



Jak działa pamięć?

*Jak wykorzystać zasady pamięci dla
lepszego nauki?*

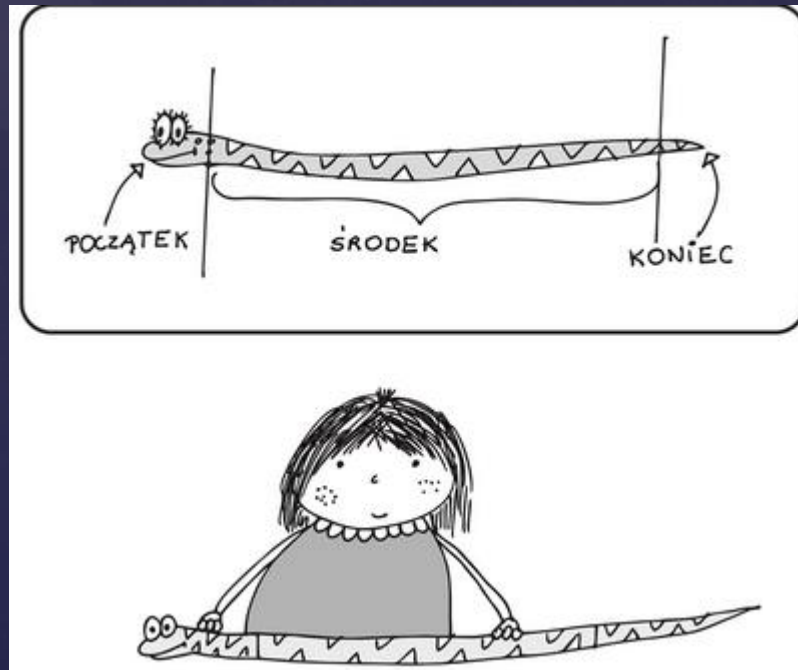
...nie samą nauką człowiek żyje...

...dlatego, proponuję poznanie kilku zasad, które pozwolą skuteczniej opanować wiedzę, a jednocześnie nie uczynią z Was niewolników ślęczenia nad książkami...



Reguła początku i reguła końca

Zdecydowanie lepiej zapamiętujemy informacje podawane na początku i na końcu.



Reguła szczegółowych wyobrażeń

O wiele lepiej zapamiętuje się informacje, jeśli je sobie szczegółowo wyobrazimy i jeśli wykorzystamy do zapamiętywania ich wszystkie zmysły.



Zaraz się o tym przekonasz, wykonując proste ćwiczenie 😊

Spróbuj!

Masz zapamiętać podane wyrazy, kolejność nie jest istotna. Przeczytaj je jeden raz i postaraj się zapamiętać.

*klosz, materac, skakanka, pudełko, słońce,
butelka, stopa, most, latawiec, motor,
termos*

Ile zapamiętałeś(łaś) po jednorazowym przeczytaniu?

Teraz, przeczytaj jeszcze raz podany poniżej zestaw wyrazów, angażując wyobraźnię i wszystkie zmysły w proces zapamiętywania. Po przeczytaniu, wymień zapamiętane wyrazy i porównaj wynik z pierwszą próbą

klosz - zobacz czerwony klosz na lampie, poczuj, jak zapalony klosz daje nam ciepło, gdy próbujemy go dotknąć ręką wyciągniętą w kierunku lampki. Poczuj również zapach klosza, który rozgrzewa się pod wpływem ciepła.

materac - zobacz duży niebieski, pompowany materac, połóż się na nim i poczuj zapach gumy, pod ręką wyczuj jak materac ugina się pod wpływem dotyku, usłysz dźwięk wydawany przez materac w chwili jego naginania.

skakanka - trzymasz ją w ręce, patrzysz na nią - jest zielona, a rączki ma wykonane z drewna i pomalowane na żółto. Poczuj jak trzymasz rączki skakanki w ręce i zaczynasz skakać na skakance. Słyszysz dźwięk skakanki uderzającej o podłogę i odgłos skoków.

pudełko – zobacz kartonowe, szare pudełko, dotknij go, poczuć jaka jest faktura tego pudełka w dotyku, dotknij jeszcze raz pudełko i oderwij od niego kawałek tekturki, usłysz jaki dźwięk wydaje odrywanie tektury.

słońce – spójrz na słońce, poczuć słońce na twarzy, poczuć ciepło, przysłoń oczy od słońca, poczuć wiaterek i ciepło;

butelka – spójrz na brązową butelkę ze srebrnym kapslem. Dotknij jej. Poczuć chłód butelki, weź do ręki widelec i lekko uderz w butelkę, usłysz dźwięk wydawany przez butelkę;

stopa – dotknij swojej stopy, poczuć ciepło ręki na stopie, masuj stopę.

most - wyobraź sobie, że stoisz na wielkim moście, dotykasz ręką wielkiej, betonowej poręczy mostu, czujesz ciepły wiatr na twarzy, uśmiechasz się, stoisz na moście i widzisz wokół samochody, a w dole mały statek.

latawiec - trzymasz w ręku nitkę, na której zawieszony jest olbrzymi latawiec w kształcie rombu z wielokolorowym ogonem powiewającym wysoko w górze.

motor - usłysz dźwięk zapalania motoru i dźwięk dodawania gazu, usiądź na siodelku motoru, jedź na motorze słysząc dźwięk motoru i czując wiatr we włosach

termos - zobacz metalowy termos, dotknij go i zacznij odkręcać nakrętkę, teraz nalej do niej gorącą kawę z termosu. Poczuj jej smak.

Reguła powtórek

Lepiej zapamiętujemy informacje, które powtórzymy kilka razy.

Powtarzanie jest koniecznym warunkiem uczenia się.



Kiedy należy powtarzać?

- ***Pierwsza powtórka:** powinna nastąpić praktycznie zaraz po przyswojeniu sobie materiału. Kiedy kończymy naukę, należy jeszcze raz przeczytać informacje, aby móc je sobie uporządkować i powiązać ze sobą kolejne elementy.*
- ***Druga powtórka:** najlepiej, gdybyśmy po godzinie zajmowania się innymi rzeczami jeszcze raz zajrzeli do notatek i ponownie uporządkowali sobie wszystkie informacje. Zwracać należy uwagę zwłaszcza na wiadomości kluczowe oraz wszelkie trudne nazwy i pojęcia — te "uciekają" nam najszybciej.*
- ***Trzecia powtórka:** musi nastąpić już na drugi dzień, zanim zapomnimy to, czego wczoraj się nauczyliśmy. To w pewnym stopniu utrwali nam już zdobyte informacje.*

- *Czwarta powtórka: poprzednia "wystarczy" na około tydzień. Jeżeli po tym czasie ponownie nie przejrzymy materiału, znów zaczniemy go zapominać. Jeśli natomiast ponownie utrwalimy sobie pojęcia i dane, tym razem wystarczy nam to na znacznie dłużej — około miesiąca.*
- *Piąta powtórka: ponowne przerobienie materiału po miesiącu pozwoli nam już przenieść wiedzę do pamięci trwałej, dzięki czemu skorzystamy z niej już później w dowolnym momencie.*

Lepiej i szybciej zapamiętujemy informacje, jeśli je rozumiemy!

Reguła niezwykłości i wyjątkowości

Zapamiętujemy lepiej informacje, które są niezwykłe. Ważne jest więc w trakcie nauki podkreślanie wyjątkowości czyli, że coś, co mamy zapamiętać jest największe, najmniejsze na świecie lub w Polsce, że coś jest najdłuższe, najkrótsze itp.



Koncentracja jest podstawą nauki!

Koncentracji sprzyjają następujące warunki:



- zmień nastawienie do uczenia się. Stosuj postawę „chcę” a nie „muszę”*
- planuj pracę*
- zapewnij sobie czas na odpoczynek, sen (człowiek wypoczęty uczy się szybciej)*
- przeplataj pracę umysłową z pracą fizyczną*
- rób przerwy w trakcie nauki*
- zachowaj porządek w miejscu nauki.*

Jednak, pamiętaj:

Relaks - ważna rzecz!!!

