





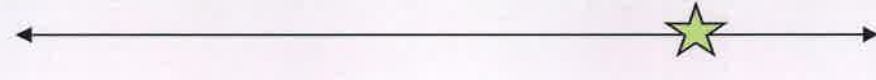



ISIKLIK ÕIPROFIIL

Hinda ennast järgmise kolme õppimisega seotud võime osas (täna on koht!): tähelepanu, väljendusriikas keelekasutus ja mälu.

	Nõrk	Tugev
Tähelepanu		
Kas suudad üldiselt ettekannete ajal tähelepanu hoida, vältida segavaid tegureid ja tuvastada olulist infot? Kas suudad ise oma tähelepanelikkust jälgida?		
Keel		
Kas suudad infot kiiresti töödelda ja hõlpsasti vastuseid sõnastada? Kas leiad, et väikestes gruppides olles sind tavaliselt kuulatakse ja mõistetakse?		
Mälu		
Kas suudad uue info töötlemisel pidada silmas ka varem saadud infot? Kas mitme juhise saamine või vajadus pidada juhiste saamisel meeles varasemalt antud infot ärritab sind või on sinu jaoks raske?		

Strateegiad, mida täna kasutada

	Millist taset eeldab Madal	Kõrge
Tähelepanu (vaimne energia)		
<p>Vali mõned nendest strateegiatest, et toetada oma õppimisvõimet ja süvenemist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasuta kuulamise ajal info töötlemiseks sotsiaalmeediat • Tõuse püsti ja liigu ringi, et püsida värskena • Kasuta oma meelte stimuleerimiseks teatud objekti, millele keskenduda (nt stressipall) • Kasuta mõnda oma tugevust (nt tee keskendumise toetamiseks kuulamise ajal märkmeid) <p>Muu:</p>		
	Millist taset eeldab Madal	Kõrge
Väljendusrikas keelekasutus		
<p>Vali mõned nendest strateegiatest, et toetada oma õppimisvõimet ja süvenemist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salvesta oma mõtted kirjalikult ja/või illustratsioonidega (tee seda paberil ja tee tulemusest pilti, et seda hiljem jagada!) • Kasuta küsimuste ja mõtete jagamiseks sotsiaalmeediat. <p>Muu:</p>		

Võime	Millist taset eeldab
	Madal Kõrge
Mälu (aktiivne töö)	
<p>Vali mõned nendest strategiatest, et toetada oma õppimisvõimet ja süvenemist.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toeta oma mälu tehes märkmeid ja kirjutades üles põhipunktid. • Tee jooniseid või joonistusi (paberil või arvutis), mis aitavad sul peamisi ideid meeles pidada. • Seosta uus info sinu enda tööga. • Korrasta materjalid nii, et neid oleks lihtne kasutada – nii väldid vaimse energia raiskamist. <p>Muu:</p>	

Refleksioon (päeva lõpus)

- Kui hästi sinu valitud strategiad toimusid?
- Milliseid kasutaksid uuesti? Kuidas teisi muudaksid?
- Kuidas saaksid seda lähenemist oma töös kasutada?