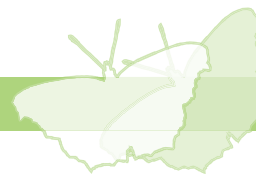


PRIPOMOČEK 17

1 *Ime pripomočka:***UPORABA TEHNIK POMNJENJA**2 *Vir in izvor:*

Instrumentarij je objavljen v publikaciji avtorice Glorie Frender, *Learning To Learn* (1995). Instrumentarij omogoča preverbo, kako različne pristope in odzive uporabljamo pri učenju.

3 *Cilji in namen uporabe:*

Cilj izpolnjevanja pripomočka je, da pomaga pri oblikovanju uspešnih načinov pomnjenja ter osvajanju nekaterih dodatnih načel in pravil uspešnega pomnjenja, in sicer skupaj z nekaterimi konkretnimi tehnikami. Uporaba instrumentarija je pomembna predvsem zato, da napelje na razmišljanje o postopkih, ki jih posameznik lahko uporabi za boljše pomnjenje učnih, izobraževalnih vsebin.

Uporabimo ga takrat, ko želimo:

- pomagati pri prepoznavanju načinov pomnjenja;
- pojasniti pomen krepitev uporabe različnih načinov in tehnik pomnjenja za izboljšanje rezultatov učenja.

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

Za utemeljeno in ustrezno podkrepitev pomembnosti tehnik pomnjenja v procesu učenja je pomembno dobro poznavanje širših teoretskih podlag in spoznanj o učenju. Strokovne podlage uporabe tega pripomočka so podrobneje opisane v poglavju 5 tega priročnika. Priporočamo pa, da se svetovalci s strokovnimi podlagami uporabe tega instrumentarija seznanijo tudi v priporočenih dodatnih strokovnih virih.

Prav tako kot pri vseh prejšnjih instrumentarijih je tudi pri tem pogosto tako, da ga visoko motivirani in storilnostno usmerjeni posamezniki skoraj ne potrebuje. Potrebujejo pa ga posamezniki, ki začetijo, da njihovo učenje ni najbolj uspešno in želijo biti učinkovitejši in uspešnejši. Prav to dejstvo je pogosto povezano tudi z zagotavljanjem dobre povratne informacije in interpretacije rezultatov.

5 *Vsebina in struktura:*

Instrumentarij obsega štirinajst opisov tehnik, ki jih tako ali drugače uporabljamo pri učenju in za boljše pomnjenje (učnih, izobraževalnih) vsebin. K vsakemu opisu je mogoče dodati svojega, tj. lastno različico opisa predstavljene tehnike in potem še oznako, ali jo uporabljamo pri učenju za boljše pomnjenje.

Pri pregledu opisa posamezne tehnike je pomembno, da poskušamo posamezno tehniko prepoznati, ali jo tudi sami uporabljamo, ter jo označimo (v tretji koloni). Pri pregledu in izpolnjevanju instrumentarija ni tako pomembno, koliko odgovorov izpolnjevalec označi, ampak razmišljanje o tem, koliko različnih možnosti pomnjenja in zavedanja lastnih preizkušenih tehnik, ki so se do zdaj pri lastnem učenju izkazale za uspešne, obstaja.

6 *Predloga pripomočka:*

UPORABA TEHNIK POMNJENJA
Vir: G. Frender, Learning to Learn, 1995

Primer vaje:

Za 10 sekund pogledjte na listič in si poskušajte zapomniti:

GJDAOA

Poskusite ponovno – tokrat z drugačnim zaporedjem črk:

JAGODA

UPORABA TEHNIK POMNJENJA

Zapišite vaše pojasnilo k tehniki in označite, ali jo uporabljate.

Zap. št.	Tehnika	Vaše pojasnilo	Označite z ✓, če velja za vas
1.	učenje od splošnega k posebnemu (najprej celota, potem podrobnosti)		
2.	osmišljanje vsebine (povezovanje z znanjem, ki ga imam)		
3.	vzpostavitev miselnih povezav (podobne izraze si zapomnim, če me na kaj spominjajo)		
4.	učenje z gibanjem (ko se učim in si želim zapomniti čim več, se premikam)		
5.	učenje z miselnimi vzorci (povezujem vsebine s ključnimi izrazi v sliki)		
6.	glasno govorjenje in ponavljanje		
7.	učenje v okolju, ki vam je najbolj všeč (vedno se učim na enem mestu, ker ...)		
8.	učenje z iskanjem dodatnih dejstev/potrditev (če ne razumem, poiščem boljšo razlago)		
9.	učenje z lastnim kritičnim razmišljanjem in oblikovanjem lastnih pogledov (moram si ustvariti lastno mnenje o vsebini)		
10.	učenje z odmori in razporejeno v učne enote preko dneva (jasno si razporedim čas)		
11.	učenje s pomnjenjem nesmiselnih besednih zvez (bolje si zapomnim, če dodajam lastne nesmiselne besede)		
12.	učenje s samo-spodbujanjem in z uporabo pozitivnih besed: 'zmorem', 'bom', 'znam', ipd.		
13.	učenje z izmišljanjem zgodb na teme ali vsebine učenja		
14.	učenje s spominskimi 'berglami' (znaki, simboli ...)		

7 Interpretacija:

Po pregledu odgovorov predlagamo razmislek in razlago tehnik, ki jih izpolnjevalec ni izbral. Ta korak je pomemben za utrjevanje motivacije, da vendarle posameznik lahko ubira različne koristne načine in postopke pri učenju. Napeljuje tudi na to, da se jih zaveda in da jih čim pogosteje tudi uporablja. V svetovalnem procesu se svetovallec skupaj s svetovancem lahko posveti pregledu nekaterih nasvetov in vaj za boljše pomnjenje; ti so v prilogi k pripomočku. Pri tem je pomembno, da ponovno osvežimo poznavanje zakonitosti delovanja spomina pri učenju in pomembnosti razumevanja učne vsebine.