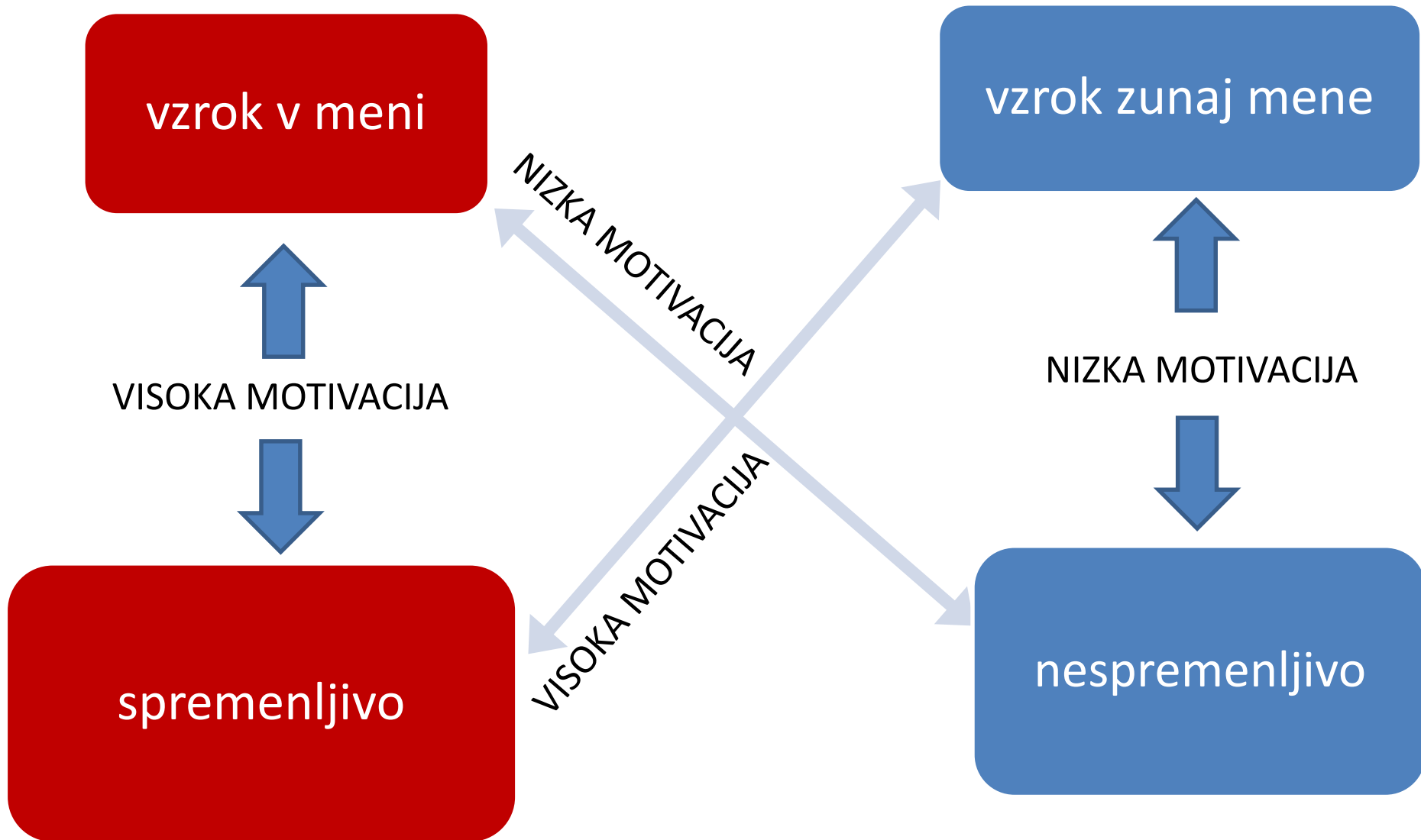




# MOTIVACIJA ZA UČENJE

USPEH / NEUSPEH		
<b>MESTO NADZORA</b>	<b>V MENI</b>	<b>ZUNAJ MENE</b> (učitelj, šolski sistem, starši, sošolci ...)
<b>STABILNOST</b>	<b>SPREMENLJIVO</b> (vložen trud, prizadevnost, vztrajnost ...)	<b>NESPREMENLJIVO</b> (učitelj, šolski sistem, geni, sošolci ...)

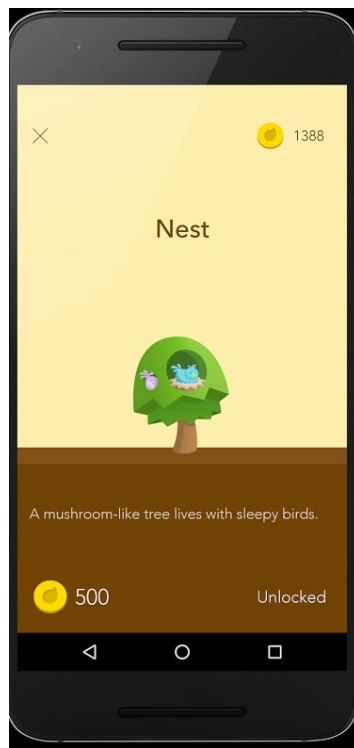
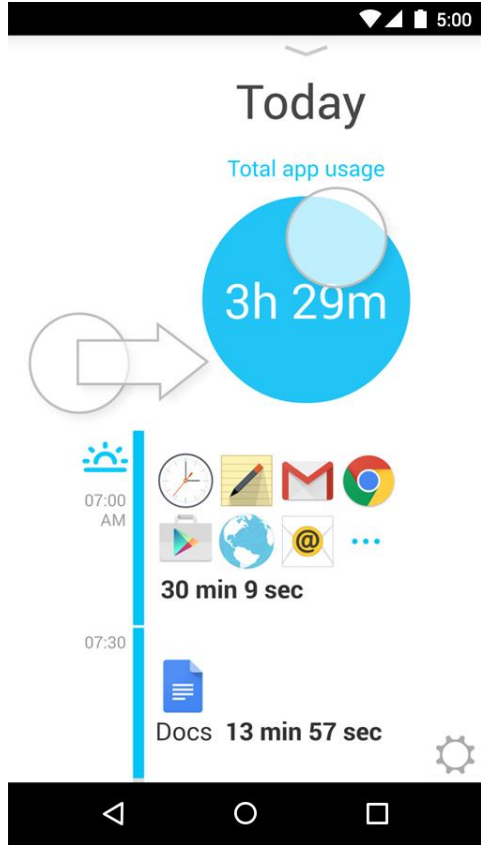
# MOTIVACIJA ZA UČENJE



## MOTIVACIJSKE STRATEGIJE (Wolters)

- **samoposledičnost** (motiviranje z dejavnostjo, ki sledi učenju)
- **sledenje interesom** (skupinsko učenje, učenje v paru, ogled filma pred branjem knjige ...)
- **nadzor nad okoljem!!!**
- **omejevanje samooviranja** (nisem imel časa, babica je imela rojstni dan ...)
- **uravnavanje lastne učinkovitosti** (odlaganje zadovoljstva, načrtovanje časa ...)

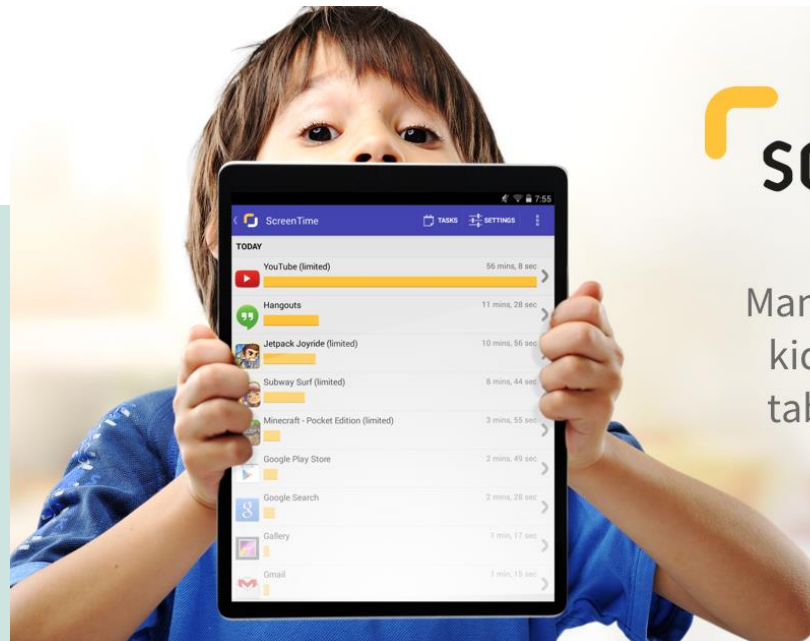




**Forest: Stay focused**



**Quality Time – My digital diet**



Manage the time your kids spend on their tablets and phones

UČENJE GLEDE NA  
RAZVOJ  
POSAMEZNIKA

SAMOREGULACIJA

METAKOGNITIVNO UČENJE

SPOZNAVNO UČENJE

UČENJE Z OPAZOVANJEM IN  
POSNEMANJEM

UČENJE IZ LASTNIH IZKUŠENJ

# SAMOREGULACIJSKO UČENJE

Aktivno učenje, v katerem dijaki sami prevzamejo odgovornost za lastno motiviranje za razumevanje snovi, ki se jo učijo.

*Corno in Rohrkemper, 1985*

## IZVRŠILNE FUNKCIJE

Veščine, ki nam pomagajo **usmerjati pozornost** in **izbirati** med različnimi aktivnostmi in nalogami.

Prav tako omogočajo **organizacijo dela** in nam tako pomagajo **uravnavati lastno vedenje**.

Spremljanje svoje  
učne poti –  
**SAMOREGULACIJA**

- ❖ Samoregulativevne strategije pomagajo kontrolirati lastno učenje. Dijaki, ki so tega vajeni, dosegajo boljše študijske rezultate.
  - ❖ Vplivajo na višanje notranje motivacije.
- ❖ Dijaki, ki se bodo teh procesov priučili, bodo pripravljeni vložiti dodaten napor, če pri doseganju svojih ciljev ne bodo uspešni.
  - ❖ Te sposobnosti človeku omogočajo prilagajanje.

*Delo načrtuj in načrte tudi izpolnjuj.*

# IZVRŠILNE FUNKCIJE

- **inhibicija odzivanja**; razmislek pred ukrepanjem, odložitve določenega odzivanja;
- **samoregulacija čustev**; sposobnost upravljanja s čustvi, da bi dosegli cilje, dokončali naloge ali kontrolirali in usmerjali vedenje;
- **začenjanje z aktivnostjo**; sposobnost začeti nalogo brez nepotrebne odlašanja znotraj sprejemljivih časovnih okvirjev;
- **načrtovanje**; sposobnost ustvariti »zemljevid« za doseganje cilja ali dokončanje naloge. Vključuje tudi sposobnost sprejemanja odločitev o tem, kaj je pomembno in kaj ne;



# IZVRŠILNE FUNKCIJE



- **organizacija**; sposobnost urejanja ali razvrščanja stvari skladno s sistemom;
- **upravljanje s časom**; gre za kapaciteto za ocenjevanje, določanje in izvrševanje znotraj časovnih omejitev;
- **na cilj usmerjeno vztrajanje**; gre za kapaciteto imeti cilj, mu slediti do njegovega doseganja in ne odnehati;
- **prožnost**; gre za sposobnost ponovnega pregleda in posodabljanja načrtov, ko naletimo na ovire, nazadovanje, nove informacije ali napake (prilagodljivost glede na spreminjanje pogojev).

Strategije pomoči na ravni **osebe** med drugim vključujejo:

- oblikovanje načrta, organizacijskih shem in specifičnega niza navodil,
- spremljanje izvedbe,
- spodbujanje in motiviranje,
- dajanje povratnih informacij o uspešnosti pristopa,
- reševanje problemov, kadar nekaj ne deluje ter
- določanje, kdaj je naloga končana.

# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

- ❖ tesnobne reakcije
- ❖ slabo spanje
- ❖ zbolevanje ob psihičnih obremenitvah
- ❖ depresije



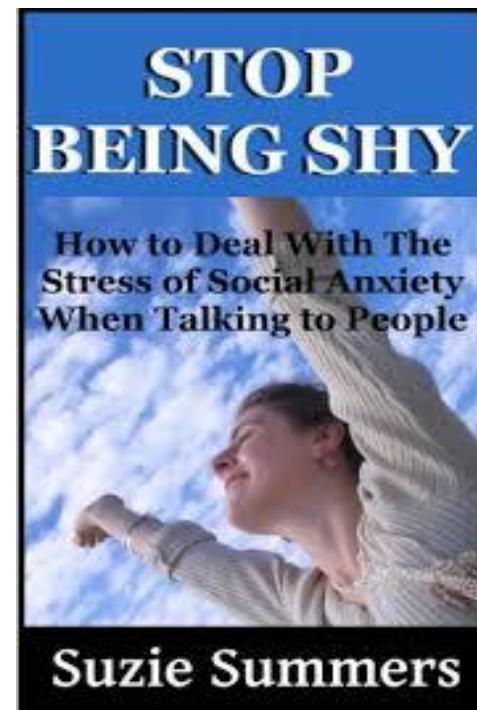
**Prikrivanje zaradi stigmatizacije**

**Patologizacija neprijetnih čustev v kulturi izobilja**

# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

## DSM

DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL  
OF MENTAL DISORDERS



# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

## Duševno zdravje ne pomeni odsotnosti trpljenja!

Neprijetne doživljajske izkušnje (mislj, čustva, predstave, senzacije) **ne** imenujemo **simptomi**, ampak jih obravnavamo kot neprijetne **psihološke izkušnje**.

Simptom je po definiciji nekaj **patološkega** ... vse patološko pa je potrebno *odstraniti* ali vsaj *obvladati* ...

„Zahodni“ koncepti duševnega zdravja:

„Ljudje smo po naravi srečni in zadovoljni.“

# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

## Kdaj doživljamo anksioznost?

- Ko ocenimo, da neka življenjska situacija ali okolščine presegajo naše sposobnosti.  
Nevarnost ni konkretna ...

Misli, ki se nam porajajo:

*“Kako bom zmogla?”*

*“Tega ne bom obvladal ...”*

*“Sem sploh kompetenten?”*

*“To, kar je pred menoj, je zelo zahtevno ...”*

*“To presega moje sposobnosti ...”*

# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

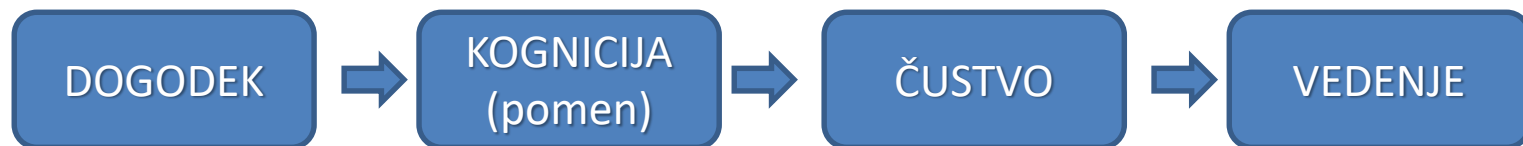


prikaz medsebojnega vpliva misli,  
čustev, telesa in vedenja

Z mislimi si dogajanje razložimo in zato prav z mislimi sprožimo vse odzive. Včasih so misli tako hitre, da jih niti ne zaznamo in se zavemo šele reakcij – čustev, telesnega odziva, vedenja.

# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

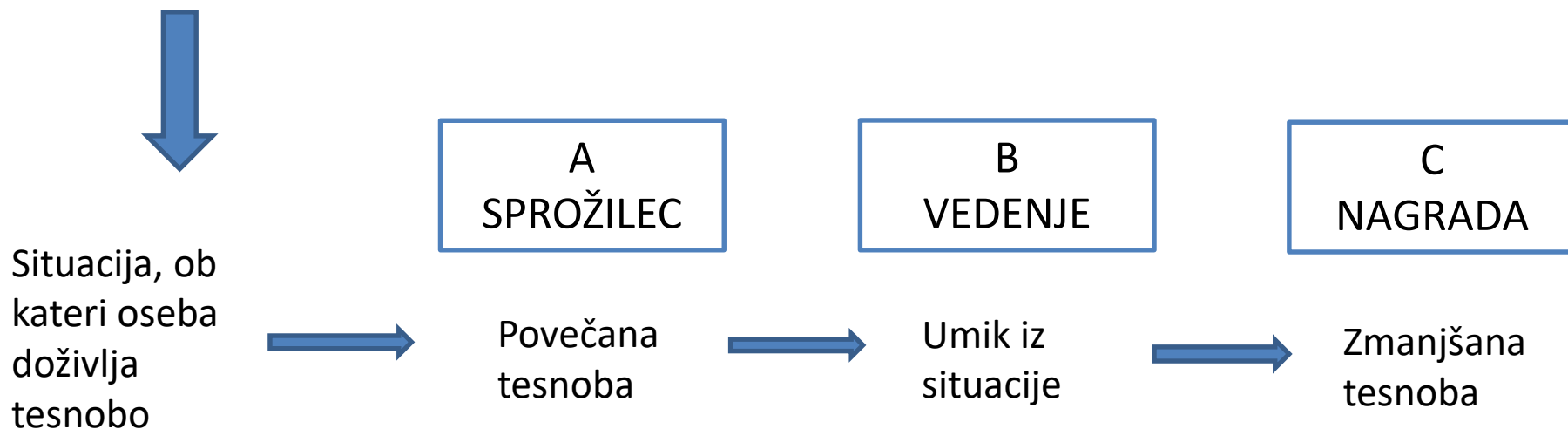
Ljudje se ne odzovemo na dražljaj, ampak na **pomen**, ki ga pripišemo dražljaju.





# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

## MODELNO UČENJE



Neprijetna izkušnja

**Če vedenju sledi nagrada, se bo količina tega vedenja povečala.**

## IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

- **Ni cilj, da strah izgine.** Cilj je, da **nekaj počnemo** kljub doživljanju neprijetne emocije.
- **Skrbenje ni reševanje problema!**

# STRES



Osebna odgovornost in prizadevanje sta glavna gibalca človekovega zadovoljstva. (Michael Foley)

Sreča je trdo delo modrega človeka.

(Samuel Johnson)

Jalovo je govoriti, da bi morala človeška bitja biti zadovoljna s spokojnostjo; biti morajo dejavna; in če dejavnosti ne bodo našla, si jo bodo izmislila.

(Charlotte Brontë)

# RAZNO IN VAŠE POBUDE

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA

- šolska malica
- prevozi v šolo in domov
- plačila položnic
- prispevek za plačilo tujega učitelja pri francoščini, španščini in nemščini
- učbeniški sklad
- šolski sklad
- solidarnostni sklad Gaudeamus

# ŠOLSKI RED IN PRAVILA VEDENJA

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA

- statusi
- ničelna toleranca do alkohola in drugih nedovoljenih substanc
- opravičevanje – prošnja za izostanek
- spremljanje eA
- odgovarjanje na mejl
- komunikacija s šolo (razrednik, učitelji, tajništvo, računovodstvo, ravnatelj)

**Vprašanja, komentarji staršev**



## **George Ivanovič Gurdjieff,**

grško-armenski filozof, mistik in duhovni učitelj

»Kar počneš, počni po najboljših močeh.«

*»Človek lahko edino sam s svojimi lastnimi naporimi doseže tisto, kar išče.«*