

Gdy mówimy o kimś, że ma dobrą pamięć – rozumiemy przez to, że z łatwością zapamiętuje, długo pamięta i bez trudu sobie przypomina. „**Możliwości zapamiętywania są nieskończone – problemem jest przypominanie**”. Im dokładniejsze zakodowanie informacji, tym lepsze ich odtworzenie.

Przed uczniami czas egzaminów, a zatem pora na:

KILKA ZASAD DOBREGO ZAPAMIĘTYWANIA

- ✚ **Przekonanie o możliwościach** - lepiej zapamiętujesz, jeśli jesteś przekonany, że możesz zapamiętać. Usuń bariery psychologiczne, uwierz we własne siły, możliwości i umiejętności. Uwierz, że MOŻESZ to zrobić, że potrafisz, że dasz radę.



„Możesz, jeśli myślisz, że możesz”

- ✚ **Uporządkowanie** - rozeznaj się wstępnie w materiale przeznaczonym do uczenia się. Uporządkuj go, nadaj mu określoną strukturę. Zrób wgląd w całość materiału i ustal sposób przyswajania. Podziel materiał do nauczenia na małe porcje.
- ✚ **Skupienie** - skoncentruj maksymalnie swoją uwagę na tym, czego się uczysz. Pewnie często mówisz „nie mogę się skupić”. Ale to Ty decydujesz o tym, czy będziesz skoncentrowany czy nie – to zależy od Ciebie. Czyli albo nie chcesz albo coś Ci przeszkadza (wtedy – usuń to).
- ✚ **Rozłożenie w czasie** - rozłóż w czasie uczenie się i powtórki. Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnie dni czy godziny przed egzaminem, klasówką, sprawdzianem.

„To czego uczę się powoli – zapamiętam na długo”

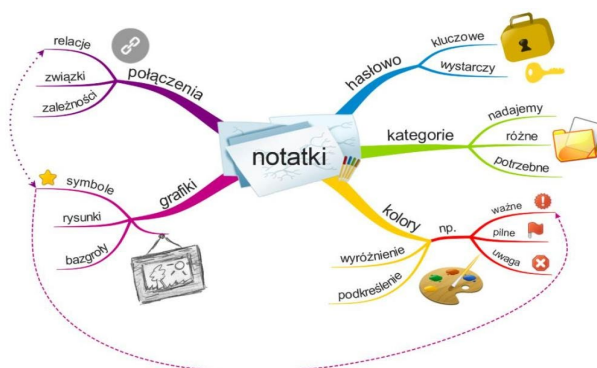
- ✚ **Zrozumienie** - staraj się zrozumieć materiał, którego się uczysz. Pytaj: dlaczego?, skąd się to wzięło?, jakie są związki między elementami całości?, po co?, itp. Łatwiej zapamiętujesz materiał, który jest powiązany logicznie. Kojarz nowe informacje z posiadanymi wcześniej.

- ✚ **Nastawienie** - nastaw się pozytywnie. Wzbudź w sobie przekonanie, że CHCESZ to zrobić. Nie mów sobie „to jest zbyt trudne”, „tego nie da się zrobić”, bo tak właśnie będzie. Kiedy źle Ci idzie, zacznij od zmiany nastawienia. Nastawiając swój umysł na sukces - pobudzasz go do działania.



*„Jest mała różnica między ludźmi, ale ta mała różnica powoduje dużą różnicę. Tą małą różnicą jest nastawienie. Duża różnica – to czy ono jest pozytywne czy negatywne”
/Clement Stone/*

- ✚ **Zaangażowanie wielu zmysłów** - najlepiej jeśli w proces uczenia się włączysz wszystkie zmysły. Słuchaj, pisz, przepisuj, rysuj, powtarzaj na głos, powtarzaj chodząc, powtarzaj śpiewając, dotknij, powąchaj, patrz...
- ✚ **Reorganizowanie** - przetwarzaj przyswajany materiał, np. ujmij tekst w formę tabelki, sporządzaj nieliniarne notatki (mapy pamięci), twórz schematy rysunkowe lub odwrotnie - rozwiń schemat w formę eseju, rozprawki, opowiadania, dialogu. Wybierz z materiału, którego masz się nauczyć najważniejsze informacje, ujmij je w kluczowe hasła.



- ✚ **Zastosowanie** - jedną z form powtarzania jest zastosowanie przyswojonych wiadomości w działaniu. Napisz artykuł, wygłoś przemówienie, skonstruuj urządzenie.

- ✚ **Wyróżnienie** - spraw, by to, co chcesz zapamiętać, wyróżniało się w jakiś sposób. Stosuj podkreślenia, kontrasty z tłem, napisz to wielkimi literami i powieś, powiedz to głośniej lub ciszej niż resztę, rysuj, zastosuj kolory. Łatwiej zapamiętujesz materiał, który jest wyodrębniony.

„Obraz jest często więcej wart niż tysiąc słów”

- ✚ **Zaangażowanie emocjonalne** - lepiej i na dłużej zapamiętujesz, jeśli przyswajane treści zaangażują twoje emocje. Postaraj się polubić to, co masz zapamiętać, spróbuj nadać temu jakiś emocjonalny kontekst.
- ✚ **Wyobraźnia** - łącz myślenie logiczne z twórczą wyobraźnią. Wizualizuj przyswajany materiał, nadając mu formę kolorowych, ruchomych obrazów. Stosuj skojarzenia, nie bój się ich, im bardziej śmieszne albo absurdalne - tym będziesz je dłużej pamiętał.



„Kto trenuje wyobraźnię – ćwiczy także swoją pamięć”

- ✚ **Powtarzanie** - trwałe zapamiętanie podczas powtarzania następuje gdy zaczniesz powtarzać jak najszybciej (w kilka godzin później). Następnie powtarzaj całościami logicznie uporządkowanymi. Stosuj wielokrotne, rozłożone w czasie powtórki. Najłatwiej zapamiętujemy to co jest na początku i na końcu określonej jednostki czasowej.
- ✚ W trakcie uczenia się nie zapominaj też o: stosowaniu przerw na **relaksację** (fizyczną i umysłową), piciu niegazowanej **wody** mineralnej oraz **nagradzaniu się**.

„Nagradzaj siebie za realizację zadań prowadzących do celu – nie czekaj, aż zrobią to inni”

Opracowanie:
Anna Smolarska