

GRUPA WSPARCIA PEDAGOGÓW SZKOLNYCH

„ Metody efektywnej nauki- techniki pamięciowe”

Trochę wstępu;

wiek XXI stawia przed człowiekiem nowe wymagania związane z potrzebą kształcenia się.

Z drugiej strony zaburzenia uczenia się są traktowane jako "choroba stulecia".

Nikt nie próbuje kwestionować już chyba faktu, że uczniowie uczą się dziś inaczej niż kiedyś. Niektórzy wykuwają na pamięć, inni – i tych jest więcej – czytają rozdziały podręcznika i próbują zapamiętać to, co napisane jest wytłuszczonym drukiem. Na pytanie, czy mają pojęcie o tym, jak powinni się uczyć – odpowiadają przecząco.

Niestety często przecząco odpowiadają także nauczyciele, kiedy pytamy ich o to, czy wiedzą, jak dzieci powinny uczyć się ich przedmiotu, by zapamiętać jak najdłużej to, co jest naprawdę potrzebne.

Żeby wiedzieć, jak się uczyć – trzeba zrozumieć prawa rządzące zapamiętywaniem, przechowywaniem i wydobywaniem informacji, a także znaleźć metodę, która będzie służyła zainteresowanemu najlepiej i najefektywniej.

Każdy człowiek jest inny, powinien zatem znaleźć te techniki, które będą działały na niego najlepiej. Ważne jest, by każdy, kto uczy się zapamiętywania znał ten ogromny wachlarz technik.

Dlaczego się nie nauczyłeś?!

Kto nie słyszał choć raz tego pytania jako uczeń, czy dziecko i kto nie zadał go będąc nauczycielem?

To pytanie jest pewnie tak stare, jak nauka, a odpowiedzi na nie może być niezliczona ilość. Żaby zrozumieć jak się uczyć, trzeba najpierw spojrzeć na to z innej strony i zauważyć te czynniki, które w nauce przeszkadzają.

Pierwszą rzeczą, chyba najważniejszą jest nieumiejętność uczenia się. To zraza ucznia i powoduje, że niechętnie sięga po książkę, z której uczyć się nie umie, bo przeraża go ilość zawartej w niej wiedzy lub po zeszyt, w którym robione przez niego notatki pozostawiają wiele do życzenia.

Kolejną przeszkodą w uczeniu się jest brak koncentracji. Umiejętność i czas koncentracji wśród dzisiejszych nastolatków – spada lawinowo. Czynniki braku koncentracji dzielimy na zewnętrzne i wewnętrzne.

Do najczęstszych przyczyn należą:

- słaba motywacja do nauki i niskie aspiracje,
- brak umiejętności rozwijania wytrwałej pracy, pokonywania trudności,
- małe zainteresowanie przedmiotem lub partią materiału,
- zaburzenia funkcji percepcyjno – motorycznych,
- niski poziom uzdolnień,
- niekorzystna atmosfera w rodzinie lub w szkole

Niekiedy wystarczy, by dziecko piło więcej wody, zdrowiej się odżywiało i wietrzyło pomieszczenia, zanim siądzie do lekcji. Czasem jednak przyczyn złej koncentracji trzeba szukać w samym dziecku lub otoczeniu.

Na szczęście wiele ćwiczeń w mnemotechnikach pomaga także koncentrować się uczniowi. Ponadto lepsze zapamiętywanie znacząco podnosi nie tylko szkolne oceny, ale i poczucie własnej wartości.

Trochę teorii:

Działanie mózgu

Zrozumienie działania mnemotechnik ułatwi zrozumienie funkcjonowania ludzkiego mózgu. Istotną rolę w zrozumieniu jego działania przypisuje się Rogerowi Wolcottowi Sperry'emu - amerykańskiemu neuropsychologowi i neurobiologowi, laureatowi Nagrody Nobla.

Badania Sperry'ego pokazały, że mózg ludzki zbudowany jest z dwóch półkul, z których każda kontroluje inne części ciała. Co prawda obie półkule zaangażowane są niemal we wszystkie czynności ludzkiego organizmu, to każda z nich pełni odmienne funkcje.



Lewa półkula odpowiada za język, logikę, działania matematyczne, nadawanie porządku, linearność, uczenie się części, a potem całości, czytanie fonetyczne, tworzenie słów piosenek.

Prawa półkula odpowiada za kształty, wzory, rytmiczność, muzykalność, uczenie się całości, potem zaś części, postrzeganie luźnych faktów, tworzenie melodii piosenek.

Obie półkule są dla nas tak samo ważne. Pozwalają nam bowiem myśleć i odczuwać, cieszyć się intelektem i intuicją. Jeśli nie podpowie nam czegoś intelekt, robi to intuicja. Ile razy jesteśmy na siebie źli, że jej nie posłuchaliśmy. Nie zawsze potrafimy wykorzystać to, że mózg przetwarza informacje na dwa sposoby. Zaniedbujemy tę sferę także podczas uczenia się.

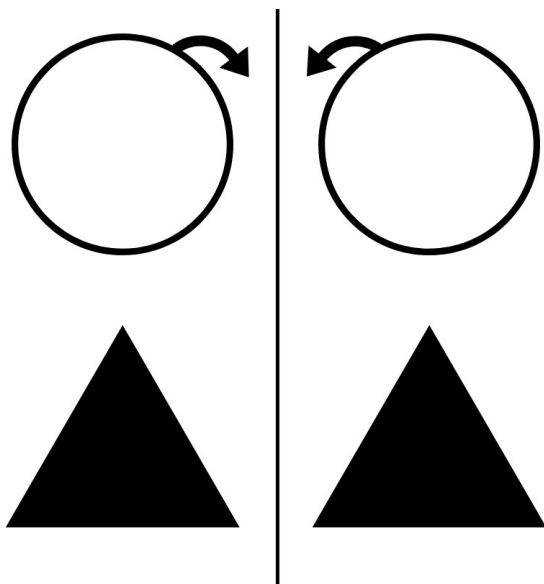
Trochę ćwiczeń:

Profesor Eran Zaidel w latach 80-tych udowodnił znacznie szerszy zakres funkcji kory mózgowej. Pokazał też, że funkcje kory mózgowej możemy przyporządkować zakresowi działań lewej i prawej półkuli. Skoro prawa półkula jest dla nas taka ważna, to jak ja odblokować?

Ćwiczenia są bardzo proste i przyjemne. Po pierwsze - jeśli rzecz jasna posługujesz się na co dzień prawą ręką częściej i ona jest wiodąca - zacznij posługiwać się ręką lewą. Przełoż np. szczoteczkę do zębów do tej ręki podczas porannego mycia.

Drugim ćwiczeniem jest rysowanie oburącz.

Przygotuj czystą kartkę. Weź do ręki dwie kredki, ołówki, długopisy i rysuj koło i trójkąt. Oburącz w tym samym czasie .



I trudniej: pisz jednocześnie obiema rękami wyrazy najpierw krótsze potem dłuższe.

Takie ćwiczenia powinno robić się codziennie. Niezwykle ważna dla rozruszania prawej półkuli jest wyobraźnia. Można ją ćwiczyć na wiele sposobów. Oto jeden z nich;

to przybysze z innej planety. Są naprawdę sympatyczni. Wybierz jednego z nich, nazwij go i opisz skąd przybył i jak wygląda jego planeta. Możesz zrobić to na kartce albo w głowie, jak wolisz.

31



I kolejne ćwiczenie:

w tekście usunięto ostatnią literę w wyrazach. Przeczytaj tekst jak najszybciej, zgadując ostatnią literę.

Można , al ni należ znac przed wszystki , ż ni należ podejmowa pochopnyc decyzj , gdy mog on mie fataln skutk . Trzeb mierzy sił n zamiar . Znac t równie , ż ni należ podejmowa wyzwa , który ni jes si w stani podoła , zaczyna gr z myśl , ż jes si z gór n przegrane pozycj , be szans odniesieni zwycięstw.

Niezwykle ważne jest, by uczyć dzieci odblokowania tej półkuli. Świat wokół nas skoncentrowany jest na informacjach, ale przecież odczucie i intuicja są w nim niezwykle ważne.

Wyobraźnia i skojarzenia

Tym, co wyróżnia techniki pamięciowe, czynnikiem, na którym bazują jest bez wątpienia wyobraźnia.

Wiedza odgrywa w naszym życiu ogromne znaczenie. Pozwala ona na porządkowanie i weryfikowanie wyobraźni. Jest jednak skończona. Składa się z danej, skończonej liczby informacji. Jeśli nie mamy wiedzy - nie wykorzystamy jej. Zasoby naszej pamięci możemy zwiększyć poprzez pozyskanie nowej porcji wiedzy. Jednak sama wiedza to trochę za mało. Potrzebujemy wyobraźni, która pomaga nam z posiadaną wiedzą czynić cuda. Także nią manipulować. To właśnie wyobraźnia pozwala nam na rozwój.

Dowodzono, że wyobraźnia usprawnia nasze myślenie, pomaga nam być kreatywnymi i, co niezwykle ważne - pozwala na łączenie nowej wiedzy z tą, którą już mamy.

Niestety szkoła często zabija wyobraźnię. Wypracowania muszą być pisane na określony temat, a te wolne są skutecznie krytykowane. Młody człowiek zaczyna wierzyć w to, że wyobraźnia, fantastyka, to coś złego. A szkoda, bo to właśnie jej potrzebujemy, by uczyć się naprawdę skutecznie.

Źródło wyobraźni znajdziemy w prawej półkuli. Mnemotechniki posługują się nią, gdyż polegają na przywoływaniu w myślach obrazów i nadawaniu im odpowiedniej akcji.

Najkrócej rzecz ujmując - zapamiętywanie to wymyślanie historii angażujących wszystkie myśli.

Kolejnymi punktami ułatwiającymi zapamiętywanie jest postawienie siebie w centrum wydarzeń, wprowadzenie ruchu, akcji, dynamiki, wymyślanie zarówno przesadzonych, jak i nieprawdopodobnych historii, powielanie wymyślonych przedmiotów i...co rzecz bardzo ważna - pamiętanie o humorze. To warunki skutecznego zapamiętywania.

Skojarzenia

Mnemotechniki prócz wyobraźni wykorzystują także skojarzenia. Otóż metoda ta wybiera z naszej pamięci zapamiętane wcześniej informacje i umiejętnie łączy je ze sobą.

W technikach pamięci ważną rolę odgrywają skojarzenia. Są one cechą niezwykle indywidualną i najczęściej zależą od osobistych doświadczeń. Dlatego często kojarzymy, ale nie możemy dokładnie określić co i gdzie nas pcha ku temu skojarzeniu. Z wyrazem "dom" może się kojarzyć

budynek, zielony dach, który układany był tygodniami, zapach szarlotki pieczonej przez mamę, czy kot wylegujący się na kanapie. Będą także osoby, które z domem skojarzą kłótnię i niemiłą atmosferę. Wszystkie skojarzenia są dobre. Nie powinniśmy oczekiwać, że inne osoby będą kojarzyły w taki sam sposób jak my. Byłoby to nawet dosyć dziwne.

Trzecim elementem wykorzystywanym w technikach pamięciowych jest zabawa. Właściwie - nauka przez zabawę. Ważną rzeczą bowiem jest humor włożony do historii. Czasem trudno pozbyć się uśmiechu, gdy nasze historie podpowiadają nam niewiarygodne skojarzenia.

Jak zatem jest z tą pamięcią? Co najłatwiej zapada w pamięć?

- informacje przyswojone na początku,
- elementy powtarzające się i wywołujące skojarzenia,
- elementy wyjątkowe, niezwykle, pozornie niepasujące do pozostałych,
- zjawiska pobudzające któryś ze zmysłów w sposób szczególny,
- informacje, które nas po prostu interesują, zajmują.

Nasza pamięć zapamiętuje obrazy i ruch, dlatego w wielu miejscach spotkamy się z określeniem "żywy obraz". Im bardziej śmieszny i absurdalny będzie wyłaniający się z naszej wyobraźni film, tym lepiej.

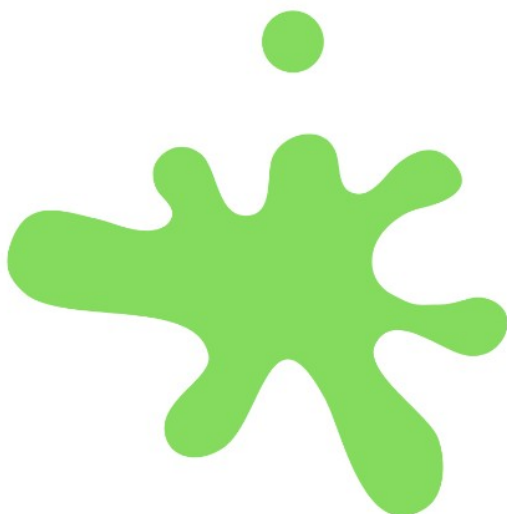
Umieść w nim następujące elementy:

- Siebie - to podstawa. Dużo lepiej zapamiętasz, jeśli to Ty będziesz w centrum wydarzeń.
- Obrazy złożone z pozytywnych emocji. To, co złe - szybko zostanie przez nasz mózg zepchnięte w zapomnienie.
- Kolor - nasz mózg lubi kolory, szczególnie kobiety mają zdolność do ich zapamiętywania. Warto to wykorzystać. Kolory powinny być nieco ekscentryczne.
- Ruch - niektórzy sądzą, że jest to najważniejszy spośród elementów. Akcja staje się dynamiczna, a nasz mózg uwielbia, gdy coś się dzieje.
- Przesada (wyolbrzymienie) - łatwiej zapamiętujemy coś, co „rzuca nam się w oczy". Jeśli będzie to coś do zapamiętania, co wyolbrzymimy - zostanie w głowie na dłużej.
- Absurdalność, zabawność sytuacji - nie muszą przekonywać, że to, co nas śmieszy zapamiętujemy na długo. Tak jest też w tym przypadku. Nie bójmy się, że stworzymy coś tak absurdalnego, że nie zapamiętamy.
- Synestezja - czyli łączenie zmysłów -dodaj do obrazu smak, zapach, kolor, dotknij to, co sobie wyobrażasz. Nie operuj jednym zmysłem.

Ćwiczenie

Ćwiczenie wyobraźni przed nauką technik pamięciowych jest jak rozgrzewka dla ciała przed zawodami. Nie wyobrażamy sobie przecież, by ktokolwiek stawał do maratonu bez takiej właśnie rozgrzewki. Wykonaj kilka ćwiczeń, by zrozumieć, jak cudowne jest ruszenie wyobraźni

1. Dokończ zdanie: Kiedy dziś podróżowałem na latającym dywanie...
2. Wyobraź sobie, że nagle zniknęły z tego świata wszystkie łyżki, widelce i noże. Wszystkie sztucce. Jak sądzisz - byłoby to dobre? Podaj 5 argumentów "za" i "przeciw" używaniu sztucców.
3. Ulepsz produkty:
 - Talerz (może się obracać, utrzymywać stałą temperaturę...)
 - Biurko
 - Kołdrę
4. Masz przed sobą kształt – co to może być. Ułóż z nim historię, pamiętając o zasadach, które pomagają zapamiętać.



Pamięć

Wiemy jak uciążliwe jest życie ludzi, którzy mają problemy z pamięcią.

W zasadzie niemożliwe jest ich normalne, codzienne cieszenie się szczęściem. Pamięć odgrywa bowiem w naszym życiu ogromną rolę. To dzięki niej mamy wspomnienia i uczymy się nowych rzeczy. Tomasz Maruszewski - wybitny psycholog definiuje pamięć jako „wielofazowy proces, odpowiedzialny za rejestrowanie, przechowywanie i odtwarzanie doświadczenia”. Możemy zatem powiedzieć, że główną funkcją pamięci jest przechowywanie doświadczeń. Są one przechowywane jako obrazy, sytuacje. Pamiętamy nie tylko osoby, ale często ich zapach. Poczucie takiego samego zapachu jest w stanie wydobyć z pamięci postać danej osoby.

Wyróżniamy 3 rodzaje pamięci:

1. Ultrakrótką (sensoryczną).
2. Krótkotrwałą (operacyjną)
3. Długotrwałą

Pamięć ultrakrótką

Pamięć sensoryczna wiąże się z postrzeganiem. Rejestrujemy za pomocą zmysłów to, co nas otacza i zapamiętujemy bez zniekształceń, ale na bardzo krótki czas. Pamięć sensoryczna ma dużą pojemność i magazynuje 99% wszystkich informacji, które do nas napływają. W pamięci tej informacje przechowywane są około 1 sekundy. Wydobywa ona maksimum informacji posługując się wszystkimi zmysłami - wzrokiem, słuchem, węchem, smakiem i dotykiem. Nie przetwarza informacji i w żaden sposób nie próbuje ich zniekształcić.

Pamięć krótkotrwałą

Nazywana też operacyjną (short-term memory - STM). Służy nam do przechowywania niewielkiej ilości informacji. Ten magazyn przechowuje informacje od kilku do kilkunastu sekund. Tutaj mogą zostać skonsolidowane i przejść do pamięci długotrwałej lub ulec zapomnieniu, jeśli nasz mózg uzna, że nie są ważne. Pamięć ta pełni bowiem rolę sита i nie potrzebuje do tego naszej świadomości. Jest to rodzaj przedpokoju między pamięcią sensoryczną a długotrwałą. Tutaj magazynowane są głównie informacje w formie akustycznej lub wzrokowej. Niezbędne zatem jest ich przetworzenie, by mogły nam służyć w pamięci długotrwałej.

Ta pamięć służy nam do zapamiętania listy zakupów, czy numerów telefonów. Dzięki niej także czytamy i wiemy (nie zawsze :)) co przeczytaliśmy. Jest ona mocno indywidualna. Cechuje się bowiem punktem przepływu informacji, który określa, ile informacji zmagazynuje pamięć i ile będzie w stanie z powrotem przywołać. Pamięć krótkotrwałą ma swoją pojemność, równą 7 ± 2 jednostki informacji. Dlatego mówi się, że możemy zapamiętać około 7 cyfr, wyrazów, zdań itd. Nie przez przypadek zatem numery telefonów dzielimy na "trójki". Informacje utrwalane są za pomocą powtórek i przekazywane do pamięci trwałej. Te, które nie zostaną zapamiętane - znikają bezpowrotnie.

Pamięć długotrwałą

Zwana także długofalową, czy długoterminową. To niesamowity, ogromny magazyn śladów pamięciowych. Nie ma możliwości, by kolejna informacja się do niego nie zmieściła. Jest to

bowiem magazyn o nieograniczonej powierzchni. Pamięć tą dzieli się ze względu na sposób kodowania czy rodzaj materiału.

Najczęstszy podział tej pamięci wygląda następująco:

1. **Pamięć deklaratywna**, która dzieli się na:

- pamięć semantyczną,
- pamięć epizodyczną (zawierającą pamięć autobiograficzną).

2. **Pamięć niedekleratywna**, która dzieli się na:

- pamięć proceduralną,
- habituacje,
- warunkowanie,
- torowanie

Nie będziemy jednak charakteryzować każdej z nich. Dla nas najważniejsze jest, że pamięć sensoryczna niemal nie zmienia się z wiekiem. Pamięć krótkotrwała wykazuje lekki spadek, zwłaszcza gdy nowe informacje przyswajane są na krótki okres. Zauważalne zmiany występują w pamięci długotrwałej. Badacze twierdzą, że dzieje się tak dlatego, że wraz z wiekiem procesy odkodowania i odtwarzania stają się mniej sprawne. Ale dobrą nowiną jest fakt, że używany mózg starzeje się wolniej niż ten, którego nie zmuszamy do wysiłku. Czyli im więcej posługujemy się umysłem, tym dłużej pozostaniemy sprawni.

Prawa pamięci

Pamięć, jak większość rzeczy rządzi się pewnymi prawami. Oto najważniejsze z nich:

Prawo początku i końca

To prawo można zaobserwować, kiedy słuchamy odpowiedzi lub sprawdzamy prace. Najmniej zapada nam w pamięć to, co jest w środku. Dobrze to wykorzystać i dzielić większe partie na mniejsze, nadając im tytuły. Najlepiej śmieszne.

Prawo powtórzeń

Bez wątplenia jedno z ważniejszych praw i chyba bardzo oczywiste. Mówi ono, że to, co powtarzamy, pamiętamy lepiej. Bez powtarzania po 24 godzinach możemy zapomnieć nawet 80% powtarzanego materiału. Często zdarza się tak, że dziecko uczy się jednego dnia, a drugiego niewiele pamięta. Dzieje się tak wtedy, gdy nie zastosuje odpowiednio niezwyklej sztuki powtarzania.

Jak powtarzać, by zapamiętać jak najwięcej?

- Nauka powinna być rozłożona w czasie. Uczenie się jednego dnia (najczęściej ostatniego przed sprawdzianem) mija się po prostu z celem.
- Należy uczyć się niewielkich partii materiału, podzielonych na "początki i końce".
- Dobrze jest zaplanować kilka powtórek w ciągu 72 godzin. Badacze mówią o co najmniej 4 powtórkach. Wtedy będziemy mieć pewność, że wszystko powędruje do pamięci długotrwałej.
- Jeśli uczymy się naprawdę dużej partii materiału (np. na egzamin na studiach) dobrze jest powtórki zaplanować w czasie. Uniemożliwi to zapomnienie tego, czego nauczyłeś się wcześniej.

Prawo skojarzeń

Prawo to wykorzystuje emocje, bazuje na nich. Są to zarówno emocje dobre, jak i złe. Jeśli usłyszysz rozmowę o czymś, co Cię interesuje, szybciej "wyłapujesz" ją z rozmowy. Nie lubimy pewnych rzeczy, bo "źle się kojarzą"

Prawo wyjątkowości

Zwraca ono naszą uwagę na to, co odbiega od normy, coś, co jak nam się wydaje, nie pasuje do całości. Często bazują na nim testy do klas dwujęzycznych. Uczeń musi wskazać to, co nie pasuje do reszty. Tutaj wyobraźnia przydaje się szczególnie mocno.

Prawo rozumienia

Nie ma wątpliwości, że to niezwykle ważne prawo, nieco zaniedbywane przez naszych uczniów, uczących się na pamięć i bez zrozumienia. Jeśli zapamiętujemy zupełnie nowe słowo, to właśnie to prawo zmusza nas do sięgnięcia po wytłumaczenie. Potem bardzo często, jeśli naprawdę zrozumieliśmy definicję - pamiętamy słowo.

Prawo elaboracji

To najbardziej emocjonalne ze wszystkich praw. Dotyka ono bowiem szczególnie mocno wrażeń zmysłowych. Jeśli idziemy na zakupy, to zapomnimy raczej o przyziemnej mące, niż czekoladzie, na którą mamy ochotę od rana. To także bardzo indywidualne prawo. Dlatego każdy z nas z książki, czy filmu może zapamiętać zupełnie inne rzeczy.

Prawo konfabulacji

Ja określam to prawo roboczą nazwą "byłam blisko". Prawo polega na zapamiętywaniu informacji bliskich prawdzie, podobnych znaczeniowo. Jeśli ktoś powie długopis, a Ty piszesz piórem, wielce prawdopodobne jest, że powtórzysz "pióro". Nie zmienia to znacząco postrzegania tego, co masz zapamiętać, ale jednak się różni.

Zapamiętaj, przechowaj, wydobądź

Nasza pamięć to nie tylko zapamiętanie. Tak samo ważne jest przechowanie tej informacji i jej wydobywanie w odpowiednim momencie.

Ile razy jest tak, że "mamy coś na końcu języka" i nie możemy wydobyć z pamięci tego, o czym dokładnie wiemy, że tam się znajduje. Umiejętność wykorzystania wszystkich trzech etapów korzystania z pamięci jest zatem niezmiernie ważna.

Zapamiętywanie informacji

Jest to proces, w którym człowiek zapamiętuje oddziałujące na niego czynniki i formy swojego zachowania. Zapamiętywanie może składać się z jednego aktu (spostrzeżenia) - np. samochód, który przejechał był czerwony, może też wymagać opanowania trudnego zadania np. nauka gry na instrumencie, czy nauka jazdy samochodem.

To zapamiętanie spędza badaczom sen z powiek. Trudzą się nad tym, by można było w jak najkrótszym czasie zapamiętać jak najwięcej. Dużo już na ten temat wiadomo, ale wciąż nie ma idealnego, jednego środka, który jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki pozwoli nam zapamiętać WSZYSTKO i to już.

Znając prawa pamięci można sobie jednak zapamiętanie materiału mocno ułatwić. Najtrudniej zapamiętać środek, w dodatku, jeśli nie możemy go z niczym połączyć, ani skojarzyć - możemy polec.

Na szczęście jest kilka dosyć łatwych metod, które nam pomogą.

Po pierwsze – zaplanuj.

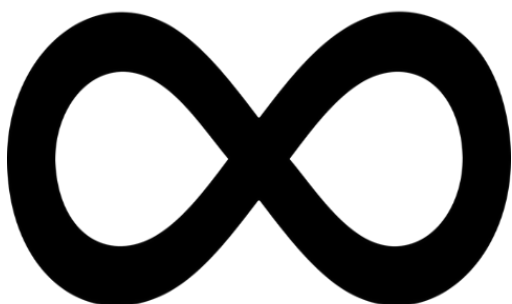
To niesamowicie ważne, byśmy wiedzieli, co mamy do zrobienia i nauczania. Dany materiał powinniśmy przejrzeć, jeśli to partia umieszczona w podręczniku – dobrze jest ją sobie zaznaczyć i zdać sprawę z tego, ile nauki nas czeka. Nie robimy tego, by się wystraszyć, wręcz przeciwnie – by dokładnie rozłożyć nasze siły. Teraz – zaplanuj przerwy

Zrób sobie przerwę

Korzyści wynikające z przerw są niewiarygodne. Czy u Ciebie w szkole podstawowej też były przerwy śródlekcyjne? Przysiady? Wietrzenie sali? U mnie były. Kiedy nauczycielka widziała nasze znużenie - kazała nam się ruszać. Wbrew pozorom nie powodowało to naszego rozprężenia, a skupienie uwagi.

Kiedy uczy się bez przerwy, nasza pamięć przyswaja materiał coraz gorzej. Prawo początku i końca zadziała po każdej przerwie. Oczywiście nie należy z tymi przerwami przesadzać, bo one też stracą wtedy sens.

Przerwa powinna dawać odpoczynek zarówno mózgowi, jak i ciału. Dobrze byłoby zmienić pozycję, przeciągnąć się, spojrzeć w dal i dać odpocząć także oczom robiąc tzw. leniwą ósemkę.



Polega ona na rysowaniu w powietrzu ósemki i wodzeniu wzrokiem za palcem. Można zmienić rękę, a ósemki powinny mieć różną wielkość. To niedoceniane ćwiczenie nadaje się znakomicie do ćwiczenia oczu przed dłuższym czytaniem

To właśnie przerwa daje mózgowi czas na przetworzenie i zapamiętanie informacji. Sprawia, że wszystko "układa nam się w głowie".

Koncentracja będzie utrzymana tylko wtedy, gdy dostarczymy organizmowi odpowiednią ilość przerw. Nie trzeba koniecznie szaleć co 45 minut, ale warto zrobić coś, co jest przeciwne do siedzenia, skupiania uwagi i wytężonego myślenia.

- Przerwy uzależnione są od materiału. Jeśli jest on wyjątkowo trudny - przerwy powinny być krótsze. Możemy natomiast robić je nieco częściej.
- Pierwsza sesja powinna być stosunkowo długa, przerwa po nim krótka. W tym czasie zapamiętujesz. Następnie sesje powinny być krótsze, a przerwy - wydłużone.
- Młodsze dzieci powinny mieć zarówno czas skupienia, jak i czas przerwy nieco krótszy.
- Krótsze przerwy powinni sobie także fundować ci, którzy szybko zapominają.

Przechowywanie informacji

Nasza pamięć jest niebywała. Może ona bowiem przechowywać zapamiętane informacje sekundy, godziny, a nawet lata.

O tym, czy dana informacja nadal znajduje się w magazynie naszej pamięci przekonamy się tylko wydobywając ją, czyli odtwarzając. Jeśli to zrobimy - oznacza, że jest przechowywana.

Informacje wydobywane są przez różne czynniki -zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne. W dużej mierze zależy to od naszego nastroju. Nic dziwnego, że mając kiepski nastrój - popadamy w coraz gorszy. Wydobywamy bowiem wtedy z pamięci mało pozytywne informacje. Na szczęście kiedy mamy lepszy nastrój - wydobywamy to, co pozytywne.

Co to oznacza, że jeśli mamy kiepski nastrój i zaczniemy (troszkę na przekór sobie) wydobywać to, co pozytywne - jesteśmy w stanie poprawić sobie nasz kiepski humor.

Odtwarzanie informacji

Odtwarzanie to wydobywanie informacji. To, co zmagazynowane zostało w pamięci długotrwałej, przeniesione jest do krótkotrwałej, a jak pamiętamy - ta ma ograniczona pojemność.

Kiedy odtwarzamy informacje - przekonujemy się o stopniu ich zapamiętania i przechowania. Odtworzenie pełni bowiem rolę swoistej miarki.

To, że staramy się zapamiętać informacje - to jedno. Zupełnie inną rzeczą jest jej przechowanie i wydobycie. Znamy słynne uczniowskie "uczyłem się". W niektórych przypadkach może to być prawdą. Informacje zostały wprowadzone do magazynu. Nie oznacza to, że w nim zostały. Wiedząc, że po 24 godzinach w naszej głowie zostanie tylko 20% zapamiętywanych informacji, możemy temu zapobiec.

10 minut po godzinnej nauce występuje u nas najsukuteczniejsze zapamiętywanie. To najlepszy czas na pierwszą powtórkę. Kolejna warto zrobić po 24 godzinach, kolejną po miesiącu. Jeśli potrzebujesz pamiętać coś znacznie dłużej - przypomnij sobie materiał po kilku miesiącach.

Czas poświęcony na powtórki zależy od tego, z czego będziesz korzystać. Jeśli ze swoich notatek wizualnych, czy map myśli - masz szansę odtworzyć materiał naprawdę szybko.

Nie dziwi nas fakt, że im ktoś więcej się uczy, tym nauka przychodzi mu łatwiej. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy wiemy, jak się uczyć. Mózg nabiera podczas systematycznej nauki takiej samej sprawności, jak ciało podczas ćwiczeń. Zmuszanie go do zapamiętywania i odtwarzania jest dla niego niezwykle cenne.

Stąd też problemy w uczeniu się tych uczniów, którzy nie uczą się systematycznie. To jak udział w Maratonie bez przygotowania - fiasko i rozgoryczenie. Ci, którzy nie korzystają z powtórek nie mają bowiem szkieletu, który potrzebny jest do wybudowania na nim solidnego budynku.

Pamięć pogarsza się po 24 roku życia nie dlatego, że taka jest fizjologia, ale dlatego, że przestajemy naszą pamięć ćwiczyć. Spójrzmy na nauczycieli akademickich, którzy pomimo podeszłego wieku prowadzą zajęcia i pamiętają to, co powinni mówić na zajęciach.

Jak zapamiętujemy?

Większość rzeczy, które dzieją się w naszej głowie ma formę obrazów.

Tak zapamiętujemy, tak śnimy i gdy tylko usłyszymy słowo - zamieniamy je w obraz. Kiedy tylko usłyszymy pies szczeka - wyobrażamy sobie psa. Nie dziwi nas chyba, że każdy z nas widzi innego psa, inny będzie zatem odgłos szczekania.

To, że myślimy obrazami widać dokładnie, kiedy ktoś powie, byśmy nie myśleli o białym króliku w ogrodzie. Nie ma chyba osoby, która oparłaby się magii tego królika.

Kiedy nauczymy się wykorzystywać te obrazy świadomie, nie będziemy mieli problemów z przypomnieniem sobie dat, czy tego, co zapamiętać po prostu musimy

Łącz informacje

Słowa, że "Uczymy się przez całe życie" nie jest tylko frazesem. Uczymy się bowiem od chwili narodzin. Nie chodzi tu o wiedzę, ale o smaki, zapachy. Potem słowa, wydarzenia... i tak do śmierci. Nasza pamięć jest nieograniczona, więc przyjmuje to, co mu poddajemy. Powinniśmy jednak łączyć to, co już umiemy, z tym, co właśnie poznajemy - bardziej świadomie. Tak, by osiągnąć jak najlepszy efekt.

Dlaczego zapominamy?

Wpływa na to kilka czynników i niestety nie wszystkie zależą od nas, nie na wszystkie mamy wpływ.

Pierwszym powodem jest **teoria upływu czasu**- polega na zanikaniu śladu pamięciowego (engramu) pod wpływem czasu. Nie zanika on co prawda całkowicie, przechodzi do pamięci długotrwałej niedostępnej. Ten ślad jest zmianą w układzie nerwowym, wywołaną przez doświadczenia i nabytą za pomocą bodźców. To one są podstawą do odtworzenia owej zapamiętanej informacji.

Jeśli uczyliśmy się w młodości języka obcego, ale zupełnie przestaliśmy go używać - prawdopodobnie niewiele z niego pamiętamy. Wystarczy jednak, że ktoś do nas powie coś w tym języku, by wydobyć zapomniane słowa z naszej pamięci

Kolejnym czynnikiem przez który zapominamy jest **wyparcie**. Dotyczy ono najczęściej bolesnych wspomnień, myśli, czy uczuć. Zostają one wyrzucone ze świadomości do podświadomości. A ta blokuje do nich dostęp. Nie znikają one jednak z umysłu. Nadal tam są. Jeśli dziecko zostało ugryzione przez psa, może tego nie chcieć pamiętać i wyprzeć to z pamięci, jednak strach przed psami pozostaje. Często postrzegany jest jako coś irracjonalnego. Na skutek silnego przeżycia-wspomnienie może jednak powrócić.

Zapominanie związane jest też ze **zniekształceniami przy odtwarzaniu informacji**. Zmieniamy je tak, by były zgodne z nami, z naszymi oczekiwaniami. Często projektujemy nasze wspomnienia i zaczynamy wierzyć w tą nowszą wersję. Często robimy tak nieświadomie. Pamiętasz historie opowiedane przez rodziców, czy dziadków? Zdarza się, że są one ubarwiane i to, co słyszymy po raz kolejny jest zupełnie inną wersją opowiedanego pierwowzoru.

Interferencja to kolejny czynnik powodujący zapomnienie. Tutaj stare informacje wypierane są przez nowe i właśnie te nowe utrudniają wydobycie starszych. Może też być inaczej - starsze informacje mogą niejako blokować drogę temu, co dopiero do mózgu jest przekazywane. W ten sposób mogą „mieszać” się nam filmy, czy książki.

Przypominanie informacji zależy od czasu, jaki upłynął między zapamiętywaniem, a odtwarzaniem, ale także od tego - czego i w jakich ilościach się uczymy. Czasem mamy trudność z odtworzeniem informacji mimo tego, że wiemy, że jest ta informacja w naszej pamięci. Czasem wystarczy słynna „pierwsza litera”, pierwsze słowo wyuczonego na pamięć wiersza, czy przypomnienie sobie sytuacji poprzedzającej tą wydobywaną z pamięci.

Ważne zrozumienie

Zrozumiały materiał zapamiętujemy łatwiej i szybciej. Nie wystarczy jednak tylko zrozumieć, by informacja sama „wskoczyła” nam do pamięci.

Co zatem sprawia, że rozumiemy tekst?

Znajomość zagadnienia

Łatwiej zapamiętamy informacje z dziedziny, którą dobrze znamy, niż coś, co jest nam zupełnie obce. ta znajomość często powoduje zaciekawienie i poszerzenie wiedzy. Łatwiej mają ci, którzy znają kilka dziedzin. Dlatego tak ważne jest kształcenie ogólne. U małych dzieci baza wiedzy buduje się poprzez czytanie książek, a także śpiewanie piosenek, czy zabawy i gry edukacyjne. Zapewnienie kilkulatkowi kontaktu z językiem obcym sprawia, że dużo łatwiej uczyć mu się w szkole.

Rytm i rym

Nie trzeba chyba nikogo przekonywać, że rymowanki zapamiętujemy po prostu szybciej i lepiej. Piosenki z dzieciństwa, wierszyki, ale także rymowanki wprowadzane w szkole typu „- Uje się nie kreskuje, bo się dostaje w dzienniku dwójce”. Skoro metoda rymowania działa - warto ją stosować.

Znajomość zasad i struktur

Zasada ta polega na tym, że łatwiej zapamiętujemy ucząc się od ogółu do szczegółu, niż odwrotnie. Uzyskujemy bowiem najpierw ów szkielet, o którym już wspominaliśmy, a potem „dobudowujemy” go szczegółami. Tutaj też możemy stosować zasadę „grupowania”, jej działanie

widzimy, kiedy zakupy zapiszemy metodą - warzywa, nabiał - najlepiej w taki sposób, w jaki ułożony są w sklepie. Ta zasada sprawia, że jeśli mamy zapamiętać pin 45 78 zapamiętać możemy, że mamy dwie pary, w których druga cyfra jest o 1 większa od pierwszej.

Przyporządkowanie informacji

Zachowanie porządku jest niezbędne, by opanować chaos. Dlatego nazwiska uczniów w dzienniku ułożone są alfabetycznie, podobnie jak hasła w słowniku. Porządkujemy rzeczy, których się uczymy - nadając im strony, spinając w jakiejś kolejności. Jeśli masz wymienić wszystkie większe rzeki w Polsce - możesz rozpocząć od Wisły, ponieważ jest największą polską rzeką lub od tej, która znajduje się najbliżej Ciebie. Próbujesz uporządkować to, co wymieniasz ze względów praktycznych - żeby nie zapomnieć o którymś z elementów. Jeśli musisz przyswoić duży materiał - dobrze jest go uporządkować. Wystarczy przyjrzeć się rozdziałom książki, temu, co zawierają, co jest pogrubione, czyli ważniejsze.

Zaufaj powiązaniom (asocjacja)

Asocjacja jest procesem polegającym na kojarzeniu i łączeniu treści tak, by jedne pociągały za sobą następne i tworzyły tym samym całość. W nauce asocjacja polega na połączeniu tego, czego się uczysz z tym, co już umiesz. Najczęściej asocjacja powstaje nieświadomie. Jeśli jednak zaczniemy z tej reguły korzystać świadomie, możemy naprawdę sporo zyskać. Asocjacja uwielbia wyobraźnię, używając jej, nauczymy się jeszcze więcej, szybciej i skuteczniej. Przykłady asocjacji widać na każdym kroku. Pamiętam kod do drzwi, ponieważ jest rokiem i miesiącem urodzenia mojego syna. Ostatnio spotkany doradca finansowy nazywa się tak, jak mój najlepszy przyjaciel z liceum.

Zadbaj o kontekst

Kontekst w przyswajaniu wiedzy jest niezmiernie ważny. Ma bowiem ogromne znaczenie to, jak się uczymy, nie tylko to, czego się uczymy. Najnowsze badania nie zgadzają się z tym, co było oczywiste jeszcze niedawno - że jeśli uczyłeś się siedząc - łatwiej będzie wydobyć Ci wiedzę w tej pozycji. Okazuje się, że mózg świetnie sobie radę z takimi zmianami. gorzej, jeśli chodzi o idealną ciszę -kiedy się uczymy i szepty, kiedy odpowiadamy. Istnieje jednak bez wątpienia coś takiego, jak kontekst miejsca. Jeśli cofniemy się w pamięci do momentu, kiedy ostatni raz widzieliśmy zagubiony przedmiot, bardzo często przypomina nam się, co z nim zrobiliśmy chwilę później. Ważnym kontekstem jest kontekst psychiczny, w którym się znajdujemy. Jeśli poznaliśmy kogoś na uczelni, możemy nie rozpoznać go na ulicy, ale ponownie spotkany na uczelni utwierdza nas w przekonaniu, że jest to nam postać znana.

Jednym z ciekawszych kontekstów jest **kontekst ozdobników**. Jeśli ozdobimy notatki rysunkami, podkreśleniami, czy ozdobnikami, to łatwiej przypomnimy sobie, co było obok. Musimy jednak robić to tak, by kojarzyć i nie przesadzić z ozdobnikami.

Pewne jest, że ucząc się do egzaminu ustnego – powinniśmy mówić, a więcej nauczymy się do egzaminu pisemnego – pisząc.

Sprawdzaj siebie

Dobrze jest co jakiś czas sprawdzić, czy to, co zapamiętujemy, zapamiętuje się dobrze. Wskazane jest zatem po nauczaniu się partii materiału odpowiedzieć na pytania pod tekstem lub zrobić, jeśli to możliwe test z zapamiętywanej partii.

Dlatego tak dobrym pomysłem jest to, by po nauce materiału ktoś nas z niego przepytał. Można odpowiadać na głos samemu sobie to, co już umiemy. Nie należy zapominać o systemie powtórek.

Mnemotechniki adwersus nauka tradycyjna

Czym w zasadzie jest uczenie tradycyjne? Wiele osób kojarzy ją z wkuwaniem, czyli powtarzaniem treści, które trzeba przyswoić - do skutku. Jakiegoś skutku, bo dobrze wiemy, że po takim zakuciu następuje zdanie i zapomnienie - słynne uczniowskie 3 x Z.

Niestety metoda ta nie działa, a dzieci, które uczą się w ten sposób nie osiągają zadowalających wyników. Wystarczy bowiem inne sformułowanie pytania lub zapomnienie jednego słowa i - misterny plan wali się jak domek z kart.

Dlatego taką rewelacyjną metodą są techniki pamięciowe. Nie mają one bowiem nic wspólnego z nudnym powtarzaniem materiału. Dzięki wykorzystaniu niesamowitych możliwości naszej wyobraźni dzięki humorowi, na który możemy liczyć, uczenie się przypomina zabawę. Wiedza ta zostaje, co ważne w głowie na jakiś czas. Dodany do tego specjalny system powtórek sprawi, że wiedza zagości na jeszcze dłużej.

Dlatego tak ważną rzeczą w uczeniu się jest nastawienie. Jeśli podejmiemy do nauki, jako do fascynującej przygody, czegoś, co jest łatwe i przyjemne – nauczymy się szybciej i więcej. Jeśli zatem można coś zrobić – dlaczego tego nie zrobić...?

Podobno podział na wzrokowców, słuchowców i kinestetyków jest bzdurą odłożoną do lamusa. Dlaczego zatem łatwiej uczy nam się, kiedy coś zobaczymy, dotkniemy albo usłyszymy?

Pewne jest, że uczymy się najlepiej przez doświadczenie. Wiedzieli to już starożytni

Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem.

Konfucjusz

Nie zawsze na lekcjach mamy możliwość prezentowania materiału metodą eksperymentów, czy projektów. Wystarczy czasem użyć technik pamięciowych, czy storytelling, by naszą lekcję ubarwić i sprawić, że staje się ona godna zapamiętania.

Łańcuchowa Metoda Skojarzeń (ŁMS) -(ćwiczenia)

Doskonale poprawia pamięć i ćwiczy wyobraźnię. Pozwala na zapamiętanie ciągu wyrazów zarówno po kolei, jak i na wrywki. Pomaga w zasadzie w codziennym życiu przez możliwość zapamiętania spotkań i spraw do załatwienia. jednym słowem to niesamowicie potrzebna metoda.

Polega ona na zapamiętaniu ciągu informacji za pomocą sekwencji obrazów, przypominających film, który łączy obrazy w odpowiednim porządku.

Tutaj, tak jak w innych metodach ogromną rolę odgrywa synestezja. Połączenie zmysłów dotyku, smaku, wzroku, słuchu i węchu da nam niesamowite efekty. Jeśli dodamy do tego ruch i rytm, otrzymamy żywy obraz, który zapadnie nam w pamięci naprawdę na długo.

Masz do zapamiętania następującą listę zakupów:

1. Bułka
2. Płyn do naczyń
3. Jabłka
4. Makrela
5. Marchewka
6. Papier toaletowy
7. Mydło
8. Masło
9. Rzodkiewka

Najczęściej, kiedy masz coś takiego zapamiętać – powtarzasz tę listę w pamięci, a wracając ze sklepu dziwisz się, że nie wszystko zostało kupione. Możesz też odruchowo sięgnąć po karteczkę i na niej zapisać zakupy.

A może by tak stworzyć historię, która nie ulegnie zapomnieniu po wejściu do sklepu?

Jak może wyglądać taka historia?

Wchodzę rano do kuchni. Chcę zrobić sobie śniadanie. Na moim miejscu siedzi jednak ogromna bułka. Ma ręce i nogi w trampkach. Przecieram oczy ze zdziwienia, gdyż bułka pije jabłkowy płyn do mycia naczyń i zagryza jabłkiem. Macha nogami. Jabłko jest piękne, czerwone. Bułka uśmiecha się do mnie serdecznie i podsuwa w moją stronę talerz z makrelą, proponując, bym dziś nie jadł jej, tylko makrelę. Patrzę na rybę i czekam, aż się poruszy, bo skoro buka może, to czemu nie ona. Na szczęście nie. Nagle do stołu dosiada się marchewka. Jest tak ogromna, jak bułka. Zamiast gumki przy naci ma okręcony papier toaletowy - rumiankowy. Wygląda jakby miała zrobiony wielki kucyk. Ta dla odmiany odpakuje bydło i próbuje posmarować kawałek chleba. Bułka podsuwa jej masło. Ta przecząco kiwa głową i mówi, że masło należy do rzodkiewki, a ta jej nie pożyczy, bo się pokłóciły. Rzecz jasna do kuchni wchodzi rzodkiewka i odbiera masło marchewce.

Śmieszne, ale o to chodzi.

Ćwiczenie

Czas na Twoje ćwiczenie. Oto lista zakupów:

1. Buty
2. Patelnia
3. Karteczki
4. Ciasto
5. Szynka
6. Dżem
7. Sznurówki
8. Obraz
9. Sok pomarańczowy

Jeśli chcesz ułożyć historię z tymi wyrazami lub wymyśl swoje.

Metoda rzymskiego pokoju (loci) -(ćwiczenia)

Uznaje się, że to najstarsza metoda technik pamięciowych. Polega ona na umiejscowieniu w poszczególnych miejscach pokoju tego, co mamy zapamiętać. Następnie zaś przypominanie sobie pokoju i odtwarzanie tego, co znajdowało się w poszczególnych miejscach. Metoda ta była stosowana przez średniowiecznych księży, czy mnichów wygłaszających kazanie. Kiedy uczyli się go – zapamiętywali poszczególne części umieszczając je w charakterystycznych częściach świątyni.

Potem, już podczas kazania, wodzili oczami przypominając sobie to, co mają powiedzieć.

Świetnie zobrazować można zastosowanie tej metody w odniesieniu do swobód obywatelskich

Są to:

1. ochrona wolności osobistej,
2. wolność słowa i druku,
3. wolność zgromadzeń,
4. wolność kształtowania swojej pozycji gospodarczej,
5. wolność sumienia i wyznania,
6. nietykalność i bezpieczeństwo osobiste,
7. nienaruszalność mieszkania i korespondencji,
8. prawo do obrony przed sądem.

1. Pierwszą swobodę – **ochronę wolności osobistej** powiesić możemy na drzwiach (których tu nie widać). Drzwi bronią swobody i wolności, gdyż są zamknięte na klucz.
2. Na stole przy kuchni położymy w myślach ulubione czasopisma – one przypomną nam o **wolności słowa**.
3. Dalej jest telewizor – możemy śmiało w nim wyobrazić sobie rozganiany tłum – a przecież mamy **prawo do zgromadzeń**.
4. Następnie mamy fotel. Możemy na nim usiąść na walizce pełnej pieniędzy, demonstrując tym samym **wolność kształtowania swojej pozycji gospodarczej**.
5. Następna swoboda to **wolność sumienia i wyznania** – na stole możemy wyobrazić sobie symbol naszej wiary lub jej brak – to też wolność.
6. **Nietykalność i bezpieczeństwo osobiste** możemy wyobrazić sobie na...żyrandolu. Jeśli wyobrazimy sobie, że tam weszliśmy, by czuć się bezpiecznie – z pewnością to zapamiętamy.
7. Korespondencję możemy ukryć pod dywanem. Wtedy będziemy mieli pewność, że nie zostanie naruszone prawo do **mieszkania i korespondencji**.
8. Ostatnia swoboda to **prawo do obrony przed sądem**. Nam zabrakło mebli. Nic nie szkodzi. Nasza wyobraźnia nam pomoże. Na ścianie wieszamy bowiem sobie w myślach swoje zdjęcie. Jesteśmy w todzie, z palcem w górze – bronimy swoich racji przed sądem.

Ćwiczenie 1

Teraz wypróbuj to ćwiczenie na swoim mieszkaniu. Wybierz 8 elementów (w kolejności), które pasują do swobód. Umieść na nich poszczególne swobody.

Zrób to według instrukcji:

- Zobacz element w wyobraźni
- Powiększ go
- Nadaj mu ruch. Niech ma ręce, usta, niech się rusza, tańczy.

- Teraz tam, gdzie to możliwe prócz tego, że widzisz - usłysz, poczuj. Ten element może do Ciebie mówić, prosić o dotknięcie.

Ćwiczenie 2

Spróbujmy teraz z listą zakupów. Wypisz na kartce 7-10 rzeczy, które masz kupić. Nie muszą to być codzienne zakupy. Możesz włączyć wyobraźnię.

"Powieś" je w odpowiednich miejscach. Pamiętaj o instrukcji. A teraz wypisz je na innej kartce.

Ile udało Ci się zapamiętać? To ćwiczenie świetnie służy naszemu mózgowi, naszej pamięci i wszystkiemu, co wiąże się z intelektualnym wysiłkiem.

Ćwiczenie 3

Twoim "rzymskim pokojem" może być także Twoje ciało. Listę zakupów możesz umieścić na sobie.

- Na uszach – rzodkiewki,
- Mleko – na ramieniu
- Kawa – na drugim
- Chleb – na piersi
- Itd...

Pamiętaj, by nadać ruch, czuć ciężar i ciepło chleba, zapach kawy.

Spróbuj z nową listą zakupów

Nie bój się wyolbrzymiać i sprawiać, że coś będzie zbyt duże, zbyt oryginalne. Dla naszej wyobraźni nie ma rzeczy „zbyt”.

Zwykle numeruje się części ciała tak:

1. włosy
2. czoło
3. oczy
4. nos
5. usta
6. broda
7. szyja
8. piersi
9. brzuch
10. plecy
11. ręce
12. łokcie

13. dłonie
14. biodra
15. pupa
16. nogi
17. uda
18. kolana
19. kostki
20. stopy

Ten rodzaj zakładek nazywamy zakładkami osobistymi. Nic chyba w tym dziwnego. Wszak dotyczą naszego ciała. Nie oznacza to, że musimy używać ich wszystkich. Możemy ominąć niektóre, inne ponumerować w inny zupełnie sposób.

Możesz zaproponować własny "atlas zakładek osobistych".

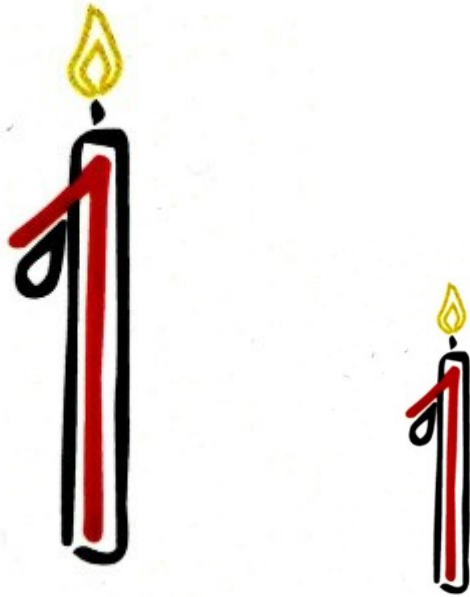
Ćwiczenie

Korzystając ze swoich osobistych zakładek, spróbuj zapamiętać słowa: koperek, sos chrzanowy, smalec, kasza, szynka, fasola, marchew, ogórek, wiśnia, ser biały, musztarda, gąbka, pasta do zębów, lakier do paznokci, cukier waniliowy, ptasie mleczko, ryż, kawa, cynamon, mąka pszenna

Metoda haków pamięciowych

Bardzo lubiana i często wykorzystywana metoda. Pozwala uczniowi na zapamiętywanie materiału szkolnego, a także listy zakupów. Jej skuteczność jest niebywała, o czym przekonałam się wielokrotnie, próbując innym sposobem zapamiętać piny, czy listę zakupów.

Na czym polega? Otóż trzeba zapamiętać stałe



Jedynka przypomina świecę. Często oświeca drogę. Od niej będziemy zaczynać, warto ją zapamiętać i polubić. Nadać jej kolor, zapach.



Dwójka jest łabędziem. Wpisuje się bardzo ładnie w tego królewskiego ptaka.



Trójka przypomina szerszą stronę serca. Bywa także wyobrażana jako jabłko.



Czwórka jest krzesłem. Na nim będziemy kłaść to, co trzeba będzie zapamiętać. Masz swoje ulubione krzesło? A może jakieś wymarzone? Posłuż się nim – z pewnością ułatwi zapamiętanie.



Piątka przypomina hak. Dla niektórych może być hakiem na dźwigu. Na nim będziemy wieszać to, co jest nam potrzebne do zapamiętania.



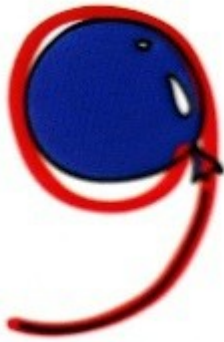
Szóstka to baranie rogi. Możemy skojarzyć ją z całym baranem. Jego rogi dla wyróżnienia powinniśmy w pamięci pomalować na jakiś specyficzny kolor. CO powiesz na to, żeby je ubarwić niecodziennie? Kwiaty? Kratka? Szóstką często jest też ślimak, jego muszla przypomina bowiem ślimaka. Wybór należy do Ciebie.



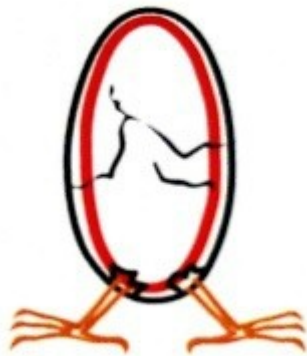
Siódemka bez dwóch zdań przypomina kosę. Ważne jest to, że kosa nie może robić krzywdy. Nasz mózg bowiem nie zapamiętuje tego, co złe i będzie chciał jak najszybciej wyprzeć przykre sytuacje z pamięci.



Ósemką jest sympatyczny bałwan. On także nie musi być oczywisty. Może być bałwanem z naszego dzieciństwa albo zupełnie innym, niewiarygodnie fantastycznym.



Dziewiątką jest balon. Do niego dla odmiany będziemy dowieszać to, co jest nam potrzebne do zapamiętania. Balon też powinien mieć ulubiony kolor, wzór. Może on ulegać zmianie – zależnie od tego, co mamy zapamiętać.



Zero bez wątpienia przypomina jajko. Niekoniecznie kurcze. Jajko też może być wyobrażane w zależności od potrzeb. Nasze, by lepiej się przemieszczało, dostało nogi.

A może pomyśl nad swoimi hakami i skojarz cyfry z tym, co Tobie bliskie. Łatwiej będzie Ci zapamiętywać w oparciu o to, co lubisz i czujesz.

Są tacy, którzy do haków „wieszaków” dodają dwadzieścia symboli. Ja uważam to za niepotrzebne. Korzystam tylko czasem z liczby 10 – to rycerz z mieczem (1) i tarczą (0). Ta liczba pomaga w zapamiętywaniu dat. Do tego bowiem znakomicie nadają się haki pamięciowe.

Korzystamy z nich w sposób dwojaki. Jeśli mamy zapamiętać listę zakupów, łączymy wyraz z symbolem.

Zakładkowa Metoda Zapamiętywania (ZMZ) inne rodzaje zakładek

Prócz haków pamięciowych i Zakładek Osobistych istnieją także **Zakładki Alfabetyczne**. Polegają one na stworzeniu do każdej litery alfabetu wyraz. Dobierając takie zakładki znów musimy kierować się kilkoma zasadami:

1. Słowo - obraz powinno brzmieć podobnie do litery, zatem L może zostać "elką".
2. Słowa muszą być proste. Można ich szukać w słowniku, jeśli nic nie przychodzi nam do głowy.
3. Metodą na taki obraz może być kształt litery - H przypomina drabinę.

Propozycje zakładek alfabetycznych:

A – arbuz, Ala (moja przyjaciółka),

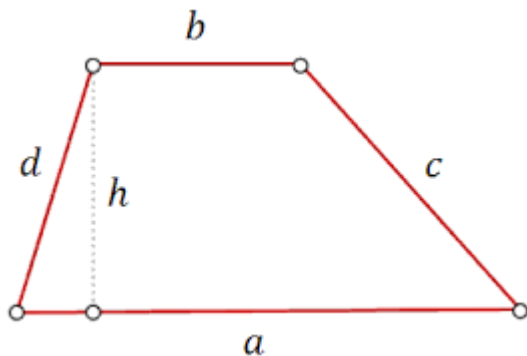
B- baran, byk

C – cebula, całus

D – dym, dach
E – ekran, emu
F – fajka, foka
G – garnek, groch
H – hak, harcerz

Ćwiczenie

Zakładki pomocne są, gdy trzeba zapamiętać wzory matematyczne



Jeśli chcemy obliczyć pole trapezu $P=(a+b)*h/2$

Poszłam na Pociąg, w którym w jednym przedziale była arbuź i byk. Najdziwniejsze było to, że harcerz obejmował ich swoimi długimi ramionami siedząc na łabędziu (to nasza 2 z haków pamięci) siedział – więc 2 było pod nim

Technika Słów Zastępczych

Jest ona najczęściej używana do nauki języków obcych.

TSZ składa się z faz:

Dzielenie słowa obcego, które chcemy zapamiętać, na części lub sylaby (jeśli składa się z większej liczby sylab, przy dwóch sylabach nie musimy tego robić). Podział następuje w sposób intuicyjny, np.: "arrabal" (hiszp. przedmieście) dzielimy na "arra" i "bal".

Części lub sylaby słowa obcego zamieniamy w obrazowe odpowiedniki, korzystając z bogactwa i znajomości języka ojczystego. Brzmienie słowa obcego i ojczystego powinno być jak najbardziej podobne, ale niekoniecznie identyczne w 100%, np.: „arra” (kolorowa wielka papuga ara) i „bal” (np. bal dzieciaków z kolorowymi balonikami, na którym Ty też jesteś). Zamieniamy w obraz słowo „przedmieście”. A teraz to połączmy. Zobacz, jak wielka kolorowa papuga lata wśród dzieciaków z balonikami na dziecięcym balu, który odbywa się na dobrze znanym Ci przedmieściu. Wystarczy, że to zobaczysz, a na pewno zapamiętasz.

Jeśli słowo jest jednosylabowe np. angielską gruszkę – pear, to brzmieniowo przypomina ona **peron**, zatem nic nie stoi na przeszkodzie, byśmy zobaczyli gruszkę na peronie.

Jeśli po angielsku spotykać to meet, musimy wyobrazić sobie, że witamy się z mitologiczną postacią (mitem), co powiesz na powitanie Minotaura?

Jeśli ołówek to pencil [pensyl] to początek – pen może Ci się skojarzyć z Pentagonem, a Syl z Sylwestrem – ołówki Sylwestra spędzają w Pentagonie...? Czemu nie.

W zależności od tego, czy uczysz się wymowy, czy pisowni – możesz kojarzyć wyrazy w różny sposób.

Technika Słów Zastępczych może być wykorzystana do każdego słowa obcego, ale także trudnego terminu, który musimy zapamiętać. Jak wszędzie, tak i tutaj - trening czyni mistrza. Po pierwszych kilkudziesięciu słówkach takie uczenie zaczyna się automatyzować. Jest poza tym wiele skuteczniejsze, niż wkuwanie słówek, z których w pamięci pozostanie zaledwie 5 %. Jak w każdej technice pamięciowej ogromną rolę odegra Twoja kreatywność i wyobraźnia.

Jeśli coś chcesz zapamiętać - zobacz nową informację i skojarz ją zgodnie ze swoimi emocjami i intuicją.

TSZ daje takie rewelacyjne rezultaty, ponieważ obrazy zapamiętujemy znacznie lepiej niż słowa. Kodujemy zatem tutaj informacje w sposób podwójny – zarówno w naszej pamięci wizualnej i werbalnej. Oznacza to, że uczy się za pomocą lewej i prawej półkuli mózgu. Dlatego prawdopodobieństwo odtworzenia takiej informacji też jest dużo większe.

Korzyści wynikające ze stosowania TSZ to przede wszystkim:

- wzbogacenie słownictwa rodzimego języka,
- dużo łatwiejsza nauka obcego języka ,
- widzenie słów za pomocą obrazu, poprzez ćwiczenie wyobraźni i siły skojarzeń,
- zwiększanie i rozwijanie inteligencji językowej

Im więcej poniższych czynności będziesz wykonywał, tym lepszy efekt uzyskasz.

- Czytaj o tym, co Cię interesuje; to, co Cię ciekawi oraz zaczerpnij z trudniejszej dla Ciebie tematyki, może bardziej naukowej, abyś mógł wzbogacić osobisty słownik o kilka nowych terminów.
- Oglądaj programy językowe i programy w języku obcym (którego się uczysz).
- Śpiewaj piosenki w tym języku, tłumacząc sobie tekst
- Pisz – możesz zacząć od fiszek, potem opowiadania, pamiętnik, wszystko, co każe Ci myśleć w obcym języku.

Każdy, kto nauczył się posługiwania przynajmniej jednym językiem, posiadając przeciętne zdolności, bez większego problemu może nauczyć się drugiego języka. Jako dziecko nauczyłeś się perfekcyjnie i bez większego wysiłku swojego ojczystego języka, teraz możesz zrobić dokładnie to samo.

Są jeszcze inne techniki (Fonetyczny Alfabet Cyfrowy FAC, Mapa Myśli- polecam, Akronimy, Akrostychy) – poszukajcie informacji na ich temat.

DZIĘKUJĘ