

**KAKO LAHKO
IZBOLJŠAMO SVOJ
SPOMIN?**



SPOMIN IN GLASBA

- Že v 60ih letih prejšnjega stoletja je bolgarski psiholog Lozanov v nekem eksperimentu ugotovil, da so se ljudje ob počasni baročni glasbi veliko lažje učili v primerjavi s tistimi, ki so se učili v tišini ali ob kateri drugi glasbeni zvrsti.
- Znanstvene raziskave so potrdile, da je za učenje (in optimalno spominjanje) najprimernejša glasba, ki ima počasen, sproščujoč tempo enega udarca v sekundi.
- Zvoki z visoko frekvenco spodbujajo električno aktivnost v možganih, povečujejo pazljivost in ustvarjajo primerno duševno razpoloženje za shranjevanje informacij.

METODA ZGODBE

- V zgodbi, ki smo jo sami prikrojili, nanizamo seznam reči ali dogodkov, ki si jih želimo zapomniti. Povezave med predmeti morajo biti dovolj zanimive, da bodo pritegnile našo pozornost (nerealistične, smešne, živobarvne, nenavadne, itd. povezave).
- Uporabimo lahko tudi za zapominjanje tujih besed.

MNEMONIKA

- Mnemonika je metoda, ki nam pomaga, da si lažje zapominjamo in se spominjamo. Pogosto s to besedo poimenujemo posebne tehnike, ki temeljijo na besedah (akronimih ali verzih).
- Akronim je beseda, sestavljena iz začetnih črk besed, ki bi se jih radi spomnili.

MISELNI VZORCI

- Miselni vzorci so stvarni prikaz informacije, ki si jo moramo zapomniti.
- Podatke si veliko lažje zapomnimo in spet prikličemo iz spomina, ker skrčimo celotno temo na ključne besede.

TEHNIKE PONAVLJANJA

Če si želimo kaj zapomniti, je nujno, da gradivo ponavljamo. Takoj, brez ponavljanja, si zapomnimo le tisto, kar nam je vzbudilo močna čustva, kar je pomembno za preživetje, in kar zaradi močnega razburjenja dovolj dolgo kroži po možganih.

- **MEHANIČNO PONAVLJANJE**; nenehno ponavljanje dejstev, dokler se čvrsto ne zasidrajo v spomin.
- **ČEZMERNO UČENJE**; snov, ki jo že obvladamo nato še ponavljamo (pol tako dolgo kot smo potrebovali, da smo se je naučili). S tem zadržimo gradivo za 20 – 25% dalj časa v spominu.

SMISELNO POVEZOVANJE

- Nekateri menijo, da je še pomembnejše kot ponavljanje UGOTAVLJANJE POMENA ali SMISELNO POVEZOVANJE GRADIVA.
- Besedilo moramo razdeliti na posamezne enote, vsebino le-teh pa skušamo razumeti in jo povezati v že obstoječo mrežo znanja s pomočjo vprašanj, odgovorov, zapiskov in ponavljanja.
- S to metodo se da naučiti in zapomniti veliko več kot z nesmiselnim ponavljanjem in učenjem na pamet.

SQ3R / PV-POP

Metoda SQ3R (angleški akronim petih korakov branja in učenja) je ena izmed tehnik racionalnega branja.

1. KORAK: survey / pregled

Še preden začneš brati, si skušaj ustvariti splošen pregled nad vsebino besedila in povezavami v snovi (kazalo, uvod, naslovi, povzetki).

2. KORAK: questions / vprašanja

Najprej si zastavi vprašanja o področju, ki ga označuje naslov poglavja.

3. KORAK: read / preberi

Preberi poglavje in pri tem misli na vprašanja. Beri tako dolgo, da boš znal odgovoriti nanja.

4. KORAK: recite / odgovori

Potem, ko si našel odgovore, jih formuliraj s svojimi besedami in jih povej naglas. Poglavitne misli si zapiši.

5. KORAK: review / ponovi

Ko si predelal vse odstavke poglavja, se skušaj spomniti vseh poglavitnih misli. Ponovi svoja vprašanja in skušaj nanja odgovoriti. Pokaže se, česa še ne znamo in kaj smo si napačno zapomnili.

KAKO NAJDEMO PRAVO BESEDO

- Najbolj preprosto je, da začnemo na začetku abecede in zaporedoma preizkušamo vsako črko, dokler se nam ne zdi, da smo našli tisto, s katero se iskana beseda začenja.
Če se beseda začenja na soglasnik, črki dodajamo samoglasnike in morda si bomo priklicali v spomin preostali del besede. Poskusimo lahko tudi z ugotavljanjem dolžine besede.
- Drug način pa je, da glasno izrečemo več različnih stavkov, ki izražajo želen pomen.
- Iskanega podatka ne pojmuje kot problem, temveč kot cilj, saj spomin odganjamo, če se preveč trudimo, da bi ga priklicali v zavest.

SPOMIN IN ZDRAVJE

- V 17. stoletju so nekateri Severnoameričani verjeli, da bodo izboljšali svoj spomin, če bodo na glavi nosili bobrovko. Priljubljeno je bilo tudi vtiranje ricinovega olja v glavo ali hrbet.
- Danes pa se večina strokovnjakov strinja, da je za optimalno delovanje spomina pomembna predvsem dobra telesna pripravljenost. Pomembno je, da se vsak dan razgibamo in tako pospešimo srčni utrip, saj se s tem poveča pretok krvi v možganih. Zdravju možganov koristi predvsem hrana bogata z antioksidanti, ribe (vsebujejo folno kislino in posebne maščobne kisline) in beljakovinska hrana.
- Na izboljšanje spomina vplivajo tudi listi drevesa *Ginko biloba* (pospešujejo pretok krvi v možganih).