

# ÕPIOSKUSED

## Oskus kavandada oma tegevust, sh õppimist

- teadvustada, miks on tegevuse kavandamine kasulik
- oskus täita päevikut/koostada kalendrit
- oskus eristada õppimisega seotud tegevusi teistest tegevustest

Enesedistsipliin, oskus kehtestada endale reegleid ja neist kinni pidada!

Kavanda aega mõningase varuga, tegemistel on kalduvus võtta rohkem aega, kui esialgu tundub. Vaata aeg-ajalt oma tegemised üle. Eriti tähelepanelik tuleb olla pikemaajaliste ülesannetega, nendega tuleb aegsasti alustada ja neile planeeritud aega ei peaks muudele asjadele kulutama. Sea oma tegemised tähtsuse järjekorda (prioriteetid). Korrasta aeg-ajalt oma õppematerjale.

## Motivatsioon ja emotsioonid

- usk iseendasse! Õppida pole kunagi hilja!
- oskus luua õppimiseks sobivat emotsionaalset seisundit ja seda hoida
- oskus teha valikuid
- suutlikkus pingutada, oskus tegutseda ka rasketes olukordades
- oskus tunnustada iseennast
- oskus puhata

Ole õppimiseks valmis!

Mõtle, et suudad! Jälgi vaimse töö hügieeni nõudeid: korrasta töökoht, kindlusta vaikus ja rahu. Lõõgastu, ole puhanud, tee õppimises pause.

Harjumused!

## Õpitava vastuvõtmine ja kodeerimine

- avar silmaring, rikkalikud teadmised kui eeldus tulemuslikuks õppimiseks
- arenenud tahtlik tähelepanu, oskus keskenduda, vaimse töö hügieen
- oskus eristada olulist ebaolulisest
- mõtestatud meeldejätmise võtete valdamine
- mnemotehniliste võtete valdamine
- õppimiskõver

Kordamine on tarkuse ema - kordamine on tarkuse võõrasema. Kõigest, mida õpime, jääb meelde vaid tühine osa. Kordamine on väga tähtis, vana materjali mäletamine on uuest arusaamise vältimatu tingimus. Unustamiskõver: kõige suuremat osa õpitud materjalist mäletame vahetult pärast õppimist. Seepärast on väga kasulik korrata kohe pärast seda, kui asi on selgeks saanud. Kordamise parimat aega ei peaks mööda laskma!

Korduv lugemine: ära lihtsalt loe, vaid mõtle! Kordamise eesmärk on panna mälu ja mõtteseosed tööle. Ära klammerdu üksikute sõnade külge, vaid koonda oma tähelepanu sisule, mõttele.

## Õpitu meenutamine ja kasutamine

- oskus meenutada õpitud erinevates seostes
- oskus kasutada õpitud tavaelus

## Enesetunnetus ja eneseteadvus - teadlikkus õppimisest ja iseendast

- oskus esitada endale õpitu kohta küsimusi
- oskus märgata oma töödes vigu
- oskus kontrollida ja adekvaatselt hinnata oma õppimise/tegevuse tulemuslikkust
- oskus kirjeldada oma individuaalset õppimisstiili

Tunne ennast kui õppijat. Hoida ennast õppimiseks vormis. Tõsiasi: maailmas on ainult üks inimene, kes suudab Sulle Sinu elus vajalikud asjad selgeks õpetada - Sina ise! Sa vastutad ise oma õpingute eest!