

Umotvor 1 1/2

nadaljevanje iz prejšnje številke

Iskanje ključnih besed v besedilu

Ključne besede so v besedilu tiste besede, ki nosijo največ informacij. Recimo, če imaš celo stran teksta, in so na njem štiri ključne besede, boš sposoben s pomočjo teh besed "rekonstruirati" glavno misel, ki je na tej strani zajeta. Ključne besede pogosto odgovarjajo na vprašanja **Kdo? Kaj? Kje? Kako? Kdaj? Zakaj?**

Med ključne besede **ponavadi ne sodijo vezniki**, kot npr: in, da, če, ki, ker, ter... in podobne besede, ker same po sebi ne prinašajo nobenih novih informacij. Te besede so v stavkih samo za to, da "informacijsko bogate" besede med seboj povezujejo in pojasnjujejo, v kakšnem odnosu so le-te med seboj. Do neke mere so ključne besede odvisne od tega, kdo besedilo bere - kaj je za nekoga "nova, uporabna informacija", je odvisno od tega, kakšno je njegovo **predznanje**. Zato se bodo ključne besede, če jih daš petim različnim ljudem za poiskati v istem besedilu, med seboj najverjetneje nekoliko razlikovale.

Spodaj imaš besedilo, v katerem poskusi najti svoje ključne besede.

Pozabljeno znanje

Grki in Rimljani so bili spretni kirurgi. Ko pa je v 4. in 5. stoletju rimsko cesarstvo propadlo, je Evropo zajela temna doba. Kirurgija in medicina sta naglo nazadovali. Skoraj vse, kar so vedeli, so zavrgli in pozabili. Na srečo Evropejcev pa je v tej dobi ostalo živega nekaj kirurškega znanja iz Indije in klasičnega sveta med Arabci. To pomembno znanje si je pozneje z arabskimi spisi počasi utiralo pot v srednjeveško Evropo.

Arabski spisi so povečini koristni. Med njimi pa je tudi dokument iz 11. stoletja, ki je imel globok in porazen vpliv. To je Kanon, ki ga je spisal Avicenna, sloviti arabski zdravnik. Kirurgijo je opisal kot nekaj, kar medicine ne dosega. Svetoval je, naj se obe veji zdravilstva ločita. Avicenna je tudi poudarjal, da morajo kirurgi opustiti nož, svoje poglavitno orodje, in vse vrste poškodb zdraviti edinole še z izžiganjem z razbeljenim železom.

Cerkev je dolgo časa nasprotovala zdravniškim posegom v človeško telo. Avicenna je to stališče tudi tehnično opravičil. Večino medicinskih šol je vodila Cerkev, zato so jim zlahka vsilili svoj zmotni pogled. Izžiganje je postalo splošno pravilo, in medicina in kirurgija sta postali dve ločeni področji. V nekaterih deželah je kirurgija postala občasno opravilo brivcev. Močno je nazadovala.

V naslednjih petih stoletjih so v nekaterih evropskih deželah le poskušali izboljšati zdravilstvo. Nastale so napredne medicinske šole v Italiji, Franciji in na Švedskem. Vse pa so naglo spet nazadovale. Šele v 16. stoletju so z uspehom napadli škodljive Avicennove nauke. Posmehljivo naključje je hotelo, da je bil inovator član nižjega brivsko-kirurškega ceha Ambroise Pare. Ta mož se je rodil leta 1510 v majhni francoski vasi Bourghesent. Še kot mladenič je Pare odšel v Pariz in postal vajenec brivca-kirurga. Ko mu je bilo 26 let, je služil kot kirurg v francoski vojski. Med svojim prvim vojskovanjem v vojni med Francijo in Spanijo je odkril nekaj, kar mu je vzbudilo resne pomisleke o tem, ali je prav, kar na-



Urednika

Matija Žerdin •
doc. dr. Samo Ribarič, dr. med.

Tehnični urednik

Vanja Mavrin

Avtorji

Mojca Bohm •
asist. mag. Janez Dolenšek, dr. med. •
Vesna Gorup, • Andrej Grajn •
Mojca Hajdinjak • Matej Horvat •
Mojca Jegrinik •
akad. prof. dr. Marjan Kordaš, dr. med.
• Gregor Prosen • Gregor Renik •
Matjaž Sever • Ajda Skarlovnik •
Lea X •
prof. dr. Matjaž Zorko, univ. dipl. kem.
• Matija Žerdin

Lektorji

Vanja Mavrin • Simona Jenko •
Matija Žerdin

Ilustracije

Andreja Avberšek • Anja Zupan •
Matija Žerdin

Prvotno izšlo pri

Medicinski fakulteti, Univerze v
Ljubljani, 2003

vadno delajo, a vedno škoduje - podvomil je v metodo, ki so jo podedovali od Avicenne: izžiganje vojnih ran.

Nekega večera je Pare zdravil ranjence na bojnem polju. Zmanjkalo mu je prežigalnega olja, vojakov pa ni hotel pustiti brez pomoči. Rane jim je prevezal z obkladkom, ki ga je namočil v terpentini in rožno olje. Zaradi svojega nenavadnega zdravljenja je imel slab občutek. Pozneje je pisal: "Pričakoval sem, da jih bom našel drugo jutro mrtve... Na moje veliko presenečenje pa sem ugotovil, da so imeli vsi tisti, ki sem jim rane zdravil z obkladki, prav malo bolečin. Rane se jim niso vnele, tudi otekle niso in noč so preživeli dokaj udobno. Drugi, katerim sem zdravil rane z vrelin brezgovim oljem, so bili vročični, njihove rane so se vnele, bile so otekle in hudo boleče. Zato sem se odločil, da nesrečnih ranjencev ne bom več zdravil z izžiganjem."

Pare je kmalu zatem vpeljal še mnoge druge drzne novosti. Tudi prerezane krvne žile je prevezoval, ne pa izžigal z razbeljenim železom. Iznašel je pasove za kile. Bil je nenavadno spreten in je veliko vedel. Pri njem so se zdravili mnogi plemiči, bil je celo dvorni kirurg štirih francoskih kraljev.

Katere ključne besede si izbral(a), je verjetno odvisno tudi od tega, kaj v besedilu se ti je zdelo naj-

bolj pomembno: zgodovinski potek dogodkov, Parejev pogum, da je razmišljal s svojo glavo, vpliv "avtoritet" na razmišljanje posameznikov, ipd.

Moje ključne besede so bile recimo naslednje:

konec antike: zaton znanja -> (napačni) **nauki "avtoritet"** -> **ustrezajo** takratni **oblasti**, zato jih ta forsira ->

vsiljena **ločitev** med **medicino in kirurgijo**, uporaba **neučinkovitih postopkov zdravljenja** ->

Paré: zaradi naključja **podvomi** v "avtoritete" -> **izboljša zdravljenje**

Pravilno poiskane ključne besede so ti lahko v veliko oporo pri učenju. Z njimi vso tisto "goro" informacij iz knjig uspeš zmanjšati na nekaj prebavljivih listov, pri tem pa tudi sam aktivno razmišljaš o tem, kako so ti bistveni pojmi, povezani med seboj. To naredi učenje ponavadi bolj zanimivo, kot pa samo ponavljanje dejstev.

Podčrtovanje

Obstajata dva načina podčrtovanja: pravi in napačni. Podčrtovanje je verjetno najenostavnejša in najhitrejša tehnika označevanja ključnih besed neposredno v besedilo. Če je izvedeno na pravi način, boš kasneje, ko boš spet bral to poglavje, lahko samo preskočil z očmi od ene označene besede do druge, in v mislih obnovil povezavo med njimi.

Če pa ne, je pa joj in groza. Pri branju takega besedila se pojavlja en kup zanimivih psiholoških fenomenov - na primer ta, da imaš včasih občutek, da je tekst podoben eni preskakujoči LP plošči, ki jo poslušáš, pa preskoči, pa poslušáš, pa spet preskoči, pa spet poslušáš... (Dejansko se ta pojav zgodi pogosto takrat, ko ti snov ni zanimiva, slabo podčrtano besedilo ga pa še dodatno "ojača"). Dobro podčrtan tekst bi zgedal nekako takole:

- **podčrtane so samo važne, ključne besede.** Vse vmes pustiš nepodčrtano
- pomagaš si lahko z **različnimi barvami**. Nekateri si radi ustvarijo ene vrste barvni ključ, kjer jim recimo rdeča pomeni, da je podčrtani pojem nekaj v zvezi z ožiljem, rumena nekaj z živci, vijolična nekaj v zvezi z visceralnimi organi in tako naprej. (Ali pa za klinične predmete: etiologija, patogeneza, klinična slika, zdravljenje).

Slabo podčrtan tekst pa zgeda nekako takole: vse besedilo je podčrtano, ne glede na to, ali kaj pomeni ali pa je samo en brezvezen vezni tekst. Zaradi tega je v takem besedilu zelo težko ločiti ključne besede od ostalih. Poleg tega vse besedilo po možnosti podčrtano

Maligni melanom (melanomaligom)

Zaradi svoje močne nagnjenosti k metastaziranju in visoke smrtnosti je maligni melanom (MM) najhujši zaskrbljujoč od vseh kožnih malignomov (18). Večje tveganje zanj imajo ljudje, ki so bili močno izpostavljeni soncu, taki, ki jih sonce prej opeče, kot porjavijo, in tisti z družinsko anamnezo za maligni melanom (18).

V 20 % primerov nastane na zdravi koži, v 20 do 40 % pa z maligno transformacijo nevoceličnih in melanocitnih nevisov ali iz malignega lentiga (20 %) (17). Predvsem junksijski nevusi (glejte Benigni kožni tumorji) se histološko hitro spremenijo. Čeprav je njegov delež le 3 % malignih tumorjev kože, pa zajema kar dve tretjini smrti zaradi kožnega raka (18).

Nevus, ki kaže na možnost maligne alteracije, imenujemo nevus prekursor (17). Makroskopsko naj bi bil njegov premer večji od 5 mm, nepravilne oblike in z zabrisanim robom, ki je tudi policikliččen.

Barva je rjava ali sivo-rjava, neenakomerna, pogosto ima tanek, komaj opazen rdečkast rob.

V anglosaskonski literaturi (1, 18) se pri ocenjevanju suspektnega nevusa držijo praktičnega pravila ABCDE (A) - asimetrija, (B) - border (rob), (C) - colour (barva), (D) - diameter (premer), (E) - elevation (pridvignjenost). Sumljivi so asimetrični, neostro omejeni, neenakomerno obarvani in več kot 5 mm v premeru pridvignjeni nevusi.

Znaki in simptomi, ki so lahko sumljivi, so: srbenje, pečenje, bolečina, luščenje, krusta ali krvavitve (18). Kateri koli od naštetih znakov ali njihova kombinacija je indikacija za napotitev k specialistu.

Veliko vlogo pri spremljanju sumljivih znamenj ima opazovanje (17), ki ga izvaja bolnik sam, svetuje pa mu pristojni družinski zdravnik.

Maligna alteracija nastane posebno pogosto, kadar nevuse nenehno nekaj draži, npr. drgnjenje obleke ali obušala, pasu, ovratnika, naramnic, nedrčka. Sumljive nevuse opazujemo tudi na podplatih, dlaneh, leziščih nohtov ali na sluznicah ust in spolovila (29).

Pri sumljivih nevusih je potrebna takojšnja, popolna ekscizija, zanesljivo v zdravem obnem s histološko preiskavo.

Za odstranitev nevusov velja pravilo: če ležijo na mestu draženja, je zaradi možnosti alteracije potrebna ekscizija v zdravem.

Nevusi so odporni proti rentgenskim žarkom.

Metastazna bolezen sodi k specialistu onkologu.

Vloga družin, zdravnikov in vladnih organizacij je svarilo pred pretiranim sončenjem (1).

Slabo podčrtano besedilo

z eno samo barvo ali pa s svinčnikom, kar še dodatno prispeva k monotonosti podčrtanega teksta.

(Za hec lahko greš v CMK in si sposodiš eno naključno skripto za anatomijo, patologijo, ali pa Oris, pa pogledaš, na kak način je knjiga podčrtana :))

Še ena manjša opomba: če se knjigo nameniš podčrtovati, je zelo fer do tistih, ki jo bodo morda brali za teboj, da si jo fotokopiraš.

Zapiski

Zakaj lastni zapiski?

Zapiski so zaznamki, ki jih napišemo med tem, ko nekdo govori. Če bi imeli popoln slušni spomin ali bi se z lahkoto učili le s predvajanjem zvočnega zapisa iz diktafona, zapiskov pravzaprav ne bi potrebovali, vendar pri večini na žalost ni tako. Zapisujemo si iz dveh razlogov: zato, ker se nam zdi predavano zanimivo (ali uporabno za izpit in je to najbolj direkten vir literature) in zato, da med predavanjem ohranimo koncentracijo. Znanstveno so namreč dokazali, da si zapomnimo le približno 10% tistega, kar slišimo, in 35% tistega, kar napišemo. Zato menim, da je na dobrih predavanjih, kjer ne dobimo že vnapreč pripravljenih povzetkov, smiselno pisati lastne zapiske.

Kaj so dobri zapiski?

Dobri zapiski so tisti, ki nam v spomin priključijo pomembne elemente predavanja. Zavedati se moramo, da je kvaliteta zapiskov skoraj premo sorazmerna s kvaliteto predavanja. Če predavatelj govori počasi, večkrat poudari pomembna dejstva in jih morda celo napiše na tablo, bomo imeli čas narediti primerno shemo kvalitetnih zapiskov. Če bo predavatelj predaval prehitro, bomo z mislimi za njim in nam bo pri najmanjši motnji (npr. nekdo stopi v predavalnico) pozornost padla, zato ne bomo sledili več. Problem so tudi predavatelji, ki imajo mnogo teksta na prosojnicah, dia-slikah ali na računalniški projekciji. Študenta namreč postavijo v neenak položaj, ko mora zapisovati misli, brati in prepisovati s prosojnice in še v glavi slediti niti predavane snovi. Zato takih predavanj brez v naprej razdeljenega gradiva ne odobravam.

Kako naj kvalitetno zapisujem?

Obstaja več načinov zapisovanja, vsak ima svoje prednosti in slabosti. Pomembno je, da veš, kako zapisuješ in se potem ob ponovnem prebiranju zavedaš, kakšne so lahko pomanjkljivosti tvojih zapiskov.

1. »Stenografski« zapiski: slušatelj zapiše vse, kar predavatelj pove. Takšni zapiski so seveda najbolj popolni, če je zapisovalec res zdržal pisati vse predavanje. Past pri tem načinu zapisovanja je, da ne slediš predavani snovi, ampak samo pišeš. Najbolj očitno je to takrat, ko zaradi prehitre razlage ali motenja sosedov kak stavek zapisovalec spusti in potem na teh mestih nastane luknja - nedokončana misel, vrzel v naštevajnu. Še huje je pri prosojnicah - fizično je nemogoče zapisovati in prepisovati hkrati.
2. »Smiselni« zapiski: slušatelj zapiše vse, kar se mu zdi pomembno in tvori logično celoto. Prednosti takega načina so mnoge - po njih se je mogoče enostavno učiti, so že t.i. »ekstrakti« za učenje ali vsaj ponavljanje pred izpitom. Nekateri pišejo le alineje (to so črtice v stolpcu), drugi imajo radi miselne vzorce, tretji raje zapišejo misel v celoti s svojimi besedami. Kateri način je boljši za obnavljanje snovi je zelo individualna stvar, gotovo pa si je bolj smiselno foto-



Boljše podčrtano besedilo

kopirati zapiske nekoga, ki piše v celih stavkih in ne v oblačkih, črticah ipd. Pomanjkljivost takih zapiskov je, da lahko zaradi razmišljanja o določeni misli ali njenega zapisovanja preslišiš naslednjo pomembno misel, pa se tega ne zaveš.

3. Zapiski »genija«: slušatelj le tu in tam zapiše kako misel, sicer pretežno le poslušča. Zdi se, da zapiše zgolj najpomembnejše oz. stvari, ki ga tako zanimajo, da bi se doma vanje rad poglobil. Ta človek ima navadno zelo dober spomin in mu že redke oporne točke pomagajo rekonstruirati predavano temo. Njegovi zapiski so povsem neuporabni za nekoga drugega, njemu samemu pa so izjemnega pomena. Vendar pa vam iz lastnih izkušenj lahko zaupam, da pred izpitom tudi ti geniji iščejo »smiselne« zapiske :)

Kako časovno uskladiti pisanje?

Zapisuje se med tem, ko predavatelj govori. Najprej napišeš naslov. Ko dokonča stavek, povzameš misel in jo zapišeš.

Primer:

Predavatelj: »Hm, torej, da začnemo. Danes bomo govorili o sladkorni bolezni. Sladkorna bolezen, verjetno ste že vsi slišali zanjo, ima dve obliki. Včasih smo jih imenovali starostna in juvenilna, danes pa ne več, ker je takšna delitev nesmiselna, zato govorimo o sladkorni bolezni tipa ena in tipa dve.«

Zapiski: »Sladkorna bolezen - tip 1 in tip 2 (včasih starostna in juvenilna)« Nepomembne besede izpuščaš, dolge in ponavljajoče krajšaš. Pomembno je, da uporabljaš vedno enake okrajšave, drugače boš pozabil, kaj si z njimi mislil.

Primer: Sladkorna bolezen - **SB**; iz tega sledi -->, telesna teža - **TT**, temperatura - **T**, tlak - **RR** ipd.

Če profesor piše ali riše po tabli, boš imel gotovo dovolj časa prepisati, ker je pisati po tabli bolj zamudno kot v zvezek. Če je na tabli prosojnica, je stvar težja. Predlagam, da raje zapisuješ tisto, kar predavatelj govori, ker običajno poudarja pomembne stvari, ki so zapisane na prosojnici. Vredno je tudi skicirati grafe.

Večina dobrih predavateljev pomembne misli ilustrira s primerom ali anekdoto oziroma večkrat ponovi isto misel z drugimi besedami. Takrat je čas, da podčrtaš ključne besede v svojih zapiskih, morda z drugo barvo ali le poudariš črke. To ti bo kasneje omogočilo lažji pregled nad pomembnostjo zapisanega. Dober predavatelj bo že z barvo glasu opozoril na pomen predavanega, v zapiskih pa bo to vidno iz velikosti črk, njihove debeline, barve ali podčrtanja.

Primer: »Sladkorna bolezen - TIP 1 in TIP 2 (včasih starostna in juvenilna)«

Ob koncu predavanja lahko na hitro preletiš zapiske in še kaj izpostaviš, dopišeš, katero literaturo je predavatelj priporočil ali narediš puščice ali klicaje pri tistih stvareh, ki jih je predavatelj posebej izpostavil. Dopiši tudi, kaj je predavatelj še mislil razložiti, pa mu morda časovno ni uspelo. Izjemnega pomena je, da takšne opombe dopišeš tudi takrat, ko predavatelj pred predavanjem razdeli povzetek predavanja.

Primer:

Predavatelj: »Stara nomenklatura za sladkorno bolezen je zavajajoča in napačna in narobe bo, če jo boste uporabljali na izpitu.«

Zapiski: »Sladkorna bolezen - TIP 1 in TIP 2 (včasih starostna in juvenilna) !!NE UPORABLJAJ!!!«

Praktični nasveti za dobre zapiske

1. Vsedi se na miren konec predavalnice (npr. ne ob vrata).
2. Ne zamujaj prvih minut predavanja, kajti dober predavatelj takrat razloži koncept predavanja.
3. Ne pozabi napisati naslova predavanja, morda tudi ime predavatelja, datum, vir...
4. Če predavanju ne moreš slediti, opozori predavatelja; gotovo nisi edini.
5. Imej vedno isti zvezek, blok ali mapo; to ti prihrani razporejanje in vlaganje posameznih listov doma, pa še zgubiš jih težje. Liste oštevilči.
6. Če pišeš zapiske, hodi na predavanja redno. Največja zmeda je študirati del po svojih, del po fotokopiranih tujih zapiskih.
7. Zapiskov ne prodajaj. To ni moralno.

Izpiski

Čemu izpisovati?

Izpiski so namenjeni povzemanju obsežnejšega gradiva v manjšo, bolj pregledno celoto.

Prednosti izpisovanja so mnoge, naj naštejemo le nekatere:

1. Zapisano si lažje zapomnimo, saj si zapomnimo 35% tistega, kar pišemo, v primerjavi z 20% tistega, kar preberemo.
2. Z izpisovanjem ne oskrunimo knjige, kar je posebej pomembno, če je knjiga izposojena.
3. Zapiski nam omogočajo, da zberemo na enem mestu vse pomembne informacije, tudi če prihajajo iz raz-

ličnih virov (knjig, zapiskov ipd.). Ko ponavljamo, nam torej ni potrebno brskati po različnih koncih.

4. Zapiske pišemo v materinem jeziku, zato lahko mnogo hitreje ponavljamo.

Glavna pomanjkljivost izpisovanja je, da je, predvsem za nevešče, lahko zamudno. Večinoma pa to slabost odtehtata večja količina memoriranih podatkov po izpisovanju in hitrejša ponavljanje.

Od kod izpisovati?

Svoboda pri izbiranju različne literature je ena izmed glavnih prednosti izpisovanja. Izpisujemo iz tiste literature, ki je v osnovi preobširna (ima npr. 700 strani) ali je v njej veliko nepomembnih stvari. Nesmiselno je izpisovati iz kratkih tekstov, po možnosti fotokopiranih, kjer lahko maloštevilne pomembne stvari podčrtamo.

Največja umetnost je seveda ločiti pomembno od nepomembnega in dobra knjiga nam bo pri tem v veliko pomoč. Naslovi poglavij bodo povzemali bistvo, ključne besede bodo poudarjene, ob koncu poglavja bo kratek povzetek. Če študiramo po takšni knjigi, je namen izpiskov zgolj lažje memoriranje snovi, prevajanje izrazov iz tujega jezika ter dodajanje redkih opomb in poudarkov.

Vse drugače pa je z zahtevnejšo literaturo:

1. **Več kot en učbenik:** izbirati moramo podatke iz več literatur, ker samo ena knjiga ne pokrije snovi na izpitu. V tem primeru moramo pravzaprav brati vzporedno več knjig, kar je zamudno, saj se mnoga poglavja prekrivajo, mi pa iščemo le razlike med njimi. Tolažimo se lahko s tem, da si bomo na različne načine zapisane misli hitreje zapomnili.
2. **Zelo zgoščen učbenik:** učbenik je že napisan kot povzetek neke še bolj obširne literature, zato težko še kaj odvezamo. Tako so pogosto napisane t.i. skripte. Morda je bolj smiselno takšno literaturo kupiti ali prekopirati in jo podčrtovati, barvati ter dopisovati, kot pa izpisovati vsebinsko manj popolne izpiske.
3. **Dolgočasen učbenik:** v takšni literaturi je vse napisano z isto velikostjo črk, podnaslovov ni, vse je enobarvno. Takšna literatura je izziv za izpisovalca, saj bo lahko naredil čudovite in kvalitetne izpiske. Pomembno je le, da tekst v celoti prebere in se kritično odloča o pomembnosti izpisanega.

Kako do kvalitetnih izpiskov?

Vedno izpišemo tisto, **kar se nam zdi najpomembnejše** ali kar si **bomo najtežje zapomnili**. Tehnike izpisovanja so zelo različne, npr. izpisovanje v polnih stavkih, po alinejah, v obliki miselnih vzorcev. Izberemo si tisto

metodo, ki nam najbolj ustreza, vendar pa je priporočljivo, da se **ne držimo enega načina** kot pijanec plota. Če izpisujemo vedno v polnih stavkih, bo morda za posebno dolgočasno snov bolj primerno, da jo povzamemo v obliki miselnega vzorca. Lažje si jo bomo zapomnili ravno zato, ker je drugačna, odstopa. Če vedno delamo miselne vzorce, lahko nek postopek priprave opišemo, ker bo tako bolj nazorno prikazan.

Veliko ljudi si lažje zapomni tisto, kar je zapisano z **drugo barvo, velikostjo črk** ali je **podčrtano**. Pri izpiskih nismo omejeni ne s časom ne s prostorom, zato lahko oblikujemo pregleden tekst, ki nam bo v veliko pomoč pri ponavljanju. Mnogi uporabljajo enako barvo ali obliko črk za isti del opisa ne ke snovi.

Primer:

ŠKRLATINKA	NORICE
Povzročitelj:	Povzročitelj:
Streptokok	Virus Varicella-zoster
Zdravilo: Penicilin	Zdravilo: Ga ni

Pomembno je, da ohranimo izpiske kratke in jedrnat. V debelih knjigah piše mnogo podrobnosti, ki se morda pri prvem branju zdijo pomembne ali zanimive, vendar je popolnoma nemogoče, da bi si jih zapomnili. Zato bodimo kritični tudi do svojega spomina: ne izpisujmo tistega, za kar vemo, da si nikakor ne bomo mogli zapomniti. V novejši medicinski literaturi to zlasti velja za mnoge citirane študije; pomemben je le njihov rezultat.

Če so med predavanji razdelili grafe ali tabele, jih lahko nalepimo ali prerišemo v zapiske. Ravno tako lahko dodamo članek, ki ga je predavatelj posebej izpostavil.

Ponavljanje z izpiski

Ko ponavljamo po izpiskih bodimo posebno pozorni na stvari, ki smo jih prej označili. Poskusimo se spomniti še kako podrobnost iz literature ali predavanj, ki še ni zapisana v izpiskih. Če se nam zdi pomembna, jo izpišemo in dopolnimo izpiske. Če prej nismo podčrtovali ključnih besed, lahko to naredimo sedaj. Nekateri pišejo izpiske izpiskov - še bolj zgoščene, navadno na ključne besede omejene zapise ali miselne vzorce. Namen je isti - utrditi asociacijske poti v možganih s še manjšo količino osnovnih podatkov.

Še nekaj nasvetov:

1. Vzemi nov lep blok za izpiske - za motivacijo :)
2. Če ti to leži, smiselno uporabljaj barve, miselne vzorce, skice...
3. Oštevilči strani.

4. Če meniš, da boš izpiske uporabljal tudi v prihodnosti, jih posodi zgolj za fotokopiranje. Dobri zapiski se sicer praviloma izgubijo.
5. Izpiskov ne prodajaj. To ni moralno.

Miselni vzorci

Tole je en približen prepis pogovora, ki sva ga imela s sošolcem Gregorjem o miselnih vzorcih...

M: Zdravo Grega. Kaj se ti zdi najbolj važna stvar pri miselnih vzorcih?

G: Po kmečko, da boste zaštekali za kaj gre, oziroma kako miselni vzorci sploh delujejo: celotna, genialna ideja o MV temelji na tem, da možgani razmišljajo predvsem „vizualno“ v predstavah, idejah, pred „notranjim očesom“ - in absolutno ne linearno, kot v zateženih vrsticah in dolgih straneh učbenikov.

Torej, ko si sestavljaš miselni vzorec, gre za preprosto idejo, da najprej sploh **veš** zakaj se gre oz. **o čem bo govora** (kar še posebej velja za nas medicinece, ki poznamo vsa drevesa, pa se v svojem gozdu preradi izgubimo...). In ker je življenje itak preresno, oz. strokovno povedano, kerspomin temelji na pomnjenju **nenavadnih** dogodkov, dejstev (zakaj poznamo neke ultra eksotične bolezni iz tihomorskih otokov, o pri nas prisotni patologiji pa si ob učenju zapomnimo ravno toliko ali pa še manj?...), je treba vsak miselni vzorec narediti **enkratno, duhovito, umetniško delo**. In za to ni treba bit likovnik, risar v običajnem pomenu.

Ker če MV ne narediš duhovitega, unikatnega, potem ga sploh nima smisla narisati - na koncu bo iz njega nastal en gozd „dreves“ in vejevja in grmovja in učinek ne bo niti približno takšen kot bi lahko bil! To je prvo zlato pravilo - čim bolj duhovito bo MV, s čim bolj pretiranimi skicami, toliko bolj si ga boš zapomnil!!

Najprej postaviš v center vzorca **glavno ključno besedo**, to je recimo tista stvar, o kateri si bral v tekstu. Npr. neka bakterija, bolezen, pojav, zdravilo... tisto pač, kar se ti je zdelo najbolj bistveno v tekstu oziroma o čemer je pač govora! (glej skico)

Potem pa iz te centralne „korenine“ narišeš ven **par vej**, na katere napišeš glavne stvari, ki se te reči tičejo. Na primer, če delaš miselni vzorec o bakteriji *Helicobacter pylori*, bi mogoče na sredino narisal en želodec (ker se nahaja predvsem tam in v dvanajstniku), v njem pa bakterije. Potem pa bi mogoče za stranske veje izbral „značilnosti“, kjer bi opisal, v kakem okolju uspeva, s čim se prehranjuje itd., „bolezni“, sem bi napisal, katere bolezni povzročajo, „diagnostika“ - kako jo diagnosticiramo, pa verjetno še „terapijo“. Iz vsake od teh vej nato povlečeš nove veje, na katere spet napišeš samo ključne besede v zvezi z osnovno vejo. In te veje ne rastejo same za sebe, med seboj se s puščicami prepletajo, interagirajo - kot Življenje samo! (glej skico)

M: A pišeš verjetno na veje čim manj?

G: Ja, čim manj, recimo eno, največ **dve besedi**. Če pišeš več, potem nima smisla delati miselnih vzorcev, potem so to že bolj izpiski.



Preprosta skica miselnega vzorca.