

Tõhusa õppimise nipid

Töötoa eesmärk on tõsta teadlikkust, kuidas tõhusamalt õppida.

Õpiväljundid

- Õpib info otsimise kanaleid.
- Mõtestab, mis aitab tõhusamalt õppida ja õpitut meelde jätta.
- Mõtestab keskendunud õppimise väärtust ja vajalikkust.
- Areneb meeskonnatöö oskus.



Ettevalmistus

- Tutvu noorteinfo töötubade üldjuhendiga ning tee vajalikud ettevalmistused.
- Kohanda töötuba vastavalt sihtgrupile ja keskkonnale (füüsiline vs virtuaalne).
- Otsi viie minuti pikkune jutustav lugu, filmiklipp vms või valmista ette viie minuti pikkune tekst ettelugemiseks (vt Sissejuhatus: sissejuhatav mäng).
- Valmista ette Mentimeteri kaudu slaid teemal: „Mis on õppimise ja keskendumise juures minu jaoks kõige keerulisem?“
- Koosta ja prindi välja Aju kasutamise lühijuhend (vt Lisamaterjalid) vastavalt osalejate arvule.

Sissejuhatus (15 minutit)

Tähelepanuharjutus

Jaga osalejatele märkmepaberid, pliiatsid ja palu välja võtta nutiseade.

1. Jaga osalejad kahte gruppi. Ühed otsivad Teeviida kodulehelt ja teised sisestavad Google'i otsingumootorisse märksõna „õppimise nipid“. Palu osalejatel võtta märkmepaber ja kirjutada olulisem leitud info märksõnadega üles, et seda vajadusel hiljem tutvustada. Info otsimiseks on aega 5 minutit.

Veebitöötoa korral palu osalejatel teha märkmeid Google Jamboardi märkmepaberitele.

2. Samal ajal, kui osalejad infot otsivad, mängi ette umbes viie minuti pikkune jutuke hoopis teisel teemal või loe ise ette mõni tekst. Samal ajal, kui osalejad õppimise kohta infot otsivad, palu lugu hoolikalt kuulata ja jätta meelde loo teema.

3. Palu osalejatel tõusta püsti, ruumis ringi liikuda ning samaaegselt võtta nutitelefon ja Mentimeteri sõnapilve kirjutada õppimise kohta nii palju märksõnu, kui loo kuulamise ajal märkmepaberitele kirja sai.

Veebitöötoa korral ergutage osalejaid toas ringi liikuma või tehke koos ekraanide taga kükke.

***Mängu põhimõte:** Osalejad saavad kogemuse, et efektiivseks meeldejätmiseks ja tähelepanu hoidmiseks on hea keskenduda vaid ühele asjale korraga. Efektiivne õppimine vajab mõttega teemale pühendumist, keskendumist, nii jääb õpitu paremini ja pikaajalisemalt meelde.*

Ühine arutelu:

- Kui palju infot saadi, kui pidi kuulama, kirjutama ja infot otsima samaaegselt?
- Mis oli lihtne?
- Mis oli kõige keerulisem?
- Millele üritasite tähelepanu koondada ja kuidas see õnnestus?
- Millist infot saite ja kuidas tunnete – kas info jäi „külge“?
- Milline õpistrateegia tundub tõhus, aga tegelikult ei ole?
- Kas ka koolitunnis on sarnaseid olukordi ette tulnud, kus korraga tuleb mitut asja teha?
- Kas korraga mitme tegevuse tegemine on efektiivne – siinkohal kõndimine ja trükkimine?

Tehke lisatud märksõnadest kokkuvõte – koondage arutelude põhjal, mis on efektiivse õppimise peamised väljakutsed.



Sisuosa (50 minutit)

Aju kasutamise lühijuhend

Tutvusta noortele „Aju kasutamise lühijuhendit“ Jaan Aru raamatust „Ajust ja arust“ (vt. Lisamaterjalid). Jaga osalejatele prinditud kujul materjal, et nad saaksid selle endaga kaasa võtta või lae see üles Padleti tahvlile, mis jääb noortele hiljem kättesaadavaks.

Moodustage paarid. Olenevalt osalejate arvust võib mõni paar saada ka mitu väidet. Jaotage igale paarile võrdselt juhendist punktid:

- 1.Kasutage teadliku mõtlemise piiratud ressursi nutikalt (kirjuta üles, mis on täna kõige tähtsam, milliseid teadmisi vajad ja tahad).
- 2.Tehke tähtsamaid asju parimal tööajal (ära lase end sel ajal segada).
- 3.Seadke vahe-eesmärke (suured eesmärgid on lõks! Pane kirja väiksed sammud: nt tee kaks joonist, tee kokkuvõte).
- 4.Keskenduge korraga ainult ühele ülesandele (kinni e-post, sotsiaalmeedia, nutitelefon jms).
- 5.Tehke pause (kui keskendumine kaob, tõuse püsti ja jaluta 5 min)!
- 6.Otsige vaheldust ka tööülesannetes (nt mõttetöö vs e-kirjad).
- 7.Tukastage korra (10-15 min).
- 8.Väikesed asjad tehke ära kohe (kui need võtavad kuni 5 min, tee ära, kui rohkem, pane paberile kirja).
- 9.Ärge unustage liikumist ja liigutamist.
- 10.Toituge tervislikult ja mõistlikes kogustes.

Palu igal paaril leida 5-10 min jooksul saadud väi(de)te kohta lisamaterjali (vt Lisamaterjal - soovi korral võib sobivat materjali välja printida, kuid võib ka tekitada lingikogumiku kas slaidile või Padletisse).

Tervitatav on, kui osalejad leiavad ise toetavat materjali, et näha, milliseid allikaid kasutatakse ja avaldavad väite kohta ka isiklikku arvamust. Isiklik arvamus ja kellegi teise arvamus paluge eristada.

Paluge välja tuua ka allikad ning eristada:

- Mille põhjal ütlete, et info on usaldusväärne ja tõestatud?
- Kas on mingisugune muu toetav materjal kinnituseks?
- Kuidas kujunes isiklik arvamus, kirjeldad, kuidas jõuti arvamuseni?

Iga paar tutvustab pärast tegevust teistele (vabalt valitud meetodi abil – plakat, ettekanne, video vms):

- Millise väite nad uurimiseks said?
- Kas nad nõustuvad selle väitega või mitte?
- Kuidas väitel olev soovitus toetab efektiivset õppimist?
- Kuidas see väide enda kasuks tööle panna?
- Millised tõestatud ja teaduslikud allikad toetavad nende arvamust?
- Millised on isiklikud kogemused väite tõestamiseks või mittenõustumiseks?
- Lisanippe ja arvamusi.



Kokkuvõte (15 minutit)

Lõpuringis võib valida reflekteerimiseks ühe või mitu ette antud küsimustest.

- Millist soovitus „Aju kasutamise lühijuhendist“ oled seni kasutanud?
- Millise uue soovitus nüüd kasutusele võtad ja miks?
- Milliseid õppimise nippe sa veel tead ning oled rakendanud/ soovid rakendada?

Kasutada saab Dixiti lauamängu kaarte.

Veebitöötoa korral kasutada näiteks mentimeter.com võimalusi või paluge otsida osalejatelt internetist pilt, GIF või meem, mis tema tundeid ja mõtteid pärast töötuba iseloomustab.

Lisamaterjalid

Kuidas aidata pinget ja ärevusega õpilast?

Õppimine on tõhus siis, kui see nõuab pingutust

Teeviit soovib nippide stressivaba õppimise

Õppimisoskused

Õppija iseärasused ja nende arvestamine õppeprotsessis

Rööprätklemine – kas tänapäeva paratamatus?

Kuidas edukalt õppida?

Tagasi kooli: Kuidas mu aju õpib ehk kuidas paremini õppida? (20 min video)

Teeviit Juunior: Kuidas aju õpib? (11 min video)

Aju kasutamise lühijuhend

1. Kasutage teadliku mõtlemise piiratud ressursi nutikalt (kirjuta üles, mis on täna kõige tähtsam, milliseid teadmisi vajad ja tahad).
2. Tehke tähtsamaid asju parimal tööajal (ära lase end sel ajal segada).
3. Seadke vahe-eesmärke (suured eesmärgid on lõks! Pane kirja väiksed sammud: nt tee kaks joonist, tee kokkuvõte).
4. Keskenduge korraga ainult ühele ülesandele (kinni e-post, sotsiaalmeedia, nutitelefon jms).
5. Tehke pause (kui keskendumine kaob, tõuse püsti ja jaluta 5 min)!
6. Otsige vaheldust ka tööülesannetes (nt mõttetöö vs e-kirjad).
7. Tukastage korraks (10-15 min).
8. Väikesed asjad tehke ära kohe (kui need võtavad kuni 5 min, tee ära, kui rohkem, pane paberile kirja).
9. Ärge unustage liikumist ja liigutamist.
10. Toituge tervislikult ja mõistlikes kogustes.

Jaan Aru "Ajust ja arust", 2017