



Roditeljski sestanek za starše dijakov 1. letnika, 29. 1. 2026

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA

Dnevni red:

1. Realizacija in oris poteka pouka do 20. 1. 2026
2. Učenje učenja
3. Iz leta v leto več čustvenih stisk
4. Razno (z razredniki)

Realizacija in oris poteka pouka do 20. 1. 2026

Realizacija pouka ob koncu 1. ocenjevalnega obdobja je 45,7% (3989 ur).

Učni rezultati ob koncu prvega ocenjevalnega obdobja:

oddelek	število dijakov	število pozitivnih	odsotek pozitivnih	število negativno ovccenjenih	odstotek negativno ovccenjenih
1. a	31	29	93,5	2	6,5
1. bc	32	19	59,4	13	40,6
1. č	29	16	55,2	13	44,8
1. d	30	21	70	9	30
1. š	30	26	86,7	4	13,3
	152	111	73	41	27

Učni rezultati ob koncu 1. ocenjevalnega obdobja - 79,1%



oddelek	število dijakov, ki bi bilo odlični po prvem ocenjevalnem obdobju
1. a	10
1. bc	5
1. č	4
1. d	3
1. š	9
	31

oddelek	število dijakov, ki ima manj kot 85 % prisotnost pri pouku
1. a	/
1. bc	2
1. č	2
1. d	/
1. š	4
	8



OBVEZNI PROGRAM OIV

- ❖ Krst prvošolcev
- ❖ 1. športni dan– jesenki
- ❖ Kulturni dan –Koncert **Sedem veličastnih** v Cankarjevem domu
- ❖ Prireditve ob dnevu samostojnosti in enotnosti
- ❖ Knjižnično informacijsko znanje, Rastem s knjigo
- ❖ Kristalni abonma
- ❖ Ogled filma **Novi sošolci**
- ❖ Razredni vikendi



NAPOVEDUJEMO

- ❖ Škofjeloški pasijon
- ❖ Proslava ob slovenskem kulturnem prazniku
- ❖ Ogled opere Trubadur
- ❖ Zobna preventiva, FaceBook bonton, Alkohol med mladimi
- ❖ Zimski in spomladanski športni dan

IZBRINI PROGRAM OIV

MEPI, pevski zbor, impro, gledališka skupina, DŠS, šahovski krožek, kvačkanje, film meseca, udeležbe na tekmovanjih iz znanj in športna tekmovanja, izbirne strokovne ekskurzije: Benetke, Pariz



KOMPETENCA UČENJE UČENJA

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!

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

Namig:

Pisanje domačih nalog se obrestuje.

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. Pogovarjajte se in razmišljajte o čustvih.

UGOTOVITVE/IZKUŠNJE:

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!

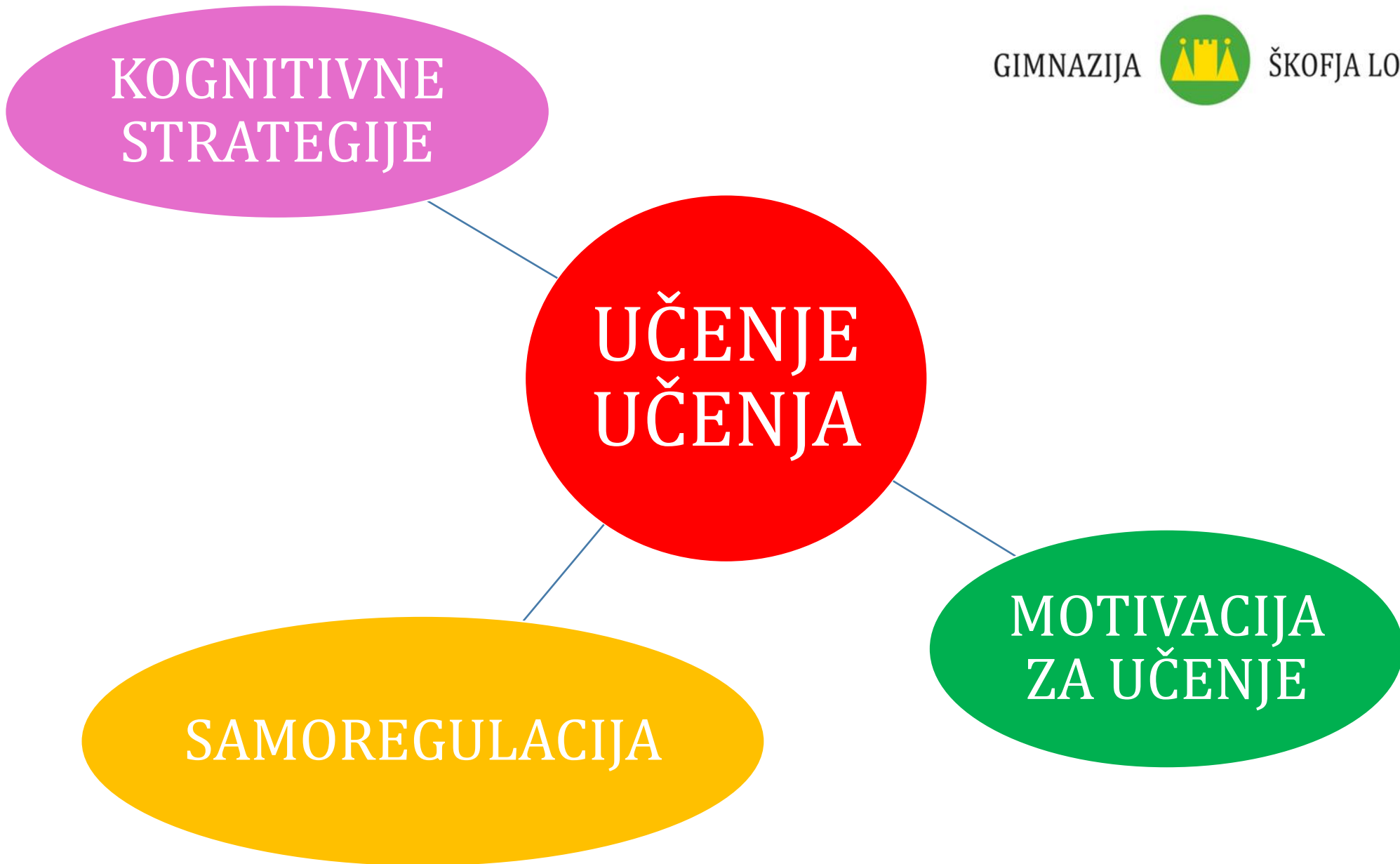
Namig:

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 ...



Namigi:

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

KOGNITIVNE STRATEGIJE



1. METODA PV3P (metoda za delo z besedilom)

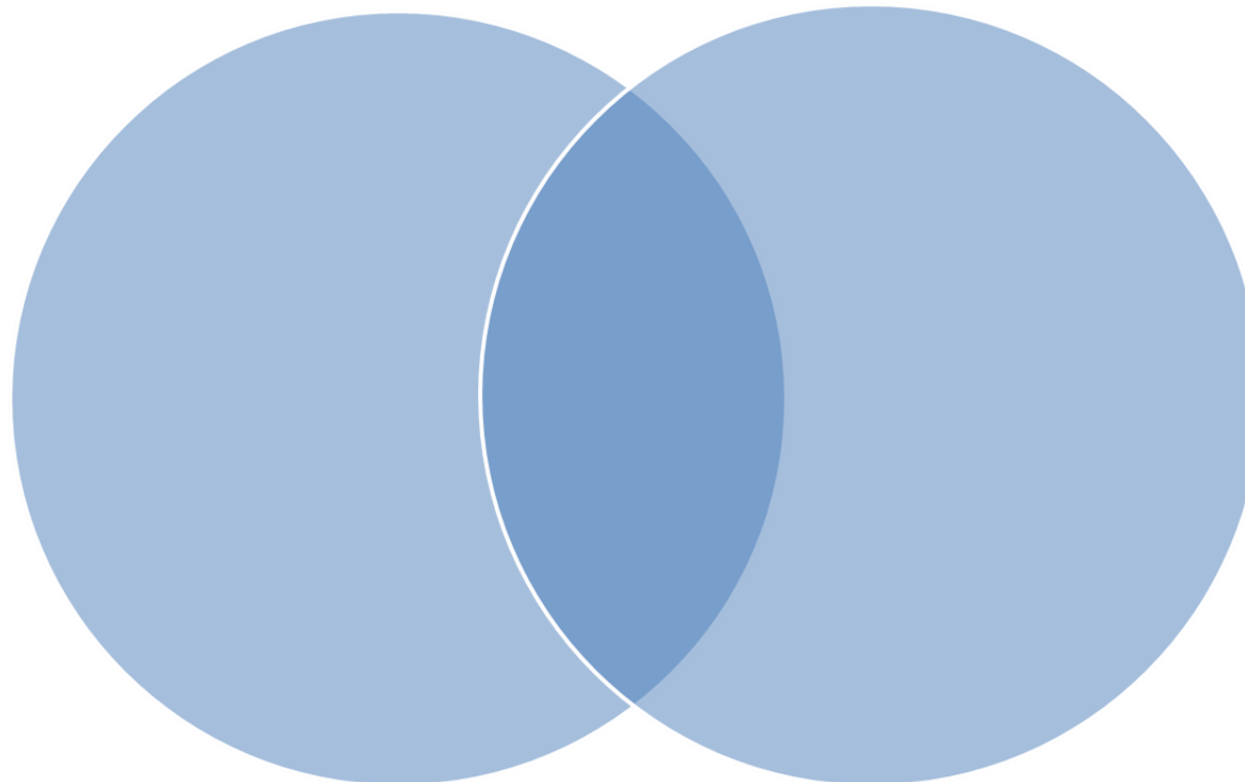
- **P**releti besedilo.
- **V**prašaj se (katera vprašanja se ti ob branju porodijo, kaj ti bo prineslo besedilo ...).
- **P**reberi (pozorno beri, dopolni listo vprašanj, izpiši nove oz. neznane besede, podčrtaj pomembno, naredi robne opombe, v katerih boš z eno povedjo ali besedno zvezo povzel besedilo).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

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.

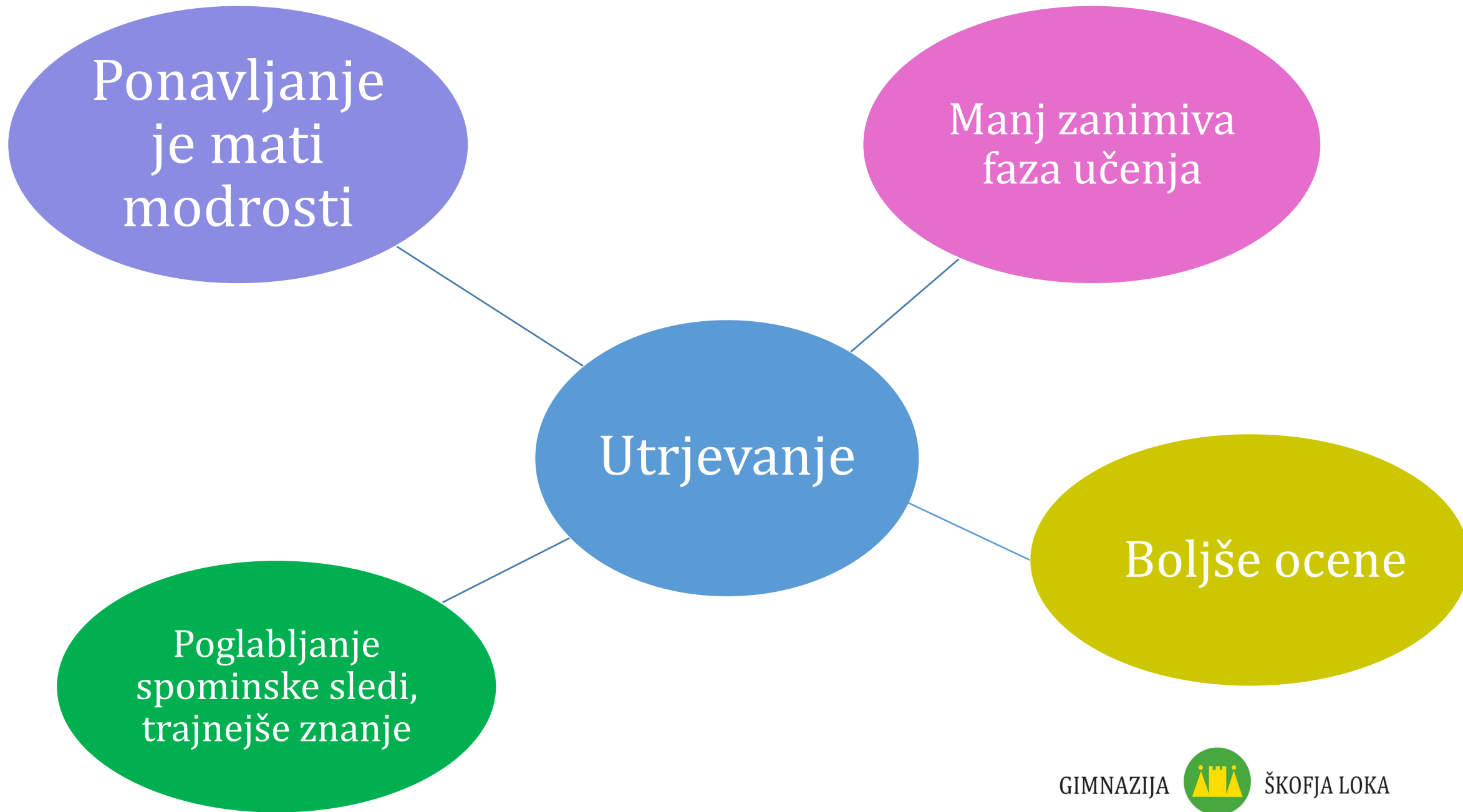
3. VENNOV DIAGRAM

Razmislite, pobrskejte po spominu, po zapiskih in ugotovite kaj imata skupnega ...



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

- Sposobnosti lahko razvijam, tudi kognitivne!!!
- Spomin lahko natreniram.



MOTIVACIJA ZA UČENJE

Teorija pripisovanja (Weiner)

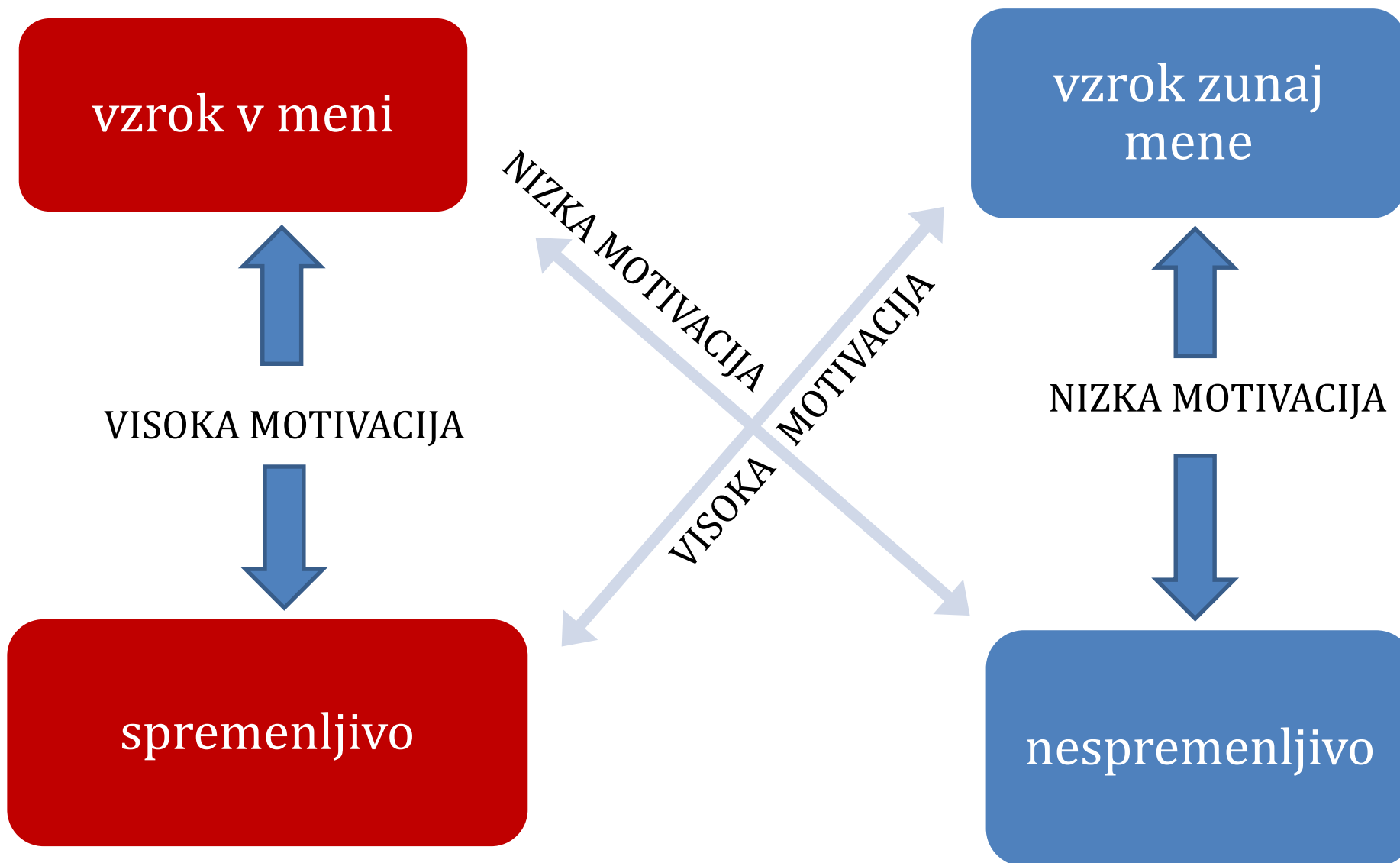
USPEH / NEUSPEH		
VZROK	V MENI	ZUNAJ MENE (učitelj, šolski sistem, starši, sošolci ...)
MOŽNOST VPLIVANJA	SPREMENLJIVO (vložen trud, prizadevnost, vztrajnost ...)	NESPREMENLJIVO (učitelj, šolski sistem, starši, sošolci ...)

MOTIVACIJA ZA UČENJE

GIMNAZIJA



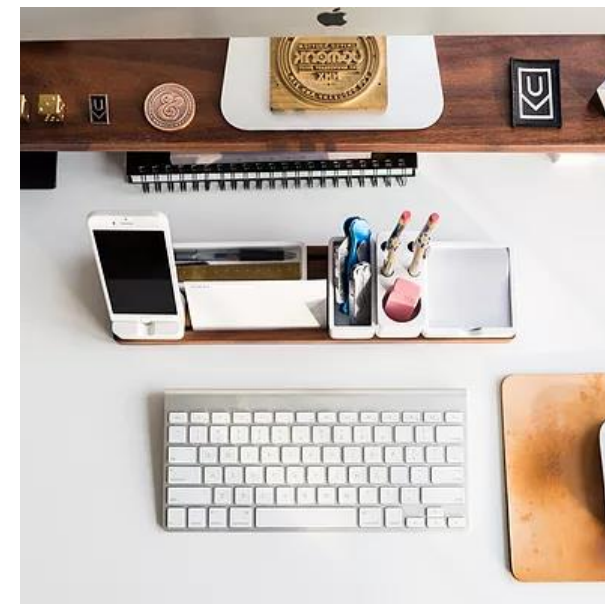
ŠKOFJA LOKA



MOTIVACIJA ZA UČENJE

Prijetno učno okolje!

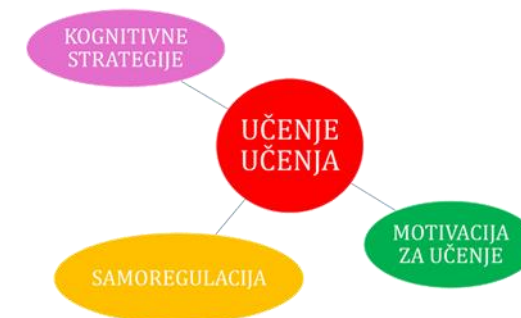
- organizacija učnega okolja se močno povezuje s pozitivnimi čustvi in motivacijo
- poskrbite, da je učni prostor miren in ne vsebuje motečih dejavnikov, kot na primer prižgana televizija ali glasen govor
- najljubši vonj, glasba za učenje, to le takrat, ko ne znižuje koncentracije
- redno prezračevanje, zadostna količina svetlobe



MOTIVACIJA ZA UČENJE

Dijak/dijakinja naj oceni svoj učni dan.

Po koncu šolskega dneva se pogovorite o glavnih stvareh, ki se jih je otrok tekom dneva naučil/naučila, in evalvirajte delovni dan, s tem pridobivajo na občutku odgovornosti za lastno delo, kar posredno zviša učno motivacijo.



Spremljanje svoje učne poti – SAMOREGULACIJA

- ❖ Samoregulative strategije pomagajo kontrolirati lastno učenje. Študenti, 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 nepotrebnega 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



- **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);
- **organizacija**; sposobnost urejanja ali razvrščanja stvari skladno s sistemom.

ORGANIZACIJA

- **Strukturiran urnik**
Pomodoro timer online



šola, učenje, gibanje, higiena, spanje, domača opravila ...

- **Omogočite odmore**
- **Spodbujajte otroke, da čim dlje ostanejo osredotočeni**



Misel Sonje Peklenik:

„Urnik je navada profesionalcev, amater pa čaka na navdih.“

Največ motivacije potrebujemo na začetku.

Ne čakaj na navdih, navdih pride, ko začnemo delati.

ORGANIZACIJA

- **Uporaba ustreznih metod za organizacijo**

Ena izmed teh je ABC analiza, pri kateri gre za razvrstitev nalog v 3 kategorije (nujne, najpomembnejše naloge, pomembne naloge, ki niso nujne, nepomembne naloge).

- **Uporaba seznamov "TO-DO"**

Za boljše ohranjanje motivacije se priporoča oblikovanje načrtov (angl. "to-do list"). Tako ustvarš večji pregled nad nalogami, ki so bile opravljene in nalogami, ki še morajo biti opravljene.



ORGANIZACIJA

„Samouresničujoča se prerokba“

Slednja pomeni, da se bodo vaša pričakovanja o uspehu uresničila, ker verjameš v resničnost pričakovanj in temu prilagodiš svoje vedenje.

„Če verjameš, da ti bo uspelo, ali če ne verjameš v to, v obeh primerih imaš prav.“



Pomen časti in
dostojanstva

Učenje je
vsakodnevna
aktivnost

Še nekaj
namigov
o učenju

Redna
prisotnost pri
ocenjevanju

GIMNAZIJA



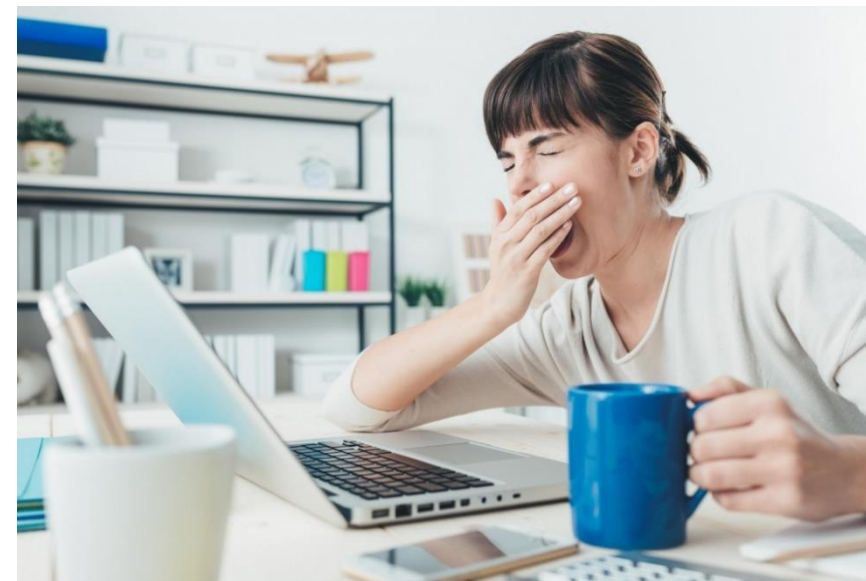
ŠKOFJA LOKA

IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

- ❖ tesnobne reakcije
- ❖ zbolevanje ob psihičnih obremenitvah



- ❖ slabo spanje
- ❖ depresije



Prikrivanje zaradi stigmatizacije
Patologizacija neprijetnih čustev v kulturi izobilja

Duševno zdravje ne pomeni odsotnosti trpljenja!

Neprijetne doživljajske izkušnje (misli, 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 okoliščine 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 ...

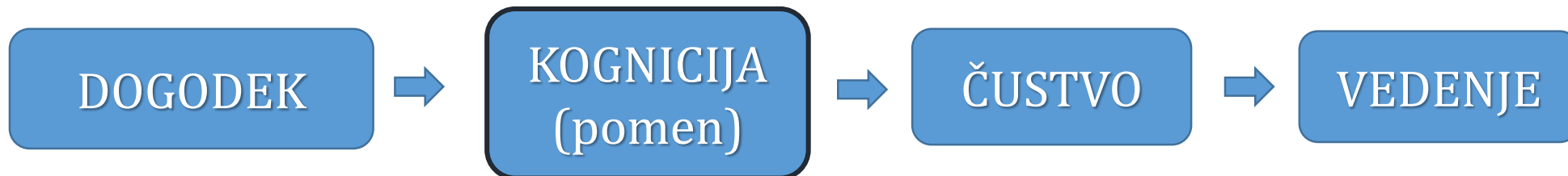


prikaz medsebojnega vpliva misli,
čustev, telesa in vedenja

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.

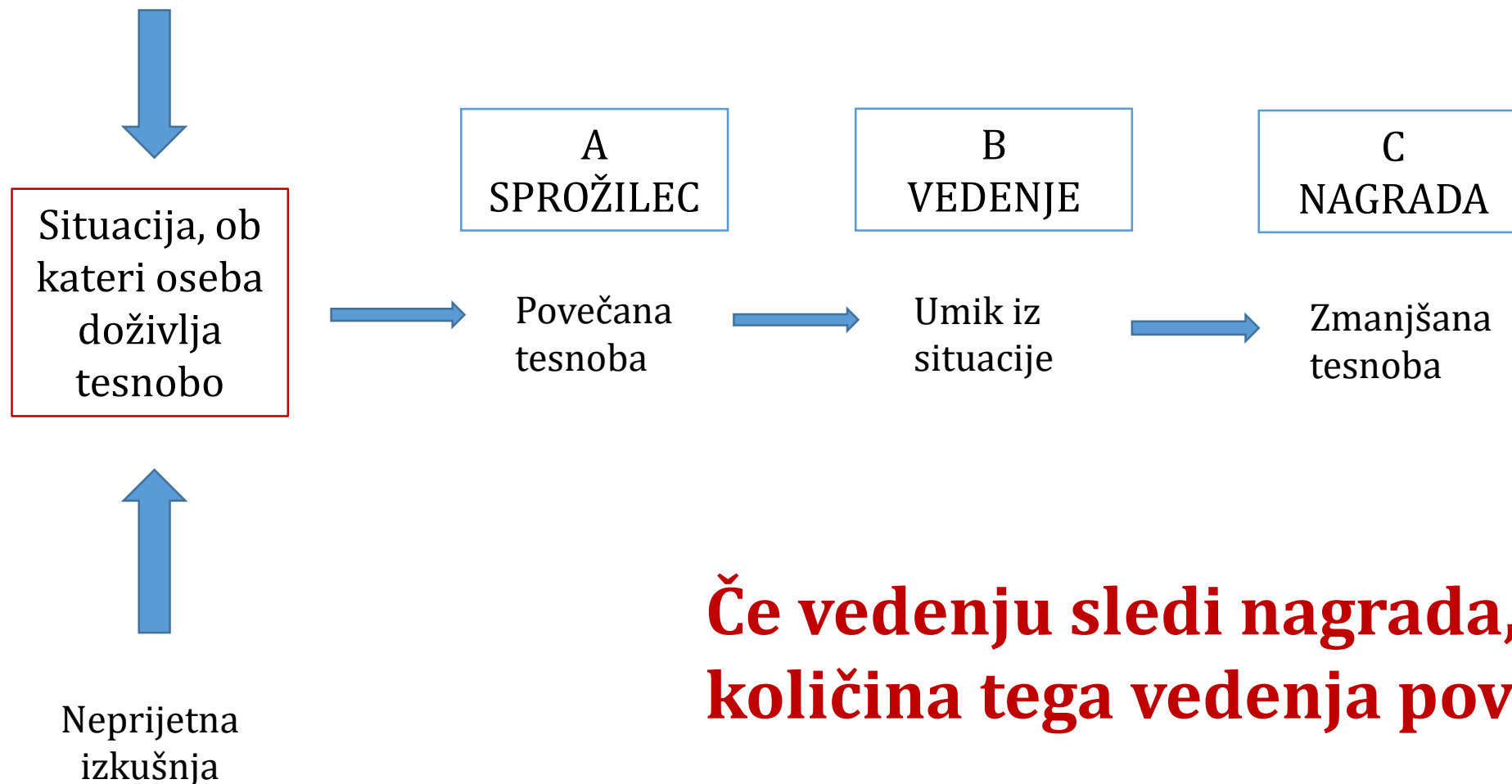
IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

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



IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

MODELNO UČENJE



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!**

Osebna odgovornost in prizadevanje sta glavna dejavnika
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)