

Roditeljski sestanek za starše dijakov 1. letnika, 19. 1. 2023

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA

Dnevni red:

1. Realizacija in oris poteka pouka do petka, 13. 1. 2023
2. Učenje in delo ter ostale razvojne naloge mladostnikov
3. Razno (z razredniki)

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA

Realizacija pouka (1. 9. 2022 – 13. 1. 2023) - realizirano 45 % (86) delovnih dni

Realizacija pouka po oddelkih:

1. a	46,86
1. c	47,04
1. d	46,83
1. e	46,96
1. š	45,89
1. letnik skupaj	46,72
šola skupaj	46,38



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 premosorazmerno 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!

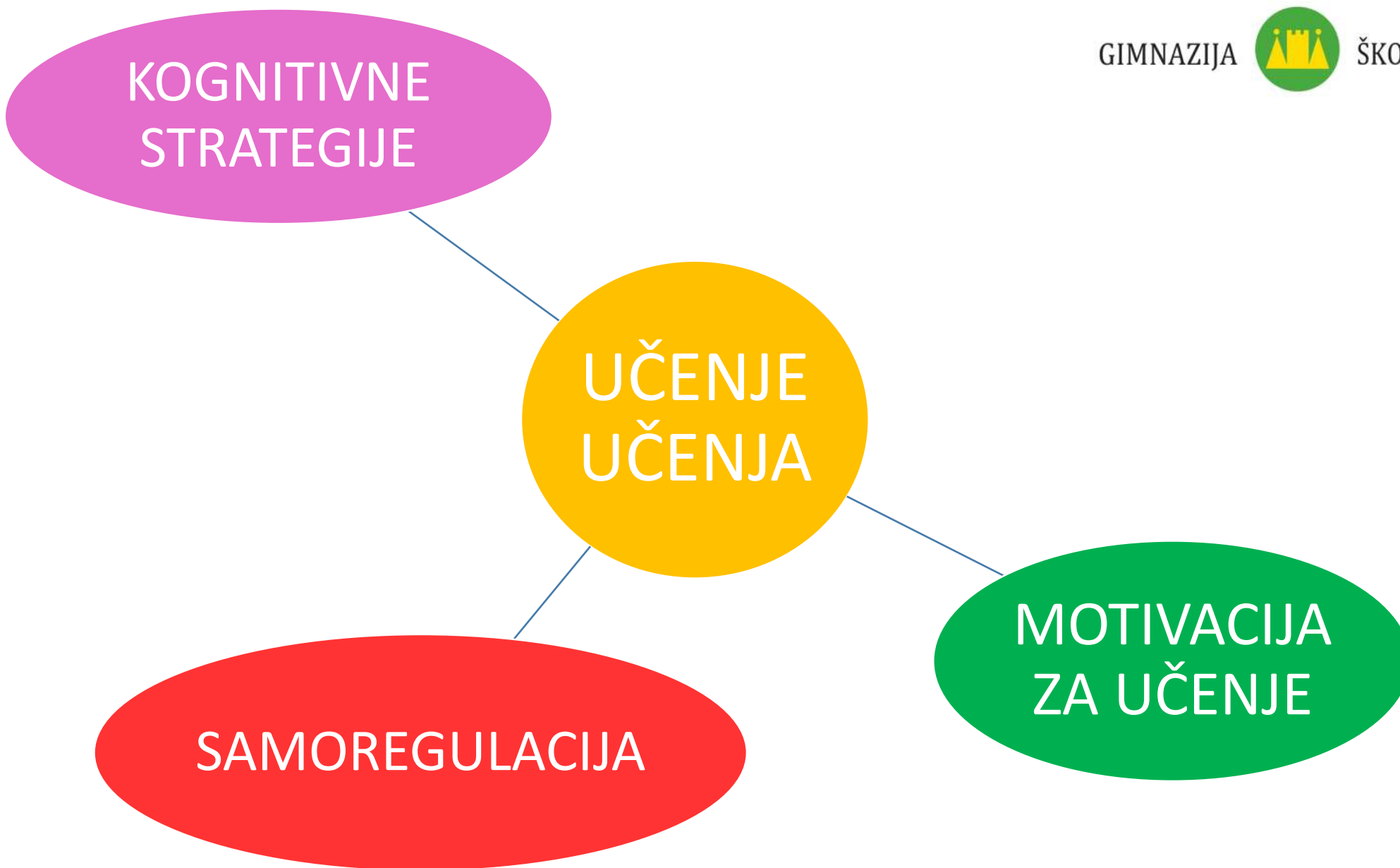
Namig:

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:

KOGNITIVNE STRATEGIJE

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



1. METODA PV3P (metoda za delo z besedilom)

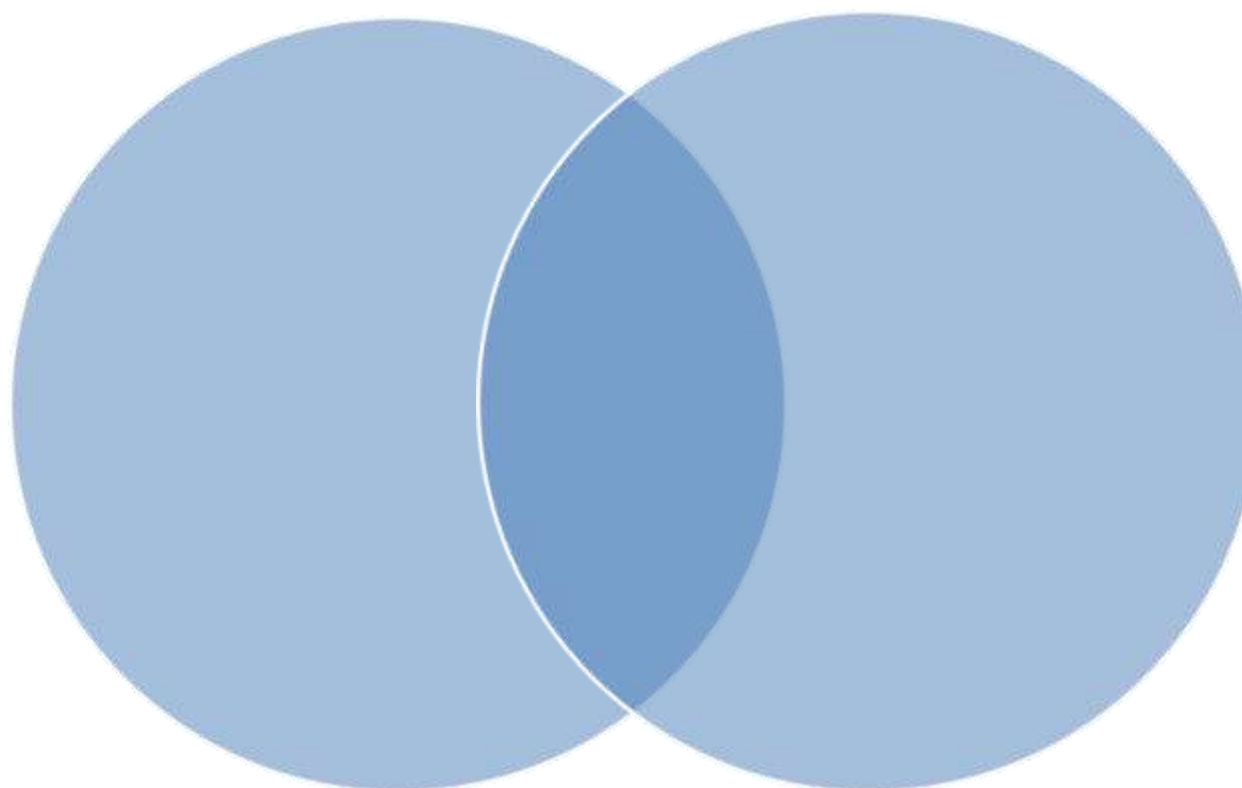
- **P**releti besedilo.
- **V**prašaj se (katera vprašanja se ti ob branju porodijo, kaj ti bo prineslo besedilo ...).
- **P**reberi (pozorno beri, dopolni listo vprašanj, izpiši nove oz. neznane besede, podčrtaj pomembno, naredi robne opombe, v katerih boš z eno povedjo ali besedno zvezo povzel besedilo).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

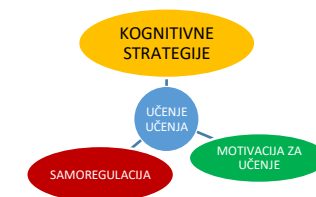
3. VENNOV DIAGRAM

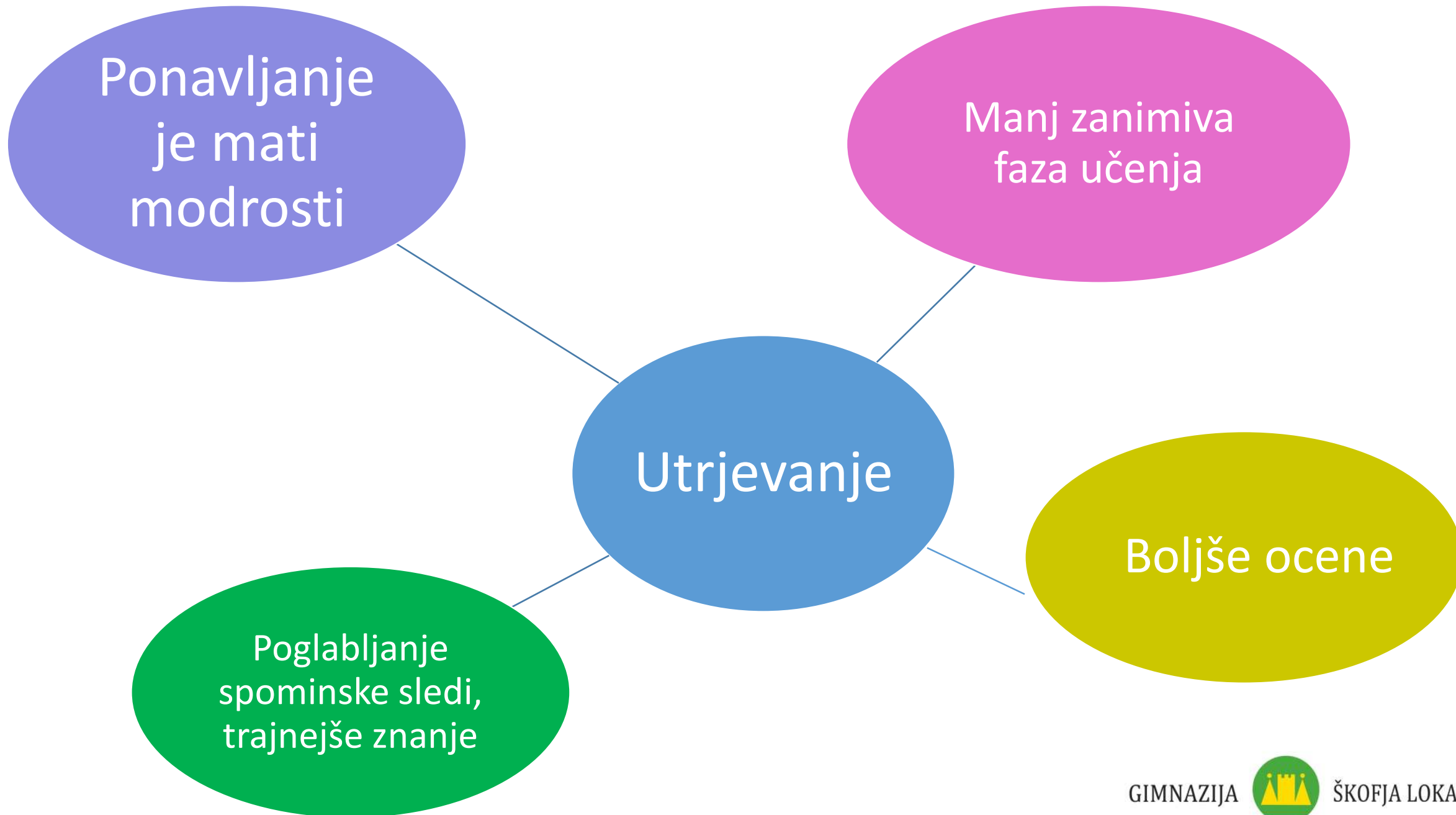
Razmislite, pobrsajte po spominu, po zapiskih in ugotovite kaj imata skupnega



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.



RAZVOJNA MISELNOST

v podjetjih,
organizacijah
in pri
zaposlenih

- izboljšanje poslovanja, uspešnosti in kakovosti dela, vzpostavljanje novih principov in praks menedžmenta,
- ohranjanje uspešnosti v zelo konkurenčnem in hitro spreminjajočem se okolju, vztrajnost in prilagajanje v spreminjajočih se časih in situacijah,
- 47 % zaposlenih večje zaupanje v organizacijo, 34 % zaposlenih intenzivnejši občutek pripadnosti in predanosti, 49 % zaposlenih močnejše prepričanje, da njihova organizacija spodbuja inovacije.

	Naravnost določenosti	Mešana naravnost	Naravnost rasti
Sprejemanje izzivov	Izzivom se izogibaš.	Izziv sprejmeš, če si bil že kdaj uspešen pri čem podobnem.	Veseliš se novim izzivom.
Učenje iz napak	Napaka je zate poraz. Če narediš napako, jo poskušaš prikriti.	Pripravljen si se učiti iz napak, a pogosto ne veš, kako jih popraviti in izboljšati delo.	Sam razmišljaš o tem, kaj si se iz napake naučil in to uporabiš, da s trudom napako popraviš.
Sprejemanje povratne informacije	Če te kdo kritizira se počutiš neuspešno in želiš odnehati.	Včasih kritiko sprejmeš, če je dobronamerna in ti oseba želi pomagati.	Kritiko vidiš kot priložnost za učenje - sprejmeš jo in uporabiš za izboljšanje svojega dela.
Urjenje veščin	Ne uporabljaš učinkovitih strategij za dokončanje nalog ali pa ne želiš vaditi strategij, ki ti jih je kdo pokazal.	Rad vadiš učinkovite strategije, a le takrat, ko opaziš, da ti gre dobro in da si uspešen.	Uživaš v vajah in v procesu, ko postajaš vse boljši in boljši. Morda imaš celo razdelan plan, kako boš izuril neko veščino.
Vztrajnost	Hitro odnehaš. Po navadi obupaš že ob prvih težavah.	Vztrajaš, če hitro vidiš napredek, ali če te drugi spodbujajo.	Vztrajaš, se trudiš in verjameš vase, dokler naloge ne dokončaš.
Postavljanje vprašanj	Ne sprašuješ ali pa ne veš, kaj bi vprašal.	Če meniš, da je tema zate pretežka, ne postavljaš vprašanj.	Postavljaš vprašanja učitelju in sebi (o nalogi, postopkih...).
Tveganje	Nisi zavzet in ne upaš tvegati. Če je naloga zahtevna, oddaš nedokončano ali pa jo prepišeš od sošolca.	Upaš tvegati in poskusiš, če si bil že kdaj uspešen pri podobnih nalogah.	Samozavestno se lotiš dela, tvegaš, da boš naredil napako in jo odprto pokažeš drugim.

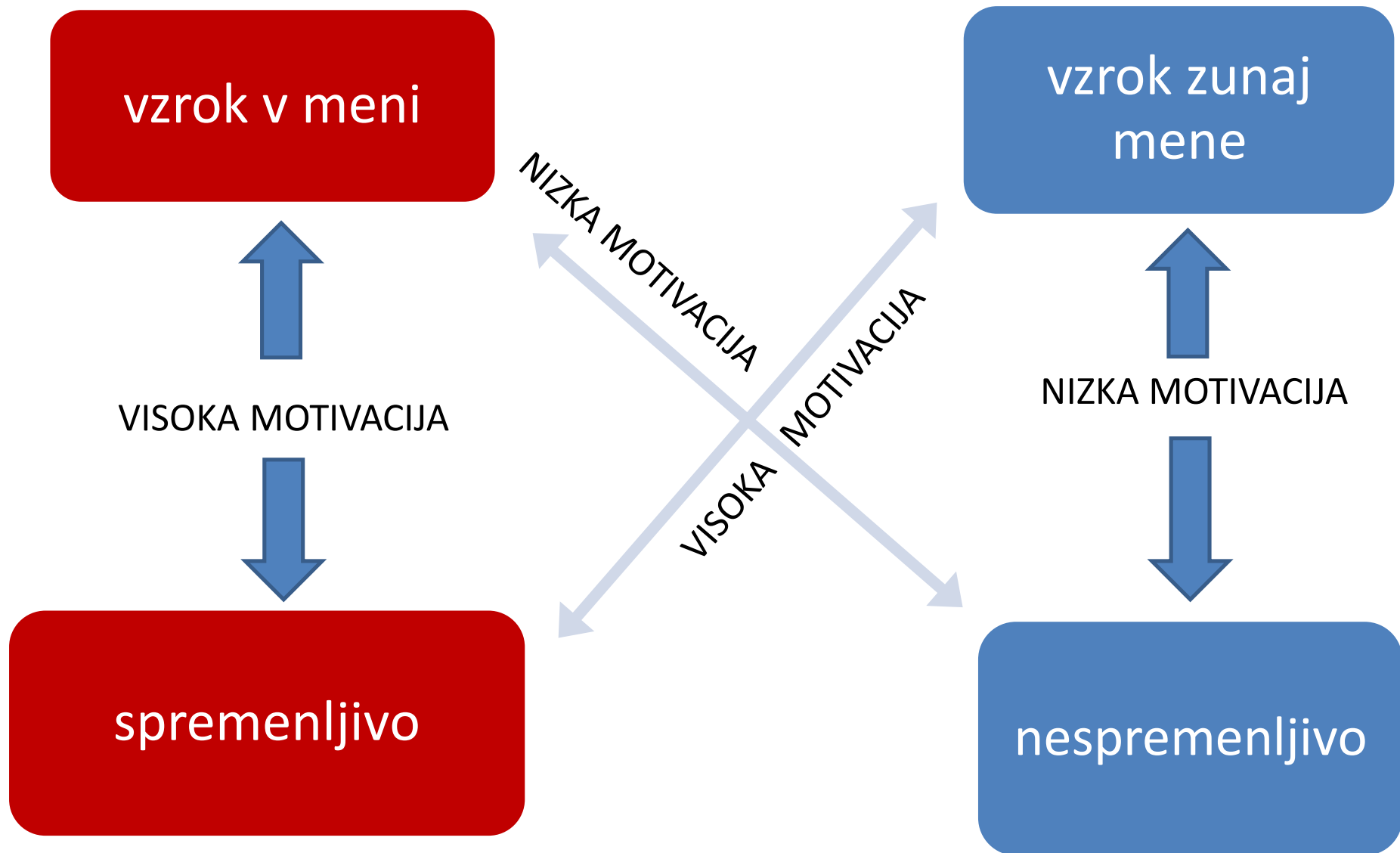
MOTIVACIJA ZA UČENJE

Teorija pripisovanja (Weiner)

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

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



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;
- **začnjanje 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

- Strukturirajte urnik
[Pomodoro timer online](#)



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

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



Misel Sonje Peklenik:

„Urn timer 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 oblikujte načrte (angl. "to-do list"). Tako boste ustvarili večji pregled nad nalogami, ki so bile opravljene in nalogami, ki še morajo biti opravljene.



ORGANIZACIJA

- **Izogibanje "samouresničujoči se prerokbi"**

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

„Če verjamete, da vam bo uspelo, ali če ne verjamete v to, v obeh primerih imate 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

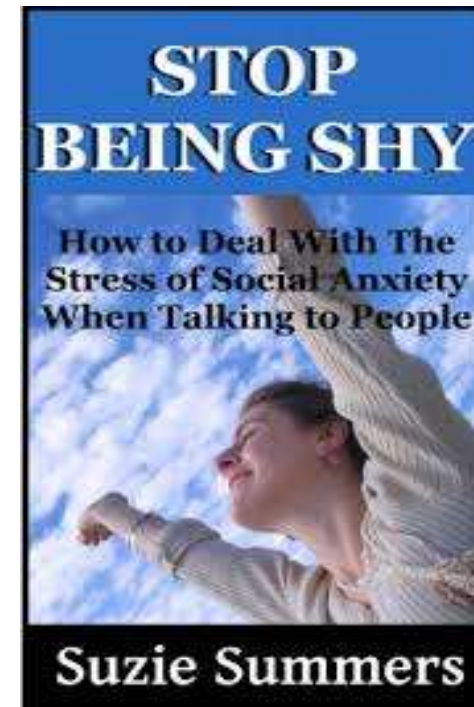


Prikrivanje zaradi stigmatizacije
Patologizacija neprijetnih čustev v kulturi izobilja

IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

DSM

DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL
OF MENTAL DISORDERS



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 presejajo 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 ...

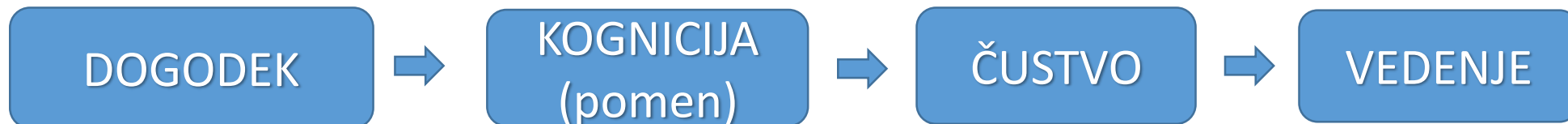


prikaz medsebojnega vpliva misli,
čustev, telesa in vedenja

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.

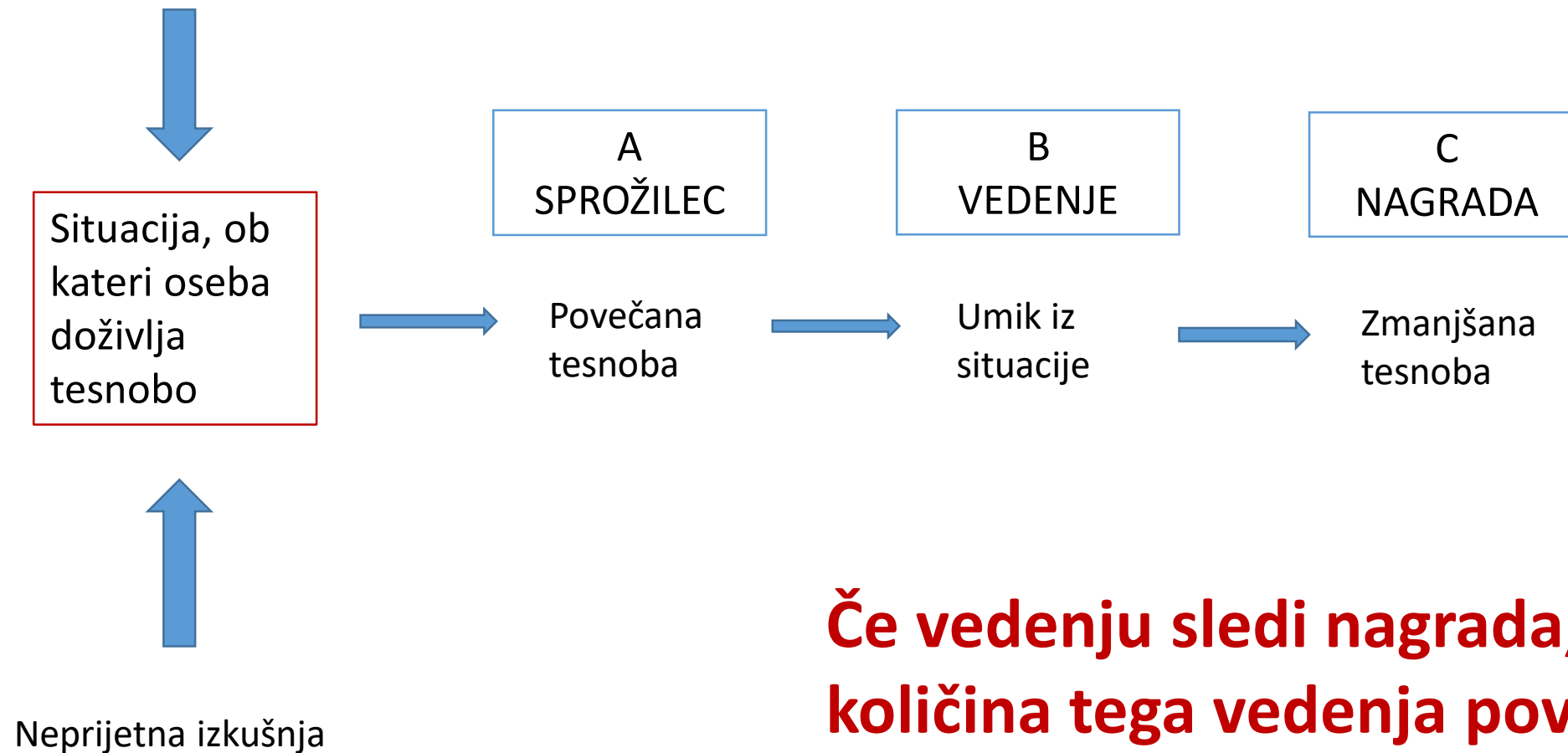
IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

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



IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

MODELNO UČENJE



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 dejvnika
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)