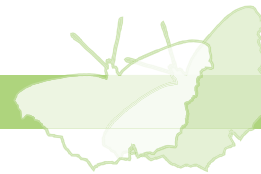


PRIPOMOČEK 16

1 *Ime pripomočka:***SPOMIN IN RAZUMEVANJE**2 *Vir in izvor:*

Instrumentarij je prirejena različica instrumentarija iz priročnika za učenje Learning to Learn avtorice Glorie Frender (1995). Z njim lahko preverimo stopnjo uporabe spomina v razmerju z razumevanjem. Če pri naših opravilih precej uporabljamo spomin in manj razumevanje, se nam lahko zgodi, da ob hudi obremenjenosti z vsebino, ki ni povezana z globljim razumevanjem, tudi spomin odpove. Prav zato je dobro, da poleg spomina pri učenju stremimo k razumevanju.

3 *Cilji in namen uporabe:*

Cilj izpolnjevanja instrumentarija je, da pomaga pri oblikovanju prepričanja, da ima spomin točno določeno funkcijo pri učenju, da je pomočnik pri učenju in razumevanju ter da ima svoje omejitve in zakonitosti, ki jih pri učenju ne gre prezreti.

Uporabimo ga takrat, ko želimo:

- pomagati pri prepoznavanju nekaterih zakonitosti učenja in delovanja spomina in njegove uporabe v kontekstu učenja in razumevanja;
- pojasniti in svetovati pri krepitvi uspešnih načinov učenja, predvsem utrjevanju védenja, kako pomembna sta razumevanje in osebna izkušnja pri učenju novih vsebin v primerjavi s spominom, z golim memoriranjem.

4 *Strokovna usposobljenost, materialni in drugi pogoji za uporabo:*

Za uporabo instrumentarija je pomembno poznati teoretska ozadja in spoznanja, saj lahko le tako dobro razumemo in tudi pojasnjujemo procese, ki jih pozneje razlagamo ob rezultatih. Strokovne podlage uporabe tega instrumentarija so podrobneje opisane v poglavju 5 tega priročnika, priporočamo pa, da se svetovalec s strokovnimi podlagami uporabe tega instrumentarija seznaní tudi v priporočenih dodatnih strokovnih virih.

Vsekakor je pomembno, da izpolnjevanju namenimo dovolj časa in da se dobro posvetimo tudi analizi odgovorov in dobljenih rezultatov. Prav interpretacija je izjemno pomembna z vidika utrjevanja spomina, še posebej pa zavedanja o pomembnosti razumevanja učnih vsebin.

5 *Vsebina in struktura:*

Instrumentarij obsega deset trditev; vsaka izmed njih ponuja tri mogoče odgovore. Vsebina trditev so posamezne vsebine, aktivnosti in opravila, ki se jih v življenju učimo. Pri pregledu posamezne trditve in izboru ustreznega odgovora je pomembno, da se izpolnjevalec poskuša čim bolj osrediniti, kako to naredi ali je naredil sam in kaj mu je pri tem najbolj pomagalo. Izbere torej odgovor, za katerega presodi, da najbolj ustreza in opisuje njegova dejanja in ravnanja pri učenju.

6 *Predloga pripomočka:*

SPOMIN IN RAZUMEVANJE

Vir: G. Frender, Learning to Learn, 1995

S – spomin

R – razumevanje

O – opravljanje naloge

Spodnje trditve označite glede na to, kaj uporabljate: spomin, razum (razumevanje) ali pa gre za nalogo, ki jo preprosto opravimo.

S

R

O

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Učenje zapletenih tabel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Pisanje zgodbe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Načrtovanje pisma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Učenje vožnje s kolesom. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Peka sladice. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Naštevanje prednosti evropskega denarja. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Načrtovanje setvenega načrta za vrt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Razložiti, zakaj so nekateri mladi ljudje brezdomci. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Priprava seznama opravil in nakupov za poroko. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Izpolniti obrazec za prijavo na počitnice. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Verjetno ste opazili, da gre za več opravil, ki zahtevajo razumevanje, kot pa le spomin ali pa, da jih kar naredimo.

Če pri vsebinah, opravih ali dogodkih razumemo ozadja, potem lahko vzpostavljamo povezave med vsebinami, dogodki ali opravi. To je izjemno pomembno, saj si jih vedno znova lahko prikličemo in pomagajo nam pri razumevanju drugih vsebin, dogodkov ali opravil.

NAMIGI ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA

Za začetek poskušajte vključiti vse svoje čute v proces učenja in jih med seboj, kjer je le mogoče, čim bolj kombinirajte, dopolnajte.

Bodimo naravni:

- ustno ponovimo, kadar je le mogoče;
- večkrat informacijo, podatek zapišemo;
- hodimo/se sprehajamo med tem, ko ustno ponavljamo, beremo, ipd.;
- uporabljamo geste rok in mimiko obraza, če nam pomaga pri obnavljanju, razlagi na lasten način ...

Vizualizirajmo:

- oblikujemo zelo jasno predstavo, sliko v naših mislih/možganih;
- naš razum si laže in za dlje časa zapomni slike, vizualne predstave kot pa besede in pojme.

Ključne informacije/podatki:

- povežimo nove informacije/podatke s starim znanjem in informacijami/podatki;
- razvrstimo ali grupirajmo vsebine med seboj;
- zapomnimo si podobne/asociativne pojme, ko nam spomin 'blokira' (pomagamo spominu, da se razgiba).

KORAKI ZA POMOČ SPOMINU

1. **Jasnost** – v celoti je pomembno razumeti tisto, kar si želimo zapomniti in se naučiti.
2. **Motivacija** – pomembno je, da imamo namen, željo, potrebo, da se nečesa naučimo in se tako koncentriramo na novo vsebino; **razvijemo močan in realen razlog**.
3. **Razporejanje** – določimo, izberemo podatke/informacije, ki se jih želimo naučiti in razlog, zakaj je to za nas pomembno.
4. **Organizacija** – razvrstimo informacije/podatke tako, da so v medsebojni zvezi po pomenu; povežemo nove informacije/podatke z že znanimi.
5. **Načrt** – izberemo najbolj prikladen način, strategijo ali tehniko za urejanje in učenje vsebine, ki je rezultat naših potreb po učenju, znanju ali podatkih.
6. **Pregled (ponovitev)** – ponovimo informacije/podatke, uporabimo čim več čutov in poskušamo nove informacije/podatke umestiti v naše vsakdanje življenje (glede na uporabnost in navade).

STRATEGIJE ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA

Strategija	Opis	Primer
Miselni vzorec	Oblikujemo misli (pojme, predmete ...) informacij/podatke, ki jih poznamo; potem dodamo neznane ali nove informacije/podatke; glavno idejo/temo postavimo na sredino, pripišemo podrobnosti, podkategorije, manjše dele; oblikujemo smiselno vizualne povezave med temi informacijami/podatki, pojmi.	
Vizualne 'bergle'	Vizualno ponazorimo besede in jih povežemo v krog v razumljivem zaporedju, kot npr. po vzroku in posledici; povezava med sistemom in posameznimi deli ipd.	
Akronimi	Vsako prvo črko posamezne besede razporedimo v razumljiv stavek; oblikujemo seznam besed, pojmov, ki se jih je potrebno zapomniti.	<p style="text-align: center;">D o m a</p> <p style="text-align: center;">O b i š e m</p> <p style="text-align: center;">M a m o</p>
Pesmi, verzi, rime ...	Uporabimo sorodno pesem, nadomestno besedo/informacijo/podatek, ki se ga moramo naučiti: podrobnosti, zaporedja.	Znana rima za pomnjenje slovničnih pravil: 'Pred ki, ko, ker, da, če, vejica skače'.
Popotovanje	Predstavljamo si znan predmet iz sobe, v kateri smo in nanj prilepimo pojem/informacijo/podatek (zapisano na lističih), ki se ga moramo naučiti.	

STRATEGIJE ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA

Strategija	Opis	Primer
Akrostih	Iz začetnic posameznih besed v stavku/definiciji napišemo misel, pojem, znano besedo.	A becedni akrostih mi je dal ta navdih! B omo po lepi Gorenjski se zapeljali, Č elo na visoki Triglav nekateri se podali. Č asopis, naš Gorenjski glas, nov izvod si snuje, D ogodke mnoge, razne, zanj potrebuje. E nkraten, priljubljen, je ta naš Glas, F antastičen, pester za vse nas. Se nadaljuje v: http://www.gorenjskiglas.si/pisma_bralcev/index.php?action=detail&id=187
Slikovni predmet	Uporabimo predmet iz naše bližine in napišemo vse pojme, besede, misli, ki se nam porodijo.	Predstavljamo si npr. prst in vadimo predloge in jih povežemo v posamezne aktivnosti, ki jih lahko vpletemo: 'zavijem okrog prsta, 'vidim pred prstom', 'povlečem stran od prsta' ipd.
Slušni zapis – snemanje na trak	Posnamemo se na kaseto in vse tisto, kar se želimo naučiti, ponavljamo na glas in se snemamo.	Posnetek si predvajamo kadarkoli in kjerkoli lahko, da utrjujemo spomin (najbolje zjutraj, takoj ko vstanemo in zvečer, pred spanjem).
Zapisovanje	Zapišemo vse, kar smo si zapomnili, da obnavljamo naučeno (tik pred spanjem).	Vse, kar smo zapisali (ko smo ponavljali zvečer), zjutraj preverimo, če smo si prav zapomnili ali zapisali.
Števila	Števila, ki si jih moramo zapomniti zapisujemo v nekem razumljivem zaporedju, nanje vežemo pomembne dogodke, osebe, datume ...	Vzpostavimo miselne zveze med števili, npr.: 67997732: 67 99 77 32 leto zelena dedova sestrina roj. starost starost starost
Pesmi	Najboljši način za pomnjenje pesmi je, da jo delimo na manjše dele in si poskušamo zapomniti del za delom.	Poskušamo si zapomniti zgodbo, smisel, ritem, ki ga ima pesem.
Miselne predstave	Predstavljamo si, kako vidimo ali pričakujemo, da bomo videli celoto (naj bi po našem mnenju videli celoto): preglednica, diagram, podobo ...	Zapremo oči in si predstavljamo rentgenski žarek, ki presije celotno telo od glave do peta, kjer vidimo vse kosti, da si jih lažje zapomnimo.
Oblikovanje izkušnje	V mislih si predstavljamo ali prikličemo izkušnjo ali informacijo/podatek, ki je povezan s tem, kar si je potrebno zapomniti ali se želimo naučiti.	Predstavljamo si sebe, kako opravljamo neko pomembno opravilo, na katerega smo ponosni, ker ga 'bomo' obvladali.

7 Interpretacija:

Po izboru vseh odgovorov posebej seštejemo odgovore, ki so označeni s S – spomin; R – razumevanje in O – opravljanje nalog. Pregledamo seštevke in jih med seboj primerjamo – primerjave med seštevki v stolpcih.

Najpogostejše kombinacije so take, da posameznik večjemu številu trditev pripiše odgovore R – razumevanje in O – opravljanje nalog (gledano skupaj v primerjavi s spominom) in ne S – spomin. Taki rezultati dokazujejo, da je pri učenju bolj kot preprosto memoriranje pomembno razumevanje in učenje z izkušnjo.

V primeru pa, da vseeno nad seštevkom R – razumevanje in O – opravljanje nalog prevladuje S – spomin, izpolnjevalcu ponovno svetujemo razmislek o trditvah in izbranih odgovorih. Na izbiro odgovorov lahko delno vpliva tudi trenutno razpoloženje, če je izpolnjevalec morebiti 'obremenjen' s trenutnimi močnimi vtisi. Zato je, če izpolnjevalec ni najbolj zadovoljen z odgovori, primerno predlagati, da še enkrat preveri izbor odgovorov. Če še vedno prevladuje spomin nad razumevanjem, potem priporočamo različne vaje za povezovanje in logično razmišljanje ter reševanje problemov. V svetovalnem procesu pa je za svetovalca pomembno, da skupaj s svetovancem proučita delovanje spomina in vse možnosti in zmožnost dobre izrabe tega potenciala.