

TAJEMNICE DOBREJ PAMIĘCI



Barbara Małek

KLUCZ DOBREGO ZAPAMIĘTANIA MATERIAŁU

- Możliwie jak największa koncentracja UWAGI (skupienie się na tym materiale, który chcemy opanować)
- Przy wszelkiej pracy umysłowej, rozwiązywaniu zadań, uczeniu się obcego języka- najważniejszym warunkiem sprawnej pracy jest KONCENTRACJA UWAGI



Ćwiczenia treningowe

1. Połóż przed sobą książkę z jakimś rysunkiem, dokładnie go przerysuj. Potem sprawdź, ile błędów zrobiłeś, co umknęło twojej uwadze. Staraj się pracować możliwie jak najszybciej, możesz nawet mierzyć czas na zegarku. Ćwiczenie powtarzaj co pewien czas z prostymi rysunkami, potem bardziej skomplikowanymi.
2. Postaraj się- niejako „wbrew sobie”! Przez 10 lub 15 min wyjątkowo uważnie notować to, co mówią nauczyciel i koledzy. Ale rób to właśnie na lekcji z tego przedmiotu, który Cię nie interesuje.

3. Leżąc w łóżku przed snem, postaraj się dokładnie przypomnieć sobie, co robiłeś dzisiaj np. od godziny 16.30 do 19.00. Skup całą uwagę i spróbuj drobiazgowo wymienić wszystkie czynności.
4. Czy potrafisz patrzeć przez 3-5 minut uważnie na jeden punkt? Spróbuj!



ZAINTERESOWANIE

- Dłuższa koncentracja uwagi jest jednak w większości przypadków niemożliwa- bez zainteresowania przedmiotem.
- Interesujesz się tym, co lubisz. I na odwrót. To wydaje się proste. Pracę, którą się interesujemy z tych lub innych powodów, wykonujemy znacznie szybciej i z mniejszym zmęczeniem. Dotyczy to szczególnie szybkości i trwałości uczenia się i zapamiętywania.



Nie lubisz danego przedmiotu przeważnie dlatego, że uczenie się go sprawia ci trudność. Jeśli nie lubisz danego przedmiotu, nie interesujesz się nim, to trudniej ci się uczyć, trudniej zrozumieć, trudniej zapamiętać.

**NALEŻY ROZBUDZIĆ
ZAINTERESOWANIA PRZEDMIOTEM!**



- Na przedmiocie, który dotychczas sprawiał Ci w nauce pamięciowej duże trudności, skupiaj uwagę codziennie, ale na początku- w małych dawkach.
- Staraj się w tym czasie skupić uwagę tylko na tym, co w danej chwili robisz!
- Możesz zajmować się różnego rodzaju pracą umysłową- czytaniem, oglądaniem rysunku, atlasu, pisaniem-

lecz z

**TEGO SAMEGO
PRZEDMIOTU!**



ZROZUMIENIE

- Bardzo trudno zapamiętać to, czego się nie rozumie. Dlaczego?

JEŚLI CZEGOŚ NIE
ROZUMIEM, TO TAK,
JAK GDYBY TO NIE
MIAŁO DLA MNIE
ŻADNEGO SENSU



- Dobrze rozumiesz wtedy, kiedy to, czego się nauczyłeś, możesz powiedzieć **WŁASNYMI SŁOWAMI**, a nie tylko „obcymi”, usłyszanymi od nauczyciela lub przeczytanymi w książce. Aby zrozumieć dane określenie, twierdzenie, wzór, trzeba zrozumieć wszystkie ich istotne części składowe, wszystkie słowa z języka danej nauki.

Wymaga to nieco żmudnej, systematycznej pracy, która się jednak opłaca. Kto i co może pomóc w zrozumieniu?

- nauczyciele, korepetytorzy
- rodzice
- koleżanki i koledzy
- słowniki i encyklopedie



UCZENIE SIĘ PAMIĘCIOWE

- Przy uczeniu się pamięciowym, uczniowie stosują 2 metody: jedni uczą się od razu całego rozdziału, inni- uczą się rozdziału częściami, fragmentami.

Proponuję metodę kombinowaną:

1. Przeczytaj od razu cały rozdział
2. Przeczytaj po raz drugi cały rozdział, podkreślając w książce lekko ołówkiem najważniejsze wyrazy
3. Zrób plan całego rozdziału
4. Weź atlas lub narysuj rysunek związany z przedmiotem, poszukaj „materiały pomocnicze”
5. Powtórz głośno treść rozdziału z książką lub planem, a potem bez książki i bez planu, dużymi częściami
6. Bez zaglądania do książki i planu, powtórz sobie głośno całość

UCZENIE SIĘ PAMIĘCIOWE



- ! Nie zapominaj o krótkich przerwach między poszczególnymi punktami
- ! Powtarzanie całości- nie wykonuj od razu, ale po odrobieniu innych lekcji. Jeśli nie uda ci się dobrze powtórzyć- przeczytaj rozdział i plan jeszcze raz.

GŁOŚNE POWTARZANIE POMAGA W ZAPAMIĘTYWANIU!

UCZENIE SIĘ PAMIĘCIOWE

- **Grupuj!** Pamięć krótkotrwała ma ograniczoną pojemność. Nie próbuj zapamiętać jednocześnie zbyt wielu nowych informacji (maksymalnie zapamiętasz 9). Najprostszą metodą redukcji liczby informacji do nauczenia, jest pogrupowanie ich w odpowiednie kategorie, np. znaczeniowe.
- **Powtarzaj!** Im więcej razy powtórzysz przyswajany materiał, tym trwalej go zapamiętasz. Te powtórki muszą jednak być rozłożone w czasie! Bardziej skorzystasz, ucząc się godzinę dziennie przez siedem dni, niż siedem godzin przez jeden dzień.

UCZENIE SIĘ PAMIĘCIOWE

- **Postaw pytania!** Przeczytaj cały tekst. Przygotuj listę pytań, na które odpowiedzi możesz znaleźć w tekście. Zastanów się też, co w tym tekście jest najważniejsze? O czym już wcześniej wiedziałeś, a co jest dla ciebie nowością? Rozważ, dlaczego pewnym zagadnieniom autor poświęcił znacznie więcej miejsca niż innym?
- **Poszukaj odpowiedzi!** Po raz kolejny przeczytaj tekst, ale tym razem bardzo uważnie. Postaraj się znaleźć odpowiedzi na wszystkie postawione wcześniej pytania. Zastanów się, jakie jeszcze pytania, dotyczące poruszanej problematyki, mógłbyś postawić. Mogą one wykraczać poza tekst.

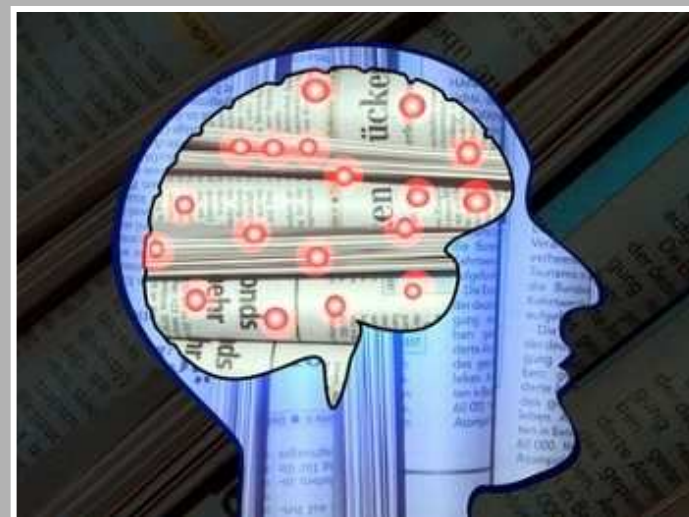
STRATEGIE UŁATWIAJĄCE PRZYPOMINANIE

- **Korzystaj ze wskazówek!**

Jeśli nie możesz sobie czegoś przypomnieć poszukaj wskazówki, która ci to ułatwi, albo o nią poproś. Często wystarczy coś drobnego, np. pierwsza litera zapomnianego terminu.

- **Odtwórz kontekst uczenia!**

Przywołaj wskazówki, z których korzystałeś w trakcie zapamiętywania informacji. Odtwórz zadania i polecenia, jakie nauczyciel dawał w trakcie omawiania lub powtarzania danego zakresu materiału.



4 sposoby na METAPAMIĘĆ

Uczniowie przyswajają i konstruują wiedzę wchodzącą w skład metapamięci na 4 sposoby:

1. Funkcjonowanie swojej pamięci i optymalne sposoby nauki poznają dzięki wcześniejszym doświadczeniom- **UCZĄ SIĘ NA SWOICH BŁĘDACH.**
2. Metapamięć rozwija się m.in.. pod wpływem **INFORMACJI ZWROTNYCH**, dzięki którym uczniowie uczą się rozróżniać skuteczne i nieskuteczne strategie nauki. Informacje zwrotne mogą pochodzić od innych, albo od samego siebie. Mogą być pozytywne („Świetnie zapamiętałeś wszystkie daty z ostatniej lekcji historii”) lub negatywne („Znacznie gorzej poszło ci zapamiętanie nazwisk najważniejszych postaci”).

4 sposoby na METAPAMIĘĆ

3. **Dyskusje o własnych refleksjach** i przemyśleniach na temat pamięci. Umożliwiają wymianę poglądów na temat skutecznych poszczególnych technik uczenia, poznawanie nowych oraz wybór takich, które nie tylko odpowiadają określonemu rodzajowi zapamiętywanego materiału, ale są także zgodne z referencjami każdego ucznia dotyczącymi uczenia się.
4. Różnorodna **stymulacja ze strony nauczycieli**; dostarczają uczniom nowych materiałów, prosząc ich, aby spróbowali samodzielnie opracować strategie, które najbardziej pomogą w zrozumieniu i przyswojeniu tych treści. Na koniec uczniowie prezentują własne strategie, a od kolegów otrzymują informacje zwrotne na temat przedstawionych propozycji.

ORGANIZACJA CZASU NAUKI

- Dobra organizacja czasu związana jest z:
 - Umiejętnością ułożenia planu
 - Umiejętnością rezygnacji
 - Umiejętnością wykonywania właściwych czynności we właściwym czasie
 - Stosowaniem odpowiednich metod zależnie od rodzaju pracy
 - Odpowiednimi warunkami zewnętrznymi
 - Przygotowaniem psychicznym



Jak pozbyć się „złodziei czasu”?

- ograniczamy zbędne rozmowy telefoniczne,
- skracamy niezapowiedziane wizyty:
„Przepraszam, ale mam jeszcze sporo nauki”,
- dbamy o porządek - rzeczy na swoim miejscu,
- unikamy przesiadywania w internecie, przy telewizorze i grach komputerowych,
- unikamy angażowania się w niepotrzebne przedsięwzięcia, np. ciągłego przesiadywania u koleżanki lub kolegi, wychodzenia z domu bez celu,
- korzystamy z kalendarzy, tablic korkowych, funkcji przypomnienia w telefonie komórkowym, aplikacji organizujących czas i zadania.