

# SPOMIN IN POMNENJE

## Kaj je spomin?

Spomin je naša sposobnost, da v glavi **obdržimo** določene **informacije**, tudi dogodke, ki so se nam zgodili. Pomembno je tudi, da se lahko, ko želimo, **spomnimo na informacijo**, ki jo potrebujemo (npr. ko smo vprašani učno snov, ki smo se jo učili v preteklem tednu).



V spominu nam **brez da bi se trudili** ostanejo dogodki in **informacije, ki so nam pomembne**. Tako si bolje zapomnimo tiste dogodke, ki so v nas vzbudili močna čustva (npr. veliko presenečenje za rojstni dan, razočaranje ob grobih besedah najboljšega prijatelja, jeza ko so mi ukradli kolo...).

Ravno tako nam ostanejo v spominu tiste informacije, ki jih **ponavljamo** (npr. če vsak dan ponavljam plesno koreografijo, jo izvajam z zaprtimi očmi, brez da bi razmišljal o tem, če ponavljam poštevanko vsak dan, mi gre ravno tako dobro). Ampak v tem primeru se moramo potruditi, informacijo ponavljati!

## VPRAŠANJE ZATE:

Katere informacije ponavljam vsak dan, tako da jih ne pozabim?

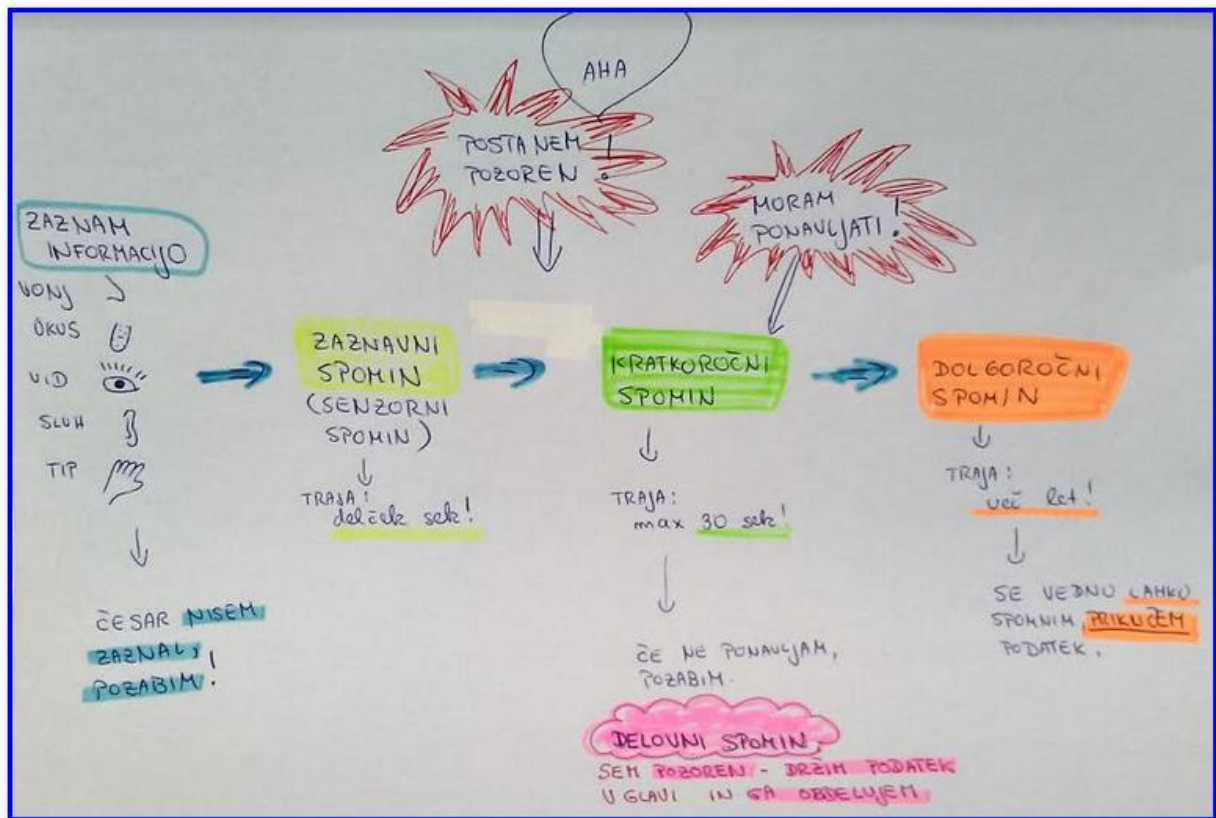
## Kakšne vrste spomina poznam?

Poznamo več vrst spomina. **Senzorni ali zaznavni spomin** je tisti, ki nam pomaga, da se zapomnimo tisto, kar **vidimo** (Rdeča luč na semaforju, se moram ustaviti), kar **slišimo** (Zvonec, ura angleščine je minila.), kar **okusimo** (Fuj, to mleko je skisano.), kar **otipamo** (Auuu! Ta lonc je vroč!) in **vonjamo** (Ja, ta parfum bom kupila mami za rojstni dan). Informacije v zaznavnem spominu zadržimo delček sekunde, nato nanje pozabimo.

Ko **postanem pozoren** na informacije, se le-te shranijo v **kratkoročnem spominu**. Torej: *Ponavljaj števila za menoj! Pazite na veliko začetnico! Na moj znak, se čim hitreje postavimo v vrsto.*

Če lahko informacijo obnovim (npr. Ponovim za učiteljem novo angleško besedo in jo zapišem, obnovim sošolčevo telefonsko številko ...) takrat jo imam shranjeno v **delovnem spominu**. Delovni spomin je za učence zelo pomemben, saj nam pomaga, da **držimo informacijo v glavi** (npr. račun) in informacijo **istočasno tudi obdelujemo** (od rezultata odštejem zmnožek števil, če dobim rezultat sodo število, ga obarvam rumeno, če je liho, ga obarvam rdeče ...).

Če informacije **dlje časa ponavljam**, se mi zapišejo v **dolgoročni spomin** (npr. naučim se Zdravljico, naučim se voziti kolo, znam se predstaviti v angleščini ...). Takrat jo lahko kadar koli prikličem, oz. se jo spomnim, ko učiteljica to od mene zahteva.



### VPRAŠANJE ZATE:

Povej, katere informacije imaš danes v senzornem spominu, katere v kratkoročnem in katero učno snov imaš v dolgoročnem spominu?

senzorni spomin	kratkoročni spomin	dolgoročni spomin

Gradivo pripravila: Sabina Jurič Šenk

Vir in literatura: Šešok, S. (2006). Spomin – kaj to je in kako deluje? Zdravstveni vestnik, 75, 101-104.

<https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201604152.pdf>