



UČI SE LE EN PREDMET
NAENKRAT, DA PRI
PONAVLJANJU NE
POMEŠAŠ SNOVI

MED UČENJEM IMEJ
VSAKE POL URE 5
MINUTNI ODMOR, MED
ODMOROM SE RAZGIBAJ

SNOV VSAK DAN PREBERI
IN OBNOVI S SVOJIMI
BESEDAMI, OZNAČI
POMEMBNE PODATKE IN
NAREDI POVZETEK

KAKO SE UČITI

MED UČENJEM SI
PRIVOŠČI ZDRAV
PRIGRIZEK (JABOLKO,
OREŠČKI, TEMNA
ČOKOLADA), PIJ VELIKO
VODE ALI ČAJA

NAJPREJ SE UČI TEŽJE
PREDMETE, DA BOŠ IMEL
DOVOLJ ČASA, KAR TI JE
LAŽJE SE UČI KASNEJE

ČE ČESA NE ZNAŠ ALI NE
RAZUMEŠ POIŠČI POMOČ
(STARŠI, UČITELJ, KI
PREDMET POUČUJE,
SPECIALNA PEDAGOGINJA)



PRI DELU POTREBUJEŠ
USTREZNO SVETLOBO, KI
NAJ PADA NA MIZO OD
LEVE PROTI DESNI

NA MIZI IMAŠ LE NUJNO
POTREBNE, UREJENE
ŠOLSKE POTREBŠČINE

POTREBUJEŠ STALEN,
UDO BEN IN UREJEN
DELOVNI KOTIČEK

KJE SE UČITI

NAJPRIMERNEJŠA
TEMPERATURA ZA UČENJE
JE OKOLI 20°C

OKOLJE NAJ BO MIRNO,
TIHO, V KOLIKOR TI
GLASBA USTREZA, IZBERI
UMIRJENO
INSTRUMENTALNO
GLASBO

UMAKNI ELEKTRONSKE
NAPRAVE: UTIŠAJ
TELEFON, UGASNI
RAČUNALNIK IN TV

PROSTOR NAJ BO DOBRO
PREZRAČEN, DA IMAJO
MOŽGANI DOVOLJ KISIKA



NAJBOLJE JE VSAK DAN
OB ISTI URI,
NAJPRIMERNJEŠI DEL
DNEVA JE MED 15. IN 17.
URO

NA ZAČETKU VSAKEGA
TEDNA SI PRIPRAVI URNIK
UČENJA – NAČRTUJ ČAS
ZA UČENJE, IGRO,
DOMAČA ORAVILA

ČE SI ZELO UTRUJEN IN TE
ČAKA ŠE VELIKO UČENJA
SI VZAMI KRATEK ČAS ZA
DREMEŽ, A NE VEČ KOT 30
MINUT

KDAJ SE UČITI

NAJPREJ UČENJE, NATO
PROSTI ČAS

ZA UČENJE POTREBUJEŠ
DOVOLJ SPANJA (6 – 8 UR),
TAKO TVOJ SPOMIN IN
POZORNOST DELUJETA
BOLJE

NAUČENO SNOV OBVEZNO
PONOVI PRED SPANJEM,
MED SPANJEM TEČE
PROCES UREJANJA IN
SHRANJEVANJA V
DOLGOTRAJNI SPOMIN