

# KAKO SE UČIMO?

Po predavanjih prof. dr. Petre Golja, dipl. biol. in Knjigi Benedicta Careya (Carey B. 2016. Kako se učimo. Umco, 2016.) zapisala Tanja Kobal, dipl. biol.

## SE ZNATE UČITI?

Kakorkoli ste že odgovorili na zgornje vprašanje, je odgovor jasen. Če človeški možgani česa ne znajo, se ne znajo ne učiti. Težava je le v tem, kaj in kdaj se učijo.

## PODATKOVNI VIHAR

Naši možgani so zanimiva struktura. Ves čas namreč hkrati obravnavajo ogromno vhodnih informacij, ki preko čutil prihajajo iz okolja. Zamislite si trenutek, ko na postelji berete knjigo. Takrat ne razmišljate le o tem, katere črke sestavljajo besede, ki jih berete, kako se besede povezujejo v stavke in kakšen je globlji pomen teh stavkov. Zraven zaznavate še mnogo drugih stvari; slišite, kako šelesti papir, v nekem trenutku vas zmoti avtomobil, ki prehitro vozi na bližnji cesti, nato opazite, da je skozi okno posijalo sonce in osvetlilo knjigo, ki jo berete, iz kuhinje hkrati prihaja omamen vonj kosila, istočasno pa se zavedate, da vas malo boli v križu, saj ni optimalno, da berete leže. Vse te informacije prihajajo v vaše možgane, ti pa jih brez, da se tega zavedate, ves čas filtrirajo. Njihov filter je osredotočen na to, kar je za vas v danih okoliščinah pomembno zaznati in si zapomniti za kasneje.

## NAJBOLJ ZAPLETENA STRUKTURA V VSEM VESOLJU (KAR GA POZNAME)

Ljudje imamo pri učenju veliko prednost. Ta prednost je, da znotraj naše lobanje tiči najbolj zapletena živa struktura v vesolju. V vsem vesolju, ki ga poznamo, namreč zaenkrat še nismo našli strukture, ki bi bila bolj zapletena, kot so zapleteni naši možgani. Možgane je preučevalo mnogo znanstvenikov in tudi v sedaj potekajo številne raziskave, katerih namen je razvozlati skrivnosti naših možganov. Kljub temu pa o njih vemo zelo malo. Vemo, da so sestavljeni iz množice nevronov (možganskih celic), ki so povezani med seboj. En nevron ni povezan le z nekaj nevroni, kot so vas morda učili v šoli, ampak je povezan s tisoči in tisoči drugih nevronov. Vse te celice se med seboj ves čas sporazumevajo (in morajo se ustrezno sporazumeti, da vse v našem telesu teče tako, kot mora). V naših možganih torej ves čas divja vihar informacij, sem in tja tečejo električni impulzi, ki prenašajo informacije in vsi ti impulzi, ki se pretakajo po nevronih sem ter tja, se ob enem tudi obdelujejo.

Ste se kdaj vprašali, kakšna je kapaciteta naših možganov? V dobi računalništva smo navajeni na računalniške izraze in mere – milijon gigabajtov – toliko »prostora za shranjevanje« je v naših možganih. Ta številka je seveda tako velika, da si je ne moremo predstavljati. To je toliko, da bi lahko v naše možgane shranili tri milijone turških nadaljevanj (ali pa španskih, ameriških, ali drugih, ki jih gledate v prostem času). Torej v naše možgane lahko shranimo skoraj neskončno število informacij. Kapaciteta pri učenju torej ni problem.

## MOŽGANI

Naši možgani delujejo kot nekakšen režiser. Ta režiser na podlagi vhodnih informacij izdela prizore, iz katerih lahko razberemo, kaj se pravzaprav dogaja. Pri tem uporablja vse vhodne informacije, ki se v nekem trenutku pretakajo po nevronih. Možgani te informacije uporabijo zato, da ustvarijo neko zgodbo in vanjo dodajo nek smisel. Saj veste, ljudje se zelo težko najdemo v okolju, ki je nesmiselno, v okolju, kjer nimamo meril in signalov, ki nam omogočajo orientacijo. Možgani so tisti, ki ves čas povezujejo informacije iz okolja in ustvarijo sliko, ki je smiselna.

## SPOMIN IN SPOMINSKA SLED

Kaj je torej spomin? V slovenščini izraz spomin pravzaprav pomeni dvoje. Spomin je lahko zavest, v kateri so ohranjene predstave, misli, podatki o preteklosti (torej neka funkcija, ki jo imamo) ali pa predstava, misel, podatek o preteklosti, ohranjen v zavesti (torej spomin na nek konkreten dogodek). Ko bom v nadaljevanju govorila o konkretnem dogodku, bom govorila o spominski sledi. Torej to je konkreten dogodek, stvar ali snov, ki se je spomnimo - spominska sled.

Spomin še zdaleč ni enak datoteki na računalniku, ki je shranjena na nekem mestu. Ni točka, vezana na določeno lokacijo. V naših možganih so spominske sledi. To so množice spominov, ki obstajajo kot povezave med določenimi nevroni. Spominske sledi so torej mreže nevronov, ki se aktivirajo istočasno, ko nek dogodek (ali snov) prikličemo v spomin. Mreža nevronov, ki se aktivirajo skupaj, nas pelje do neke konkretne spominske sledi, ta vzorec pa naši možgani prepoznajo kot neko podobo, misel, občutje, vonj, skratka kot nekaj, česar se spomnimo.

Te povezave nevronov seveda niso naključne. Mreže nevronov, v katerih so shranjene spominske sledi, so sestavljene iz tistih nevronov, ki so bili aktivni takrat, ko se je spominska sled prvič oblikovala (torej, ko smo nekaj slišali, videli, vonjali, so bili aktivni določeni nevroni, ki se ponovno aktivirajo, ko se tega dogodka zopet spomnimo).

Kaj se pravzaprav dogaja, ko se spominjamo dogodkov iz preteklosti? Ko obnavljamo spominsko sled (ko jo ponovno prikličemo v naše misli), se povezave med nevroni, ki se aktivirajo, krepijo. Najbrž vam je znano, da se nevroni stikajo na področju sinaps. Če se večkrat spominjamo neke spominske sledi, se povezave (sinapse) med nevroni, ki jih aktiviramo, krepijo. Kaj to pomeni? To ne pomeni nič drugega kot to, da signali naslednjič po tej nevronske mreži zaokrožijo hitreje. Pretok informacij je torej bolj učinkovit.

## ZAKAJ SO MORSKI KONJIČKI POMEMBNI ZA UČENJE?

Zato da se nekaj naučimo, je ključen tudi morski konjiček. Zakaj? Govorim o anatomski strukturi, ki jo strokovno imenujemo hipokampus. Hipokampus v slovenščini pomeni morski konjiček. Ime je dobil po svoji obliki, ki spominja na morskega konjička. Je struktura, ki leži že precej globoko v možganih. Nahaja se pri strani, blizu senčnega režnja. Pomemben je, ker je tista struktura, kjer se začne oblikovati spomin. To je torej mesto, ki je ključno, da se bo neka spominska sled sploh oblikovala.

Hipokampus je del arhikorteksa. To je stari del možganske skorje. To je tisti del, ki je evolucijsko zelo star in najbrž vam je jasno, zakaj je ključno, da je ta struktura že dolgo prisotna v naših možganih. Za preživetje (osebka in posledično vrste) je ključno, da se učimo, da se spominjamo. Če se ne bi spominjali, bi bila namreč vsaka izkušnja za nas nova. Vsakokrat bi se na novo učili enih in istih stvari in posledično bi precej težje preživeli.

Zakaj vemo, da je ravno hipokampus tista struktura, tisti del možganov, ki je ključen pri tvorbi spomina? Ugotovili so, da bolniki, ki so jim zaradi bolezni morali odstraniti hipokampus, nimajo več novih spominov. Imajo le še kratkoročni spomin; spomnijo se namreč, kaj se je zgodilo približno trideset sekund nazaj. Kaj nam to pove? To nam pove, da kratkoročni spomin torej ni vezan na hipokampus, ampak na neko drugo strukturo v naših možganih. So pa teh bolnikih prisotni vsi spomini, ki so nastali pred odstranitvijo hipokampusa. To nam pove, da se spomini, ki so nastali dolgo nazaj, skladiščijo nekje drugje. Ne vemo še, kje natančno so ti spomini shranjeni, predvidevamo pa, da je najbolj verjetno mesto neokorteks, torej evolucijsko mlajši del možganske skorje. To je tisti del naših možganov, ki nam omogoča zavest; zavedanje nas in sveta okoli nas.

## PRIKLIC SPOMINSKE SLEDI

Kaj se torej dogaja, ko se spomnimo, ko v misli priključimo neko spominsko sled? Rekli smo, da se takrat, ko nekaj doživljamo, aktivira več nevronov hkrati. Dr. Michael Gazzaniga je vrhunski raziskovalec na področju psihologije in nevroznanosti. Ugotovil je, da v naših možganih obstaja center, skupina nevronov, ki imajo isto funkcijo. Ta center iz vseh podatkov, ki jih možgani sprejmejo, oblikuje neko zgodbo, nek smisel. Ta center je poimenoval zgodbar oziroma tolmač. Tolmač izmed vseh informacij izbere, kar je pomembno, in nam postreže z neko razlago. O tolmaču (tako kot o možganih na sploh) vemo zelo malo. Vemo, da se nahaja nekje v levi možganski polobli. To je tista polovica možganov, ki je odgovorna za logiko, ki tvori besede, ki je bolj razumska polovica. Nikomur zaenkrat še ni jasno, kako tolmaču uspe povezati tako veliko količino informacij v tako kratkem času. Ne glede na to, kakšni podatki vanj vstopijo, ta skrivnostni center vedno splete neko zgodbo, ki je lahko logična ali pa ne. Tolmač ves čas odgovarja na vprašanje: »Kaj se je pravkar zgodilo?« iz informacij, ki prihajajo iz okolja ustvari razlago, odgovor na to vprašanje. Ko dobimo odgovor, hipokampus vzorec aktivnih nevronov, skupaj s smislom, ki ga je oblikoval tolmač, vtisne v spominsko sled.

Izraz »vtisne« je lahko zelo varljiv, saj si zelo hitro to shranjevanje spominske sledi predstavljamo kot shranjevanje računalniških datotek. Računalniške datoteke so, ko jih shranimo fiksne, shranjene na določeni lokaciji, njihova vsebina se ne spreminja (razen, če jo spremenimo namerno). Pri naših nevronih seveda to ne poteka tako. Vzorec aktivnih nevronov se shrani v neokorteksu, vendar pa ta vzorec ni fiksen. Očitno je, da zgodbe še ni konec in tako kot se po navadi zgodi v kriminalkah, najboljše pride na koncu.

Tolmač ima še drugo funkcijo. Ne odgovarja le na vprašanje, kaj se v nekem trenutku dogaja, temveč odgovarja tudi na vprašanje, kaj se je zgodilo takrat. Vključen ni le v tvorbo spominov, temveč tudi v sam dolgoročni spomin. Ko interpretira, kaj se je zgodilo takrat, se lahko opre le na informacije, ki so shranjene v naši spominski sledi.

Kot sem že namignila, spominske sledi niso stalne strukture, niso neko nespremenljivo omrežje. Če jih obnavljamo, se povezave med nevroni namreč krepijo.

Možgani ob vsakem doživetju shranijo mnogo več, kot se mi tisti trenutek zavedamo. Takrat, ko v spominu obnavljamo neko doživetje, ko v misli povlečemo neko spominsko sled, se pogosto zgodi, da se spomnimo nekega novega podatka, neke nove stvari, ki se je takrat zgodila. Naš spomin bo torej vsakič malo drugačen. Nova, obujena spominska sled ne nadomesti prejšnje, vendar se z njo preplete in na ta način dobimo nov spomin. Vsakokrat, ko se torej spominjamo neke spominske sledi, na površje pripeljemo novo kombinacijo podatkov, zato se vsak spomin zdi kot popolnoma nov. In dejansko je malo nov, saj vsebuje nove podatke, ki smo se jih na novo spomnili. Taka spominska sled je tako spremenjena za vedno. Saj veste, ljudje smo trdno prepričani, da je to, česar se spominjamo, čista resnica. In za nas tudi je. Vendar je to lahko čista resnica, ki morda leži nekje drugje.

Kar sem želela povedati v tem sklopu je to, da se naši spomini spreminjajo. Spreminjajo se med tem ko jih uporabljamo. Meni se to zdi naravnost fascinantno.

## POZABLJANJE

Želimo se spominjati čim več. Zakaj torej pozabljamo? Če bi se spomnili čisto vsega, bi bil končni rezultat enak, kot če se ne bi spomnili ničesar. Znotraj naših možganov bi bil popoln kaos. Namen pozabljanja je torej, da zmanjša šum v ozadju. Ko se spominjamo, se spominjamo le ključnih stvari, ne pa vsega, ker bi bilo vseh informacij občutno preveč.

Ko se poskušamo spomniti nekega dogodka, informacije, povečamo dostopnost te spominske sledi. To pomeni, da se tega naslednjič lažje spomnimo. Težje kot se nečesa spomnimo, več truda kot vložimo, da se nečesa spomnimo, lažje se bomo te iste spominske sledi spomnili naslednjič. Pozabljanje je torej zelo pomembno pri tem, da se sploh česa spomnimo.

## RAZNOLIKOST

Ko govorimo o spominu in pomnjenju, je pomembno omeniti še en izraz – raznolikost. Zanimivo je, da spominsko sled lažje prikličemo v spomin, če je ob nastanku te spominske sledi sodelovalo več čutilnih sistemov. Kadar ob nastanku spominske sledi naši možgani sprejemajo več različnih informacij, se nam aktivira več nevronov in posledično se bomo spomnili več. Ko se učimo, naši možgani torej ne sprejemajo le vsebine, ki jo takrat beremo, temveč preko čutilnih sistemov sprejemajo še vrsto drugih informacij.

Ena izmed teh dodatnih informacij je na primer glasba. Če se učimo ob nekem zvočnem ozadju in se nato skušamo spomniti te snovi, se jo bomo lažje spomnili, če bomo ob tem imeli na voljo glasbo, ki smo jo poslušali med učenjem te snovi (ne glede na to, kakšna glasba je to). Vsak tip glasbe je torej boljši kot nič. Moramo pa se ob tem zavedati, da je potrebno med učenjem doseči raznolikost. Če bomo ob vsaki ponovitvi poslušali Mozartovo Malo nočno glasbo, bo okolje vsakič enako, kar pa zopet ni dobro, saj moramo doseči čim večjo raznolikost med posameznimi ponavljanji snovi.

Bolje je torej, če imamo v našem učnem okolju še nekaj, neko »oporo«, kot če nimamo ničesar poleg snovi, ki se jo učimo. Ta dodatna spominska opora je lahko torej glasba, lahko pa so to tudi barve. Sama tišina nam ne poveča števila informacij, ki jih naši možgani v danem trenutku sprejemajo, zato učenje v tišini mogoče ni najboljši način učenja.

Tisto, kar najbolje vpliva na učinkovitost, pa je kraj učenja; lahko se učimo doma ali na vlaku, lahko se učimo stoje ali leže, v postelji ali na tleh, med tem ko hodimo. Dokazano je, da izjemno dobre rezultate pri učenju daje učenje iste snovi dvakrat, ampak v dveh precej različnih okoljih (torej recimo enkrat na vlaku in enkrat doma). Učinkovitost učenja je tako kar za 40% večja. Si predstavljate, da vaš čas učenja skrajšate za 40%, pa si vseeno zapomnite isto količino informacij? Sliši se nemogoče, pa vendar je.

Zakaj se to zgodi, ni popolnoma znano. Najverjetneje je, da se spominska sled vtisne v dve različni mreži nevronov (na vlaku dobivamo druge informacije iz okolja kot doma), ki se do neke mere prekrivata (v snovi, ki si jo želimo zapomniti). Morda je zato takšno učenje bolj učinkovito.

## PONAVLJANJE

Pomembno je tudi ponavljanje, pri katerem je pomembna raznolikost. Raznolikost pa zagotovimo tako, da ponavljamo na različne načine. Če boste torej ponavljali isto stvar petkrat na isti način (če na primer iste zapiske na isti način preberete petkrat), se boste snov morda naučili, vendar bo to učenje časovno precej neučinkovito. Bolj učinkovito je, če zapiske drugič odložite in iz glave poskušate zapisati obnovo prebranega ali pa ključne besede, ki ste si jih zapomnili. Bolj kot se boste pri tem namučili, lažje se boste te snovi spomnili naslednjič.

Različne okoliščine in izvedba učenja vplivajo na našo prilagodljivost. Torej na kar smo pripravljeni. Na preverjanju znanja so razmere drugačne kot doma, doma so razmere drugačne kot na vlaku. Če se boste torej učili doma in na vlaku, boste lažje sprejeli nove razmere pri preverjanju znanja.

## PREDAH

Sigurno imate vsi, ali pa ste imeli sošolca, ki dela vse, česar se spomni. Je športnik/ca, poje v pevskem zboru, igra na inštrument, veliko bere in kar pa je najbolj neverjetno, pride na preverjanje znanja in dobi najvišjo oceno. Vprašanje je, kako mu/ji to uspe? Odgovor je enostaven; to mu/ji uspe zato, ker počne vse to, kar počne. Če treniraš, se zraven ukvarjaš z glasbo in se moraš ob tem še učiti, to delaš, ko nimaš drugih obveznosti. Torej se učiš, večkrat po malo in največkrat vsakič v drugih okoliščinah.

Učinkovito učenje je zelo podobno zalivanju trave poleti. Veliko bolj učinkovito je, če bomo travo zalivali vsak dan po pol ure, kot če jo bomo zalivali samo v nedeljo tri ure in pol. Enako je z učenjem. Zakaj? Če boste stvar razbili na manjše podenote, boste dosegli precej boljše rezultate z manjšim skupnim vložkom. Zakaj? Ker morate vmes pozabiti odvečne informacije. Možgani se namreč sami odločijo, kaj je pomembno in kaj ne, zato šele s ponavljanjem po prekinitvi ugotovimo, kaj smo pozabili, pa ne bi smeli. Če torej

ponavljate večkrat zaporedoma, je to izguba časa. Zakaj? Ker vmes še niste ničesar pozabili.

Zagotovo se vam je že večkrat zgodilo, da ste nek odstavek prebrali petkrat, pa tudi po petem branju niste vedeli, o čem odstavek govori. Vaši možgani so namreč vmes izgubili zanimanje, ker je bilo ponavljanje enolično. Bistveno bolje si torej snov zapomnimo, če vmes delamo predaha, saj se možgani z informacijami ukvarjajo tudi takrat, ko se mi zavestno več ne ukvarjamo z njimi. Zato je pomembno, da ne vztrajamo pri enoličnem učenju (in tudi enoličnih aktivnostih), temveč našim možganom vsakič znova pripravimo novo nepozabno izkušnjo.

## V TEORIJI GRE TOREJ TAKO

1. Najprej se učite prvič.
2. Nato si vzemite dan ali dva za predah.
3. Tretji dan se učite drugič.
4. Sledi naj en teden dolg predah.
5. Po enem tednu poskusite priklicati v spomin čim več informacij brez da bi zopet brali snov.

Plan se seveda da uresničiti, če se le učite sproti. Če se začnete učiti teden pred izpitom, vam časovno ne bo zneslo. Dokazano je, da je učinkovitost takšnega učenja s predahi do 50% boljša, kot če se učite kampanjsko.

## KAMPANJSKO UČENJE

Kampanjsko učenje poznamo vsi. Učinkovito je le takrat, ko nam gre za nohte, ima pa velik problem. Kampanjsko učenje si lahko predstavljamo kot prenatlačen kovček. Saj veste, kaj se zgodi, če kovček, ne precej dobre kvalitete, preveč natlačite. Nekaj časa še zdrži skupaj, v nekem trenutku (po navadi takrat, ko je najmanj potrebno) pa vse skupaj razpade in vaše stvari popadajo po tleh. Podobno je, če naenkrat natlačite preveč informacij v vaše možgane. Za preverjanje znanja morda še znate, lahko ga celo dobro odpišete, vendar po 14 dneh ne boste imeli pojma, kaj ste se 14 dni nazaj »naučili«.

## POZNANOST

Pri učenju obstaja še ena past. Ta past je poznanost. Zagotovo ste se že znašli v situaciji, ko ste dobili vprašanja in si rekli: »Ah, saj to pa vse znam!« Vse ste teden dni prej predelali, vse ste si podčrtali, morda celo kaj obkrožili, naredili ste si izpiske, vprašanja pa vas sprašujejo po pojmi in formulah, ki ste jih prejšnji dan znali tudi v spanju. In kaj se potem zgodi? Dobite negativno oceno. To po navadi imenujemo izpitna trema. Tu ne gre za strah. Gre za poznanost, za občutek, utvaro, da snov obvladamo. Ta občutek imamo zato, ker smo snov obvladali, ko smo jo brali. Tako smo prepričani, da se bomo teh podatkov, ki se jih ta hip spomnimo, spomnili tudi jutri, pojutrišnjem, čez en teden. Na kaj smo pri tem pozabili? Pozabili smo na pozabljanje.

Če obnavljamo podatke tik za tem, ko smo jih prebrali, je to precej neučinkovito. Zakaj? Ker smo morali vložiti premalo truda, da smo se jih spomnili. Rekli smo, da težje, kot se nečesa spomnimo, lažje to v spomin prikličemo naslednjič. Kako se torej izogniti zgornji situaciji? Rešitev je aktivno ponavljanje, aktiven priklic spominske sledi. To pomeni, da

spominsko sled vsakič prikličemo na drugačen način. Čim več stvari poskušamo priklicati »na pamet« in se pri tem čim bolj namučimo. Pri tem bomo imeli pogosto občutek, da ne napredujemo, da se ne premikamo nikamor, da si ne zapomnimo ničesar, ampak znanost pravi, da je to daleč najbolj učinkovit način učenja.

Pri tem vam bo zelo pomagalo izpraševanje (lahko izprašujete samega sebe, ali pa to za vas počne nekdo drug). Nato morate snov čim bolj razumljivo razložiti (lahko sebi, ali pa nesrečnežu, ki vas je pripravljen poslušati). Pomembno je, da to storite na glas, saj je stvari tako težje smiselno ubesediti. Idealno razmerje med branjem in priklicem spominske sledi naj bi bilo 1/3 : 2/3.

Zelo učinkovita so vprašanja, na katera imate podane pravilne in nepravilne odgovore. Meni se je najbolje obnesel h5p sistem (to so naloge, ki se jih da delat na spletu). Zelo učinkovito je tudi, da si vprašanja postavljate v skupini, kar splet tudi omogoča.

Na kaj pravzaprav ciljamo? S prijatelji se dogovorite, da vsak iz skupine predela del snovi in pripravi vprašanje iz neke teme. Ko boste vsa vprašanja zbrali skupaj, boste imeli vprašanja iz celotne snovi. Učenje je zelo učinkovito, če na taka vprašanja poskušate odgovoriti še preden ste se začeli učiti. Pri tem je pomembno, da vsakič, ko odgovorite na vprašanje, nato izveste pravilen odgovor in da na vsako vprašanje odgovarjate usmerjeno; se pravi svoje možgane zaposlite, razmislite o možnih odgovorih in ne ugibate. Zakaj to pomaga? Zato, ker se tako osredotočite na iskanje pravilnega odgovora. Naslednjič, ko se boste učili, boste v obsežni snovi, ki jo morate predelati, prej zasledili te podatke.

## UČENJE IN SPANJE

Počitek nujno potrebujete (če ne zaradi drugega, da pozabite). Je pa zanimivo, da obstajajo različne vrste učenja – motorično in podatkovno učenje. Kadar govorimo o motoričnem učenju se izkaže, da je precej boljše, da zjutraj pospite in zvečer ostanete pokonci nekoliko dlje (sem na primer spada športna izvedba gibov, igranje inštrumenta). Kadar govorimo o podatkovnem učenju, pa je bolje, da greste spat bolj zgodaj in vstanete nekoliko prej.

## ZA KONEC

Vprašanje, ki sem vam ga postavila na začetku je bilo torej napačno. Vprašala sem vas, če se znate učiti. Ja, vsi se znamo. Pomembnejše vprašanje pa je: »Ali se znate učinkovito učiti?« To si odgovorite sami pri sebi. Če odgovor ni pritrdilen, ukrepajte.

Če torej zgornje (pre)dolgo besedilo na kratko povzamem:

- Med učenjem morate zagotoviti raznolikost.
- Zagotoviti morate tudi predah in nato priklic, da se spomnite, pri čemer priklic ne sme biti ponovno branje iste snovi, temveč mora biti priklic iz glave.
- Poskusite se izogniti poznanosti. Dejansko na pamet večkrat po predahu prikličite pojme, zakonitosti, enačbe ali karkoli se pač želite naučiti.
- Veliko ponavljajte.

Sliši se zapleteno, pa pravzaprav ni toliko. Potrebujete načrt in odločitev, da začnete (če slučajno še niste). Začnite danes in začnite s predmetom, ki se ga najbolj bojite. Danes preberite samo naslove in naslednjič, ko se boste učili, boste že nekaj vedeli o tej snovi, hočete ali nočete. Začnite in vztrajajte, verjamem, da vam bo uspelo!