

UČENJE IN SPOMIN (Kako lahko pomagáš svojemu spominu?)

- V snovi VEDNO išči **pomen, bistvo**, glavno sporočilo
- Potrudi se za **RAZUMEVANJE** snovi – tako boš našel ključne besede, nosilke pomena, jih poudaril – in si jih zapomnil. Tako se lažje učiš tudi definicije.
- Snov VEDNO naveži na že obstoječe znanje – **Vprašaj se KAJ ŽE VEM?** Zapiši VSE kar se spomniš v zvezi z novo snovjo... Tako bodo možgani našli že znano snov in nanjo lahko pripeli nove informacije...
- Snov VEDNO **poveži v CELOTO** (miselni vzorci, razne preglednice)
- **Išči ključne besede**, jih podčrtuj, pobarvaj, označi. Definicije, formule obkroži. Tako boš dal oporo spominu in se v enakem času naučili veliko več.
- **POMNI: KLJUČNE BESEDE** so ponavadi samostalniki, glagoli, konkretne besede in so pomemben stik s snovjo. Če jih iščeš sprti pri učenju, se jih zaveš, poskušaš v mislih predstavljati je to neznanska pomoč tvojemu spominu!
- Izdelaj **miselni vzorec**: najbolj pregleden je, če iz središča (ključnega pojma) izhaja največ 5-7 puščic
- **Gradivo večjega obsega razdeli na manjše enote**, ki se jih lahko naučiš v 20-45 minutah. Nato si vzemi 5 - 10 odmor (gibanje!) . Nato prvič ponovi (večji učinek obnove po odmoru, kot pred odmorom).

Pozabljanje snovi je najhitrejše TAKOJ po učenju, zato:

- ponovi snov 5 -10 minut po končanem učenju,
- v naslednjih 24 urah,
- čez 1 teden, čez 1 mesec,
- čez 6 mesecev – po zadnjem ponavljanju bo snov za vedno vtisnjena v spomin.
- Snov, naučeno istega dne je dobro ponoviti pred spanjem, saj se med spanjem spominske sledi utrjujejo – možgani razvrstijo, osmislijo in organizirajo novo gradivo...