

Techniki zapamiętywania

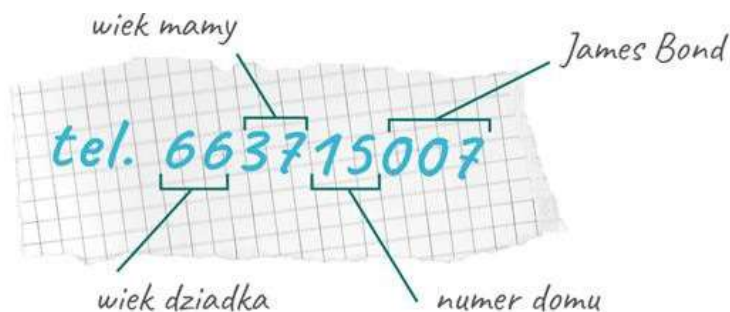
Sposobów na lepsze zapamiętywanie jest wiele. Możesz wybrać te, które są dla Ciebie najskuteczniejsze i najprzyjemniejsze.

Przede wszystkim jednak zacznij od treningów poprawiających pamięć i koncentrację. Potem przejdź do konkretnych technik zapamiętywania. Oto kilka z nich.

1. Skojarzenia

W tej metodzie wszystko zależy od Twojej wyobraźni. Chodzi o to, by trudne do zapamiętania informacje podzielić na części i powiązać je z określonymi skojarzeniami.

Musisz na przykład zapamiętać nowy numer telefonu do koleżanki. Podziel go na części. Każdą grupę cyfr połącz w myśli z konkretnymi **obiektami** lub **faktami**, np.



2. Grupowanie

To bardzo prosta metoda, która polega na dzieleniu dużej porcji informacji na mniejsze grupy. Liczba grup zależy od ilości informacji do zapamiętania oraz kryteriów dzielenia tych informacji na kategorie.

Przykład: musimy zapamiętać listę zakupów.



Możemy je podzielić na takie kategorie:

Nabiał:

ser
masło
jogurt

Warzywa:

cebula
ogórek
pomidory

Chemia:

chusteczki
higieniczne
żel pod prysznią
szampon

Odzież:

skarpetki

Pieczycwo:

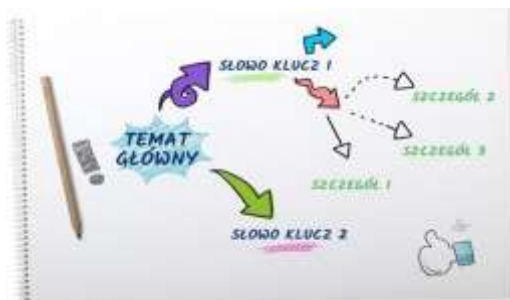
bułki

albo na grupy produktów, w zależności od sklepu, w którym musimy je kupić.

- Spożywczy przy domu:** *ser, masło, jogurt, bułki*
- Warzywniak Pani Kasi:** *cebula, ogórek, pomidory*
- Drogeria:** *chusteczki higieniczne, żel pod prysznic, szampon*
- Sportowy:** *skarpetki*

3. Mapa myśli

Mapa myśli to kreatywna technika robienia notatek, która polega na przedstawieniu informacji w sposób graficzny.



Na mapie myśli:

- wyraźnie widać, co jest bardzo ważne, a co mniej istotne
- kluczowe informacje znajdują się w centrum, informacje dodatkowe są umieszczone dalej od środka
- można cały czas dopisywać dodatkowe informacje

JAK STWORZYĆ MAPE MYŚLI?

- Weź dużą kartkę. Im większa, tym lepsza. Połóż ją poziomo na biurku lub podłodze.
- Na środku kartki napisz temat główny notatki. Najlepiej, jeśli będzie mieć formę kolorowego obrazka. Jeśli wolisz pisać, użyj kolorowych flamastrów.
- Od głównego tematu twórz odgałęzienia. Im dalej od tematu-centrum, tym cieńsze.
- Pisz drukowanymi literami. Dzięki temu mapa będzie bardziej czytelna.

- Ozdabiaj mapę rysunkami. Spraw, by przyciągała wzrok – to ułatwi zapamiętywanie.
- Każde słowo powinno się znajdować na oddzielnej linii lub w otoczce.
- Najważniejsze słowa powinny być wyraźnie zaznaczone.

4. Akronimy

Ta technika polega na zamianie informacji, którą musimy zapamiętać, na inne słowo lub zdanie, które łatwiej nam przyswoić.

Słowo lub zdanie tworzymy, używając liter z wyrazu bądź zdania, z którym mamy trudności. Technika jest bardzo przydatna, jeśli chcemy dokładnie zapamiętać ciąg wyrazów bez żadnych zmian.

Jak się uczyć efektywnie

Czy wiesz, że najszybciej zapamiętujesz, kiedy uczysz się aktywnie? Przyswajasz zaledwie 10% tego, co czytasz i aż 90% tego, co mówisz lub robisz!

Wykorzystaj to podczas nauki angażując całe ciało.



Język polski



Matematyka



Zasady efektywnej nauki

POZBĄDŹ SIĘ „ROZPRASZACZY”

Zanim rozpoczniesz naukę, schowaj do pudełka lub szuflady wszystkie „rozpraszacze” uwagi: telefon, pilot od telewizora, smartwatch. W pomieszczeniu, w którym się uczysz, powinna panować cisza.

NIE ODKŁADAJ NAUKI „NA PÓŹNIEJ”

Tym, co najbardziej blokuje w przyswajaniu wiedzy, jest świadomość ogromnej ilości materiału. Zaczynając wcześniej i ucząc się systematycznie, nie musisz pochłaniać niewyobrażalnych porcji wiedzy w krótkim czasie. Odwlekanie nauki powoduje nawarstwianie się materiału, który trzeba jeszcze powtórzyć i ogromny stres. Pamiętaj, że efektywnie znaczy systematycznie!

UCZ SIĘ PARTIAMI

Nauka jest dużym wysiłkiem dla umysłu. Po pewnym czasie nauki „non stop” mózg zaczyna pracować na zwolnionych obrotach i zapamiętuje mniej. Dlatego łatwiej przyswoisz sobie małe porcje materiału, ucząc się regularnie.

TRENUJ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ

Przeznaczaj na trening tylko 5 minut dziennie. Nauczysz się szybciej skupiać i zaczniesz popełniać mniej błędów podczas rozwiązywania zadań. Oto kilka propozycji ćwiczeń:

„Zobacz to” czyli wizualizacja

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Wyobraź sobie siebie na plaży. Zastanów się, jak ona wygląda, jaka jest pogoda i jakie słyszysz dźwięki. Możesz nawet dotknąć piasku! Pozostań z tym obrazem przez chwilę. Powoli otwórz oczy.

Umyj zęby lewą ręką

Jeśli na co dzień wszystko robisz lewą ręką, wykorzystaj prawą! To pobudzi mózg do intensywnej pracy, a Ciebie zmusi do większej koncentracji. Podobnie działa wybranie innej drogi do szkoły, niż ta, którą zwykle idziesz czy zmiana kolejności czynności, jakie wykonujesz rano. Jeśli przeważnie zaczynasz od porannego prysznica, to tym razem w pierwszej kolejności zjedz śniadanie.

Policz w myślach od 100 do 1.

Jeśli udało Ci się bez problemu, spróbuj policzyć od 100 do 1, ale co 3 liczby: 100, 97, 94 itp.

„W dwuszeregu zbiórka”

Napisz na kartce 10 dowolnych liter w taki sposób, by nie tworzyły wyrazu. Zapamiętaj je: przez 2-3 minuty powtarzaj na głos i układaj kolejność w pamięci. Zegnij kartkę, zakrywając napisane litery. Spróbuj je odtworzyć. Odegnij kartkę i sprawdź, czy wszystko się zgadza. Kolejnym razem spróbuj z 20 literami lub kształtami.

„Narysuj artykuł”

Wybierz sobie dowolny krótki artykuł z gazety lub Internetu. Przeczytaj go uważnie i na jego podstawie narysuj najważniejsze informacje w formie mapy myśli. Wróć do rysunku następnego dnia i spróbuj opowiedzieć treść tekstu tylko na podstawie rysunkowej notatki. Jak dużo udało się zapamiętać?

MÓW DO SIEBIE LUB DO... KOTA

Powtarzanie na głos znacznie przyspiesza zapamiętywanie informacji. Możesz opowiadać treść lektury swojemu zwierzakowi albo samemu sobie :)

NIE LEKCEWAŻ POZORNIE ŁATWYCH TEMATÓW

Bez kilku powtórzeń i wyraźnej intencji nauczenia się czegoś, nawet najprostsze rzeczy wylecą z głowy.