

Umotvor 1 1/2

nadaljevanje iz prejšnje številke

Praksa

Par primerov tehnike učenja

MOJCA

OK, vsak je drugačen, vsakemu ustreza nekaj drugega in do istega cilja je nešteto različnih poti. Važno je, da najdeš tisto, ki ti najbolj ustreza (s čim večjim »užitkom« in čim hitreje do znanja) in da se ne obremenjuješ s tem, kako in koliko študirajo drugi. Enim paše knjigo prebrat petkrat, enim dvakrat. Izpiski so super zadeva, če jih znaš delat in si ob njih kaj zapomniš. Enim pašejo miselni vzorci, enim obskurne asociacije. Sploh ni važno, poslušaj sam sebe in kmalu boš videl, kaj najbolj deluje.

Kako delujem jaz:

Priprava in načrt študija

Pregledam in razmislim, kaj snov obsega, kaj se moram naučit, poskušam okvirno ugotoviti, kaj je bolj in kaj manj pomembno. Pozanimam se za gradivo in izberem, kar bom uporabljala: glavno knjigo in nekaj referenc, ki se valjajo po mizi in kamor pogledam, če mi kaj ni jasno. Izbrskam na plano knjige ali zapiske starih predmetov, od katerih se snov ponavlja ali kakorkoli pride prav - vedno je hitreje ponoviti od tam, od koder si že študiral, kot iz novega teksta! Na koncu se tako nabere bolj ali manj zajeten kup literature, ki mu kasneje ponavadi nič ne dodajam. Panično iskanje novih informacij je ponavadi balast, ki krade čas in je v glavnem neučinkovit. Če je neka knjiga uveljavljena, ponavadi (ponavadi..) v njej piše dovolj.

Ko je vse to narejeno, naredim načrt po dnevih, kaj nameravam kdaj naštudirati, kdaj naj bi bila snov prvič čez. Fino je met kakšen dan rezerve in bit pošten do sebe - npr. če je žogobrcno SP, si vzameš precej več časa. Če ma očka 50 let, tisti dan raje odpiši prej kot potem.

Študij

Jaz delam tako, da grem prvič stvari skoz natančno. Preberem neko poglavje in se ga poskušam »naučiti« - si zapomnit, kar mislim, da je treba znat in si razložiti, kar mi ni jasno. Striktno ne grem na naslednje poglavje, dokler mi to ne uspe.

Ponavljjanje

Ponavadi si vzamem nekaj dni, odvisno od obsežnosti predmeta, za »drugič skoz« in dan ali dva za zadnji finiš, izpitna vprašanja ali preverjanje tistega, kjer se ne počutim »doma«. Če delam skoncentrirano, se izkaže, da moram po prvem branju stvari samo osvežit in povezat, sicer pa je ta del malo bolj naporen...(mater, če bi tole zgornje flancanje res vsakič izvedla...)



Urednika

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

Tehnični urednik

Vanja Mavrin

Avtorji

Mojca Böhm •
asist. mag. Janez Dolenšek, dr. med. •
Vesna Gorup • Andrej Grajn •
Mojca Hajdinjak • Matej Horvat •
Mojca Jegerišnik •
akad. prof. dr. Marjan Kordaš, dr. med.
• Gregor Prosen • Gregor Rečnik •
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

Podčrtovanje

Eden od načinov, da iz teksta izlučiš bistvo in ga shraniš za kasnejše ponavljanje (če packaš po sposojenih knjigah pa za kasnejše rodove). Meni se je podčrtovanje med raznimi tehnikami še najbolj obneslo. Kot vse ostale tehnike zahteva, da stvar prebereš vsaj dvakrat in o njej premisliš - brez neke take »prisile« je včasih težko zadržat koncentracijo. Podčrtovanje je veliko hitrejše od izpisovanja, ob katerem si jaz poleg tega še skoraj nič ne zapomnim. Tako se čas potreben za študij nesprejemljivo podaljša. Poteg z barvico pa je očitno dovolj preprosta operacija, da ob njej možgani lahko razmišljajo tudi o tem, kaj podčrtujejo. Podčrtujem vedno direktno v gradivo - izpiske ali knjigo, ki jo v ta namen kupim ali fotokopiram. Še ena prednost - tako so na koncu knjiga in »povzetki« v enem kosu, pa še s precejšnjo dodano vrednostjo.

Za podčrtovanje je spet fino imet nek sistem. Lahko podčrtaš le tu in tam kako besedo, lahko dele stavkov, delaš klicajčke ob strani ipd. Edino en primer je, ko lahko z gotovostjo rečeš, da tvoje podčrtovanje ni vredno piškavega groša - ko je podčrtano skoraj vse. Potem si bil ali nezbran ali pa si falil smisel poiskati bistvo, bistvo in samo bistvo.

Spet moj primer- sistem barv. Barve so ena fina zadeva, na katere ljudje odlično reagirajo in ki takoj skočijo v oči. Zato sem razvila sistem podčrtovanja, ki je pri vseh predmetih karseda podoben - npr. osnova z rdečo, klinična slika z modro, vzroki z zeleno, patogeneza z rumeno, zdravljenje z vijolično ipd. Na ta način mi, ko iščem neko informacijo, pogled takoj zdrsi do ustrezne barve in iskanje je neprimerno hitrejše. Podobno velja za ponavljanje.

Neki pa sem pozabila omeniti - po mojem mnenju je tehnika učenja zelo pomembna, enakega pomena pa sta čas in energija, ki ju vložiš v študij. Lahko si še tak genij in se znaš še tako dobro učiti, medicine brez kakega žulja na riti ne boš končal. In lahko si močno zabiti in pojma nimaš, kaj in zakaj delaš, po letih garanja se boš pretolkel čez vse izpise.

ANDREJ: Kako bi se učil

Izpiti so podobno kot hemoroidi, ena zoprna reč, ki se potem, ko dosežeš določeno starost, pogosto pojavljajo. Sad spoznanja lahko razdelimo v dve zrelostni obliki: vedenje (poznavanje dejstev pojavov) in razumevanje (moč uporabe dejstev in pojavov v stvarnih razmerah za doseganje nekakšnih ciljev). Človeku je jasno, da je za praktične potrebe bistveno predvsem slednje. Kar pa nekatere bolj malo briga.

Bistveno je, da se izpit opravi tako, da snovi ne pozabiš že takoj po izpitu. Še zlasti je ta reč pomembna pri kliničnih predmetih, ker je jako nerodno, če te na prešpricano

znanje spomni nujen primer (dasiravno je verjetnost tega majhna.) Prav tako pa pomnjenja bistva ne kaže kar tako pozabiti pri predkliničnih predmetih, razen če se za vsak izpit hočeš učiti vse za nazaj. Pojem bistvenega na naši fakulteti je razumljen precej shizofreno, tako da je tisto kar bi človek resnično moral vedeti jasno le maloštevilnim. Na srečo je človeški spomin le tako ukrojen, da si po večini shrani bistvo. Nesrečno dejstvo je, da so nekaterim ljudem merilo kvalitete znanja le ocene; kar je primitivno. Nauk tega se potemtakem glasi nekako takole: od izpita si je treba zapomniti bistvo in lepo je iztržiti tudi dobro oceno.

Za uspešno učenje človeka ne smejo motiti nagoni po mesu, ki človeka pahnejo v pregreho, ki mu zamegli razum. Preden začnete študirati si vzemite dva dni. Prvi dan naj bo namenjen vsakršnemu razvratu, ki si ga morete zamisliti. Ko ste potešeni, si vzemite en dan počitka. Izklopite mobilni telefon in se izogibajte ljudem. Potem se umaknite v svojo sobo, poskrbite za dotok svežega zraka in udobno namestitev ter pričnite z učenjem.

Gradivo za študij naj bo sistematično napisano, novejšega datuma. Pogovorite se s čimveč starejšimi kolegi, ki so izpit že opravili. Učbenika se ne lotiti od prve pa do zadnje strani, temveč najprej poglejte zapiske in stara vprašanja, ki vam naznanjajo, katere reči so pomembnejše. Stara vprašanja dajejo možnost preverjanja svojega znanja, potem ko je človek že skozi. Ponavljate lahko tudi s kolegom, ker se tako naučiš nastopa. V učbenik lahko podčrtujete, si delate izpiske, miselne vzorce ipd. Prvo branje traja najdalj. Ponovna branja naj se koncentrirajo na tiste reči, ki jih znate bolj slabo. Katere so vaše šibke točke, boste izvedeli ob ponavljanju starih vprašanj. Za klinične predmete bi se kazalo dogovoriti s profesorjem za intenzivne vaje, ki bi trajale kakšen dan, en do dva tedna pred izpitom. (baje tudi to obstaja). Med učenjem si vzemite predah, ampak ne več kot 15 minut (WC, tuš, čik).

Takšen način naj bi vodil do znanja, s katerim se mora vsaj priti čez izpit. Vedeti je treba tudi, da je za pravilne odgovore potrebno tudi pravilno postaviti vprašanje. Tudi to dela enim izpraševalcem težave. Ocena ki jo dobiš, velikokrat ne kaže resničnega znanja. Posledica tega so lahko velika razočaranja, ki so po eni strani docela razumljiva. Predvsem je važno, da ostane znanje, katerega sadovi so staro vino; treba je veliko prizadevanj in preteči mora čas, da pokaže svojo resnično vrednost.

Še ena MOJCA - o anatomiji

Hojla!

Kot že veste, se učenje anatomije ponavlja ne začne šele nekaj tednov pred izpitom, saj nam vsakih par mesecev

pripravijo kakšen kolokvij (skupaj jih je 6 v treh semestrih). In ti kolokviji niso namenjeni temu, da nam zagrenijo življenje, ampak so v bistvu prava pomoč, če jo izkoristiš. Če namreč vsako snov vsaj približno dobro predelaš, se jo pred izpitom veliko hitreje naučiš. Da pa bi bilo učenje malo bolj zanimivo, so tukaj vaje. Lahko sicer vsak teden tam visiš in nimaš pojma kaj gledaš, lahko pa si narediš stvar malo bolj zanimivo in koristno. Zelo namreč pomaga, če si pred vajami malo prebereš in predvsem malce pobrskáš po atlasu (npr. Sobotti), tako da imaš že pred vajami približno predstavo o tem, kaj boš na preparatih iskal. Predvsem je pomembno, da si vizualno čim boljše predstavljaš strukture, ne pa da se skripte učiš na pamet. To namreč hitro zatone v pozabo. Pred izpitom vse ponoviš, kar sicer ni tako lahko kot se sliši, tak problem pa spet ni. In potem ti ostane še nekaj časa za Histo.

MATIJA

Na kak način sem se učil za predklinične izpite, pri katerih si ni bilo toliko poudarka na pomnjenju, kot na razumevanju (npr. FIZIA, BIOKEM 1 +2, PAFI, BIOCE).

Pripravljanje na izpit

V prvi vrsti je odvisno od izpita. Če je izpit »velik«, ali pa če mi »dosti pomeni«, se bom nanj pripravil bolj sistematično, kot če je »kr neki«. Zelo važno vlogo pri tem, kako se k izpitom spravim, ima pri meni motivacija, kolko me snov pri tem izpitu sploh zanima.

Kose odločim nek izpit zares opraviti, v zelo kratkem času (dan ali dva) sledi še par stvari: najprej malo potelefoniram okrog in vprašam tiste sošolce oz. znance, ki so izpit že delali, po čem so se učili in pa kolko časa so za izpit porabili. Ponavadi so v mojem »obveznem črtivu« (fotokopirani ali pa izposojeni) zapiski (ki jih sam delam bolj izjemoma), poleg tega pa grem v knjižnico in si nabavim literaturo, ki so mi jo priporočali. Ker se dostikrat zgodi, da več ljudi prisega na različno literaturo, si izposodim več knjig.

Nato razmislim, koliko časa bom potreboval, da se bom skozi snov pregrizel. Pri tem se ne opiram toliko na mnenja vseh ostalih, ki so izpit že opravljali, ker sem ugotovil, da tisti roki pri meni ponavadi ne štimajo. Recimo, pri predkliničnih predmetih, ki so se jih nekateri uspeli naučiti v enem ali dveh tednih, sem si jaz skoraj vedno vzel 3 - 4 tedne. Po drugi strani pa sem nekatere izpite, ki so jih drugi delali po mesec ali več, sam opravil v 2 tednih. Gre bolj za to, kolko hočem snov razumeti, in kolko se mi zdi važna za moje nadaljnje delo. Opazil sem, da si snov dosti boljše zapomnim, če razumem vsaj generalno sliko tega, kar se pri nekem procesu dogaja, kot pa če si kar nekaj po-

skušam na pamet zapomnit. Seveda pa tako učenje potem zahteva več časa. (Ali pa tudi ne - če ti s tem uspe izpit opraviti v prvo, namesto da ga delaš enkrat, pa še enkrat, pa še enkrat... :)

Glede na to si potem postavim neke vrste urnik. V njem si določim približno dokdaj bi moral priti s celosnovno prvo skozi po zapiskih; če se namenim prebrat knjigo, do kdaj bi naj opravil to. (Pri meni prvo branje ponavadi vzame nekako en do dva tedna, potem pa si vzamem še približno enkrat toliko časa za ponavljanje. Če že v naprej vem, da bo kdo od znancev imel kak rojstni dan ali kaj podobnega, tiste dneve rajši v celoti črtam.)

Potem se grem prijaviti na izpit. To ima pri meni nek »simboličen« pomen, s tem si določim en datum, do katerega se sam pri sebi »zavežem«, da se bom na izpit dobro pripravil.

Učenje

Hehe, in potem se začne učenje :) Jaz ponavadi začnem z zapiski, če le ti obstajajo, in če so količkaj berljivi. Z njihovo pomočjo si ustvarim en del predstave o tem, kaj se učiteljem pri tem predmetu zdi bolj in kaj manj pomembno. Z zapiski ponavadi končam v kakih treh dneh (razen, če jih je res ogromno). Potem pa se lotim ostale literature. Zelo važno se mi zdi, kako je neka knjiga napisana, če se naj po njej učim. Zato ponavadi najprej »sprobam« prebrat par poglavij, ki me po možnosti zanimajo, in če so tista »užitna«, potem knjiga verjetno ni napačna. Če pa že kar od začetka vidim, da je tekst eno samo naštevanje, brez kakršnihkoli ilustracij s primeri in slikami, ali pa če vidim, da me tekst »uspava«, raje poskusim s kakšno drugo knjigo, če ta obstaja.

Ko predelam zapiske, si na en list približno orišem, kaj za ene teme (naslove glavnih poglavij) bom moral pri tem izpitu predelat, in si označim, katera me bolj zanimajo, katera manj, pri katerih mislim, da že kaj vem in katera so mi še popolnoma nova.

Če sem se na začetku odločil za neko knjigo (ker so mi bila posamezna poglavja všeč), pa kasneje ugotovim, da mi preostanek knjige vendarle ne ustreza, rajši poskusim z novo literaturo, kot pa da bi pri stari vztrajal za vsako ceno.

Ko berem neko knjigo prvič, delam ponavadi tako: najprej preberem tista poglavja, ki se mi zdijo najbolj zanimiva. S tem dobim motivacijo za izpit. Potem se lotim tistih poglavij, za katere sem ugotovil po zapiskih, da jih bom moral prebrat za boljše razumevanje. Vedno berem najprej kar tako, »neobvezno«, brez da bi se poskušal preveč obremenjevati s tem, da si moram zapomnit kake detajle, vendar kljub temu poskusim prebrat celo poglavje (če ne gre, ga pač zaenkrat pustim, poskusim pa ugotoviti, zakaj - a

je tisti del poglavja tak, da rabim neko predznanje, ki ga še nimam? ali je enostavno preveč podrobno napisan?!

Predno se spravim brat poglavje, si rečem, da bom poskusil razbrat iz poglavja samo »glavno idejo« (ki jo je v dobrih knjigah zelo enostavno najti, ker vodi kot »rdeča nit« skozi poglavje, v slabih pa jo moraš na silo izluščiti iz ene gore podatkov). Na koncu poglavja pa se vprašam, kaj je tista ena, dve ali pa tri najbolj važne stvari, ki sem jih v tem poglavju izvedel, in jih poskusim vsaj v glavi opisat s svojimi besedami. Še boljše, če uspem te glavne stvari zapisat v par stavkih (do 1/3 strani) ali pa, če samo izpišem glavne ključne besede, in jih potem med seboj povežem.

Sam si knjig ponavadi ne podčrtujem, ker me to moti pri kasnejšemu branju knjig (ko berem knjigo, v glavi »slišim« tekst, in vse tiste besede, ki so podčrtane, so v primerjavi z ostalimi, KOT DA BI JIH NEKDO KRIČAL... in če so po možnosti še v različnih barvah, potem mi je, kot da bi vsaka barva bila en svoj glas, ki se mi na različnih višinah dere... uhh, me kr trest začne :) Vsekakor pa nekaterim podčrtovanje zelo pomaga, in če ga le znajo prav uporabljat (če ne podčrtajo praktično vsega teksta, ampak samo res glavne ideje), je to zelo hitra in učinkovita metoda, s katero ravno tako uspeš izluščiti glavne ideje v knjigi, pa še označiš si, kje je v tekstu kaj.

Po izkušnjah porabim pri izpitu, za katerega se učim v celoti en mesec, za prvo branje literature (zapiski + knjige) nekako dva tedna. Po koncu tega branja imam že tudi popisanih kar nekaj listov s svojimi idejami o tem, kaj sem pri posameznih poglavjih izvedel, in pa tudi, če so se mi kje postavljala kaka vprašanja, za katera vem, da jih ne razumem.

Ponavljjanje

Potem pa je potrebno stvari začeti ponavljati in utrjevati. Tu se je pa kot zelo, zelo koristno izkazalo, če se v istem času kot jaz uči še kak sošolec, da se skupaj z njim oz. njo zmeniva, kaj za ene stvari bova predelala, in to potem vsak za sebe pripravi do zgodaj popoldne. Ko se potem dobiva, en drugemu poveva s svojimi besedami, kaj se nama zdi pri nekem poglavju važno in zakaj. Hkrati s tem imaš tudi priložnost vprašat kake stvari, ki ti niso jasne - dostikrat se zgodi, da ti ali kdo drug zna dat vsaj del odgovora na tvoje vprašanje, ali pa dase celozgodi, da že samo z »razmišljanjem na glas« ob prisotnosti nekoga drugega dobiš kako idejo, ki ti potem pomaga pojasnit vprašanje.

Še ena zelo dobra stvar tega, da ponavljajš skupaj s še nekom je to, da s tem hkrati tudi treniraš odgovarjanje na ustnem izpitu. Nekaterim se namreč zgodi, da snov sicer dovolj dobro razumejo, vendar pa potem na ustnem izpitu »zmrznejo« - ali jih je strah izpraševalca, ali ne razumejo

vprašanja, pa si ne upajo bolj podrobno vprašati... Ali pa sicer »vedo«, da tisto snov »vejo«, ne znajo je pa razumljivo povedat, ko so vprašani. Nekateri izpraševalci pa so dejansko znani po tem, da sicer mislijo, da je njihovo vprašanje povsem jasno, medtem ko se večini tistih, ki so vprašani, sploh ne sanja, kaj neki hočejo od njih.

Pogosto si pri ponavljanju pomagam tudi tako, da neko poglavje, v katerem je opisana snov, ki jo moram ponoviti, »preletim« še enkrat, in se pri tem sprašujem - a mi je to že znano? Ali pa imam občutek, kot da tisto snov berem prvič? Pri tem moram biti zelo previdni, ker če v tej točki razmišljam preveč v smislu »no ja, saj TO bom pa menda že znal«, se zna na izpitu zgoditi, da bom imel tisti občutek iz prejšnjega odstavka (vem, da bi nekaj moral vedet, ampak kaj točno...)

Zato se mi ta del, ko ponovno preletiš originalno gradivo ali pa svoje izpiske zdi sicer važen, vendar pa moram zato da imam kaj od njega na koncu spet sam s svojimi besedami opisat snov, o kateri govori poglavje.

Zadnja dva dneva pred izpitom ponavadi porabim za to, da si na tisti list, na katerega sem na začetku napisal vse glavne teme za izpit, »dorišem« še vse podteme, ki se mi zdijo zanimive, nato pa poskusim na vsako od podtem odgovoriti. Druga alternativa je, da si v tem času iz interneta ali pa od prejšnjih generacij dobim seznam pogostih vprašanj na izpitu, in poskusim odgovoriti nanje. S tem označim še dele snovi, ki so mi nejasni, in jih poskusim vsaj približno pojasniti.

Dejstvo pa je, da na izpit vedno grem z enim delom snovi, za katero vem, da jo razumem in znam, ter z delom snovi, za katero ravno tako vem, da je ne znam. Dobro je, če je te snovi čim manj :, vendar je zelo važno, da za tisto, česar ne veš, veš, da ne veš - ne pa da to z izpraševalcem ugotovita šele na izpitu.

Pred izpitom

Na izpitu me je kar dostikrat strah, začnejo se mi potiti roke, pa ves čas me na WC tišči, pa kot da bi me en tak krč zagrabil vsake toliko po celem telesu... Ne vem - jaz imam občutek, da bolj kot so pred izpitom ti znaki pri meni prisotni, boljše sem dejansko pripravljen - kot da bi me ne bilo strah izpita samega, ampak tega, da bi znanje, ki vem, da ga imam, ne znal pokazati. In me je dejansko za »končni izid« izpita pri sebi realno bolj strah, če sem pred izpitom čisto »flegma« (ker sem to predvsem takrat, ko me izpit ni zanimal in se zaradi tega nanj nisem ne vem kako pripravljal).

Težave nastanejo, če nekoga zagrabi taka »trema« ali pa celo panika, da zaradi tega na pisnem ali ustnem izpitu tudi pod razno ni sposoben razmišljati. Kolikor sem jaz videl,

je res najboljše zdravilo proti temu, če skupaj s še nekom ponavljaš in se s tem učiš argumentirat svoje znanje.

Po potrebi na ustnem izpitu zaprosim za 5 minut, v katerih si svoje odgovore na vprašanja skiciram - na en list »narišem« vse besede, ki mi v zvezi z danim vprašanjem padejo na pamet, in jih potem s puščicami povežem v nek smiseln vrstni red. To mi pomaga, da dajem bolj povezane odgovore.

Še ena stvar je, ki jo jaz zelo rad uporabljam, med tem, ko se učim: potem, ko prvič pridem čez literaturo, se na nek način nagradim. Bodisi grem tisti večer potem v kino, ali pa na računalniku zablužim v kaki igrici, ali pa grem h kakemu prijatelju na obisk... Ravno tako uporabljam take manjše stimulacije med samim ponavljanjem. Ko predelam neko količino snovi, vzamem v roke kako leposlovje, da misli »preusmerim«, ali pa grem ven na sladoled, ali kaj podobnega.

Ko se res »zares« učim, sem sposoben pri knjigah preživeti tudi kakih 12-14 ur na dan. Ampak, če bi ves ta čas moral možgane usmerjati samo k snovi, ki jo moram predelat za izpit, bi se mi po moje utrgalo, poleg tega da me čez čas niti zanimalo več ne bi. In zato zares potrebujem to, da se ob izpitu aktivno ukvarjam še s čim drugim - Bodisi grem igrati inštrument, ali pa grem za eno uro ven na sprehod ali pa se z mulci pred blokom igrati karkoli, kar mi je takrat zanimivo. Potem, ko se vrnem nazaj, imam občutek, kot da sem si glavo »spucal« in potem lahko nadaljujem z učenjem.

MATEJ

Prvo nekaj splošnih značilnosti. Najraje se učim v dveh položajih, ležečem in stoječem. Slednji mi zelo odgovarja, ker lahko na tak način sprostim napetost (ja, tudi učenje pri nas na faksu je stresna situacija). Problem nastane tedaj, ko si berem knjige formata Levya ali Lehningerja, ki so že za navadno prenašanje težke, kaj šele za učenje in prenašanje skupaj. Učenje v ležečem položaju pa uporabljam pri prvem branju in označevanju teksta. Udoben način, a grozen za držo, in se ga poskušam odvaditi. Sede se učim zleknjen na kak udoben fotelj, npr. v naši kuhinji v Ilircu, ker me na navadnih stolah začne bolet križ. Toliko o mojih položajih, ki jih sam uporabljam. Poskušam se navaditi na učenje pri mizi zaradi tega, ker je človek na tak način še najbolj zbran. Učenje stoje je še najbolj uporabno za ponavljanje (oz. utrjevanje) snovi. Sedaj pa malo pomembnejši del, označevanje teksta in podobno.

Po knjižničnih knjigah načeloma ne pišem in podčrtujem; izjema so zaznamki s svinčnikom, ki mi jih pred vrnitvijo knjige včasih celo uspe zradirati. Zadnjih nekaj izpitov poskušam metodo izpisovanja. Včasih si izpisujem

podatke karseda metodično, včasih pa samo ključne besede ali pa naredim kakšen miselni vzorec. Vse je odvisno od pomembnosti ali težavnosti snovi in pa od mojega razpoloženja (od tega še najbolj). Če je snov težavna in težko razumljiva, je zelo praktično narediti shemo npr. zaporedij, medsebojnih vplivov ipd. Najpomembnejša stvar izpisovanja je pa ta, tudi če ne boš izpiskov nikoli več pogledal, si boš verjetno izpisano snov malo bolj zapomnil (pri meni je delovalo). Ob urejenih izpiskih je pa tudi ponavljanje lažje.

Kar se dnevnega obsega tiče, se pa moraš prilagoditi trem stvarem: obsegu snovi in skupnemu času za izpit, svojim zmožnostim (koliko časa lahko zdrži ob knjigi) ter dnevni količini časa za učenje (glede na druge obveznosti tisti dan). Pri malih izpitih si jaz lahko naredim nek dnevni raspored učenja (kot take mislim izpite, kjer je potrebno manj kot tri tedne učenja, teh pa je na predkliniki bolj malo), pri večjih se mi pa taki načrti načeloma podrejo. Skoraj pri vsakem izpitu bi mi koristilo nekaj dodatnih tednov, če že ne zato, da bi dobil boljšo oceno, pa za dosti boljše razumevanje snovi. Če se nekaj učiš, greš na izpit in dobiš oceno, še zdaleč ne pomeni, da tudi kaj razumeš in da boš vedel to tudi uporabiti. Vse skupaj sestavlja zelo neumen sistem v katerem se bolj tolerira dejstvo, da stvari ne razumeš, kot pa dejstvo, da se nisi naučil irelevantnih podrobnosti. Poskrbeti moraš za to, da boš stvari dovoljkrat ponovil. Pri večtedenskem učenju pozabiš pred izpitom stvari, ki si se jih učil na začetku. Utruj, pri čemur ti lahko pomagajo kratki izpiski, miselni vzorci...

Zelo praktično je, če približno veš, kaj je pri nekaterem predmetu relevantno in kaj ni (tu so zelo koristni nasveti starejših kolegov). Kar se tega tiče je koristno, če si na predavanjih, kjer to mogoče omenijo (kdo pa ve pri anatomiji zakaj so tako pomembne portokavalne anastomoze, saj šele kasneje zveš za varice v požiralniku), v sami študijski literaturi stvari dostikrat niso dovolj poudarjene.

Kar se literature tiče je pa od predmeta do predmeta drugače. Najboljše se je pozanimati pri malo starejših, kaj je njim najbolj prav prišlo. Dostikrat se je posebej za pisni del izpita pametno učiti po starih testih. Z nekaj starimi testi lahko rešiš več testa, kot z nekaj tedni učenja. To je posebej značilno za tam, kjer obkrožuješ in kjer so zmožni sestaviti najbolj butasta možna vprašanja, katerih odgovore je skoraj nemogoče najti.

MČka

Verjetno je vse stvar simpatičnosti in motiva. Mene predklinika (vsaj v večji meri) ni nič kaj spominjala, da sem na medicinskem faksu, zato sem se začela bolj resno pripravljati šele za klinične izpite.

Na uvodni uri vsakega kliničnega predmeta nas profesorji ponavadi zasujejo z biseri modrosti, iz katerih naj bi študentje osvojili zahtevano znanje, čeprav sama priporočam še kakšne zapiske in mogoče nasvet študentov, ki so izpit že opravili in natančno vejo, da se to poglavje splača naštudirati iz te knjige in da obstajajo super članki v Medicinskih razgledih. Prav tako ni odveč vprašati prijazne gospe v knjižnici še za kakšen atlas ali pa zbornik... Tudi v Svečarstvu (Flamingo fotokopirnica) znajo imeti prav uporabne stvari. Ponavadi se za knjigo odločim glede na to, kako je le-ta napisana (pregledno, jedrnatno in jasno, ne prepovršno in ne prepodrobno, slikice,...), pri čemer vedno brez izjeme najprej pogledam številčno stanje listov. Ponavadi imam še seznam naslovov predavanj, s katerimi si pomagam izluščiti pomembnejše stvari, glede na to, da redno bojkotiram predavanja.

Pomembno se mi zdi, da vsak sam pri sebi razčisti, za kaj ali čemu se stvar uči, se pravi: kaj bo imel od tega. Opcij je mnogo: dobra ocena, samo-da-naredim motiv, ponosna mama, enim je v krvi perfekcionizem in ne znajo drugače, znanje za praktično aplikacijo nekoč (kljub spoznanju, da človek sčasoma kar nekaj pozabi), eh! še en izpit pač in še bi se našlo. Mene motivira dejstvo, da je znanje iz predmeta, ki se ga učim, uporabno v vsakdanji praksi. (seveda ob predpostavki, da me to zanima.) Tako mi učenje predstavlja eno veliko naložbo za čas, ko bom sama začela delat in če se le da, si privoščim čim manj lukenj. Zato poskušam dobro naštudirati tiste stvari, ki spadajo med najpogostejšo patologijo in pa urgentna stanja, pri katerih je važna hitra in pravilna prepoznavna ter ukrepanje. Tako se z boleznimi, ki se pojavljajo na 1 :500 000 ljudi, razen, če mi niso same po sebi zanimive, ne obremenjujem preveč; dovolj je, da se mi približno sanja, kaj stvar je ali pa jo preprosto izpustim. Tako grem na izpit ponavadi z zavedanjem, da znam določene stvari (tiste meni pomembne) dobro, enih pa praktično nič in če dobim vprašanje iz moje črne luknje, vzamem to pač v zakup. Iz tega razloga nimam navade študirati po različnih vprašanjih, ki se dobijo na netu. Priznam pa, da če vem, da ima moj spraševalec kakšna priljubljena vprašanja in teme, le-te dodatno izpilim. Zadnje čase so posamezne katedre napravile sezname znanj in posegov, ki naj bi jih splošni zdravnik obvladal - priporočam. (op. ur.: zaenkrat so žal objavljeni samo za klinične predmete - najdeš jih na internetni strani www.mf.uni-lj.si, klikni na »o fakulteti«, in v levem oknu poišči prenova dodiplomskega pouka na MF, klikni »medicina« oz. »stomatologija« in v desnem oknu izberi seznam kliničnih znanj in veščin).

Všeč mi je nemška sistematičnost (tako si najbolje zapomnim in izluščim bistvo), zato si postavim preprosta vprašanja, na katera poskušam odgovoriti: Kaj to sploh

je? (bolezen, simptom, kronično, akutno, vnetje, degenerativno...); Kako pogosto se pojavlja in kdo ima »prednost«? Vzroki za nastanek? Pafi nastanka? Simptomi in znaki? (splošni in področni); Posledice? (zapleti, okvare) Zdravljenje? Ponavadi si za različne predmete naredim različne sklope vprašanj. Odgovore črпам hkrati iz knjige, predavanja; za primerjavo, saj ponavadi na predavanjih povejo bolj pomembne, pogoste, aktualne in za naše področje specifične stvari. Všeč mi je, če lahko dobim boljšo predstavo o posameznih kliničnih znakih bolezni s pomočjo atlasov ali slik. Pred vsakim praktičnim izpitom si na poseben list papirja pripravim vprašanja, ki me bodo zanimala v anamnezi in status ter svoj praktični del izpita vpisujem na ta list. Vedno se najdejo kakšne stvari, ki mi niso jasne ali pa imam dodatna vprašanja, ki jih najraje razrešim tako, da vprašam koga, ki se uči ali pa je že naredil izpit. Snov predelam enkrat počasi skozi, potem pa ponavljam enkrat do dvakrat, odvisno od tega koliko časa imam še na voljo. Ko ponavljam skušam povezat stvari, si ustvarit en pregled, ene sorte pogledat na vso snov s prtičje perspektive. Poskušam se spomniti različnih bolezenskih stanj, ki imajo skupen simptom ali pa znak in na podlagi tega izoblikujem diferencialno diagnozo.

Svoj učni plan zastavim tako, da zadnji dan pred izpitom ponovim še par stvari, drugače pa delam na tem, da se mi stvar čim bolj usede in zabetonira tam nekje...in kot je že v navadi obremenjujem okolico s pozitivnimi in negativnimi občutji :-)

AJDA

HISTA žal spada med manj priljubljene predmete na našem faksu. In vendar je bila zame snov kot taka v resnici izjemno zanimiva. Precej bo pomagalo, če si priskrbite poleg Orisa še drugo literaturo; v knjižnici se dobi npr. še Ross-ov *Histology: A Text and Atlas* ali Junqueira: *Basic Histology*.

Kakose torej dejansko lotiti učenja histologije - teoretičnega dela? Jaz sem, kot že rečeno, neko poglavje prebrala najprej v Rossu, tako da sem stvari razumela in o njih dobila neko predstavo. Doma sem imela tudi Junqueira, pa sem včasih za primerjavo prebrala o isti stvari še tam, ampak mene je hista res zanimala - sicer pa je ena od teh dveh knjig čisto zadosti. No, in šele s tem sem se potem lotila Orisa. Ne delajte si iluzij, res ga je treba znati čisto na pamet. A na pamet se ga naučite s pametjo - ob učenju razmišljajte, kakšna vprašanja bi se morda lahko znašla v testu in katere so tiste finte, na katere vas bodo lovili. Priskrbite si stara vprašanja za predstavo, kako natančno je treba stvari znati. Bodite pozorni na podnapise. Ko Oris kaj našteva, si stvari

izpišite po alinejah in se jih nagulite. Pomagajte si z mne-motehničnimi sredstvi npr. kakšnimi akronimi, abecedo. Ustvarite si nek splošen pregled nad snovjo, v končni fazi je zelo koristno prebrati (in si zapomniti) kazalo, ki vam je nato v pomoč pri predalčkanju naučenih informacij. Med učenjem si vzemite tudi malo odmora, jaz sem se po vsakem predelanem poglavju nagradila s pol ure pavze (to je pomembno - so s poskusi dokazali, da se morajo naučeni podatki malo ulež'!).

Kar se tiče praktičnega dela, resnično veliko pripomore že, če ste pripravljeni in sodelujete na vajah (marsikdaj asistent stvari lepo razloži oz. opozori na kaj bistvenega!). Sploh fino pa je, če si sposodite preparate, si priskrbite mikroskop (npr. zanj poprosite na gimnaziji, ki ste jo obiskovali) in veselo na delo. Jaz sem se vedno učila še z nekaj prijatelji. Nekaj za prigriznit, moj oče je skuhal še čaj in smo se krasno zabavali... Za demonstracijske preparate si pomagajte z risbami, bodisi vašimi, bodisi od kolegov. Aja, še to: ko se učite preparate, bodite že vnaprej pozorni na tiste, ki so si podobni in bi jih morda lahko zamešali - pogledjte si jih večkrat in poizkusite najti oporne točke, na osnovi katerih jih boste ločili (če se prav spomnim, so se mešali gladka mišica in živec, vitalno barvani histiociiti in metakromatsko obarvani tkivni bazofilci ipd.).

Toliko o histi. Zdaj pa še nekaj nasvetov o enem največjih babbavov (zaradi neznanskega obsega snovi) na mf'ju - PATI. Ko boste prvič videli ta velikega Robbinsa, je čisto naravno, da se boste ustrašili in podvomili, ali se je kaj takega sploh mogoče naučiti. Seveda se ni, ampak ker, to vam zagotavljam, vsega ne znajo niti profesorji po 20 letih ukvarjanja s patologijo, se zato nikar ne sekirajte, temveč se ga pogumno lotite. Še bolj kot kjerkoli drugje je pri patologiji bistveno, da ločite zrno od plev in se naučite samo bistvenega. In kako to storiti? Ne zamujajte se s čisto vsako celico; če pa je le-ta pomembna pri neki bolezni, se jo dobro naučite. Spet poudarjam, kako je pomembno, naučiti se kazalo - ustvarite si najprej idejo o tem, katere bolezni na nekem organu sploh obstajajo in kako jih razdelimo, katere od njih so najbolj pogoste, šele nato pa se spustite v podrobnosti. V veliko pomoč pri učenju vam bodo spet stara vprašanja, ki se utegnejo na testih celo precej ponavljati.

Glede literature poleg ta velikega Robbinsa toplo priporočam NMS (National Medical Series) za patologijo, ki je učinkovito zgoščena. Uporabna je predvsem za ponavljanje, na koncu vsakega poglavja pa ima zelo koristna vprašanja, ki opozorijo točno na tisto, kar je pomembno znati. (nasploh so NMS-jčki krasne knjigice, ki vam bodo omogočile »to acquire a large amount of information in a limited amount of time«. Tudi z NMS za fizio imam zelo

dobre izkušnje.) Poleg tega vam svetujem, da si priskrbite in preberete zanimive članke, ki so jih objavljali patologi v MR-jih ter skripta iz izbirnih predmetov (na glomerulonefritisih, nevropatologiji...).

Na določena predavanja sem prišla pripravljena, z že vnaprej predelano snovjo (taktika, ki se mi je še bolj obrestovala pri pafiju). Pri učenju sem se osredotočila najprej na specialno patologijo, ki obravnava posamezne organske sisteme, splošno patologijo pa sem prihranila za konec in mi je bilo veliko lažje, ker sem imela pred očmi posamezne primere.

Pri pati enostavno ne gre, če na vaje ne prideš pripravljen in če kolokvijev ne delaš redno. Če ne prej, boš na izpitu ugotovil, da je skripta za vaje osnova in jo je priporočljivo res dobro znati. Za praktični del kolokvija sem rada prišla mikroskopirat ob 7h zjutraj, ko ni bilo gužve (pa tudi sicer sem bolj jutranji tip). Preparate si razvrstite po organih (jetra, srce, pljuča...) in se naučite ločevati med njimi.

Na samem izpitu si čas pravilno razporedite. Rešite najprej lažja vprašanja (oz. tista ki jih pač znate), šele nato se poglobite v tista, ki vam povzročajo preglavice. Izpit je naporen - ko boste opazili, da vam zmanjkuje koncentracije, si privoščite minutko pavze, kar je veliko bolje, kot da nezbrani zamočite par vprašanj. Za ustnega se pozanimajte, kaj rad sprašuje profesor, pri katerem opravljate izpit in z vsem znanjem in z malo sreče ter nekaj improvizacije (ne se bat povedat, kar pač veš!), boste v indeks dobili željeno oceno.

Verjetno se bom šele kasneje spomnila, kaj bi bilo še nadvse koristno povedati. Upam pa, da mi je uspelo napisati vsaj nekaj stvari, ki vam bodo olajšale študij in spričo katerih boste odkrili, da hista in pata nista le večji oviri na poti do listka od diplome in visokega povprečja, temveč predmeta, pri katerih pridobljeno znanje vam bo v veliko pomoč pri opravljanju dinamičnega in fascinantnega zdravniškega poklica. In še enkrat: kot vedno in povsod tudi tu velja, da bodo stvari lažje tekle, če se jih lotiš z DOBRO VOLJO, OPTIMIZMOM in POZITIVNIM PRISTOPOM!

