



DOSKONALENIE PAMIĘCI POTRZEBNEJ DO EFEKTYWNEJ NAUKI

Kłopoty z pamięcią można zwalczyć! Trenuj pamięć, aby przydała Ci się do nauki.

- Ucz się wierszy.
- Zapamiętuj długie zdania w dokładnym ich brzmieniu.
- Czytając tekst staraj się zadawać sobie pytania sprawdzające i odpowiadać na nie.
- Naucz się na pamięć alfabetu Morse'a (narysuj go samodzielnie, nadając mu porządek):

A kropka kreska	N kreska kropka
B kreska trzy kropki	O trzy kreski
C kreska kropka kreska kropka	P kropka dwie kreski kropka
D kreska dwie kropki	R kropka kreska kropka
E kropka	S trzy kropki
F dwie kropki kreska kropka	T kreska
G dwie kreski kropka	U dwie kropki kreska
H cztery kropki	V trzy kropki kreska
I dwie kropki	W kropka dwie kreski
J kropka trzy kreski	X kreska dwie kropki kreska
K kreska kropka kreska	Y kreska kropka dwie kreski
L kropka kreska dwie kropki	Z dwie kreski dwie kropki
Ł kropka kreska dwie kropki kreska	CH cztery kreski
M dwie kreski	

Użyj takich wytłuszczeń, wielkość liter, barw, grubości kresek i kropek, rozłożenia na kartce, odległości, które ułatwią Ci zapamiętanie. Aby zapamiętać, trzeba popracować nad ułożeniem materiału w Tobie właściwy sposób.

Jeśli chcesz trwale zapamiętać tekst zorganizowany logicznie to:

- odnieś treść do własnych doświadczeń - postaraj się to sobie wyobrazić, postaraj się zrozumieć wszystko dokładnie, w razie potrzeby pytając innych,
- używaj podczas zapamiętywania jak największej liczby zmysłów (wypowiadaj i słuchaj, rysuj i oglądaj, dotykaj i odczuwaj, przeżywaj),
- uporządkuj materiał, czyli np. nadaj jego częściom kolejność, ponumeruj je, itp..
- podziel tekst na małe sensowne całości, które umiesz powtórzyć,
- nazwij różne elementy materiału inaczej, własnymi słowami,
- pobaw się przyjemnymi (zabawnymi, karykaturalnie zmienionymi, kolorowymi, baśniowymi, tajemniczymi) skojarzeniami z treścią do opanowania,
- działaj z tekstem aktywnie na różne sposoby, także szkicując, notując, rysując z użyciem wielu barw,
- zastosuj na różne sposoby świeżo zdobytą wiedzę (np. ucząc młodszą siostrę lub brata) - doświadczenia utrwalają wiedzę,
- powtarzaj, powtarzaj i jeszcze raz powtarzaj,
- wytłumacz komuś, o co chodzi w tekście; jeśli uczciwie powie Ci, że wszystko jasne, to znaczy, że Ty rozumiesz o czym mówisz, a wtedy masz większą szansę na zapamiętanie.

Aby zapamiętać elementy pozornie ze sobą nie związane - dokonaj najpierw analizy myślowej:

- rozpoznaj, które są podobne, pasują do siebie, czym różnią się od pozostałych,
- potem połącz ze sobą wybrane elementy, czyli zsyntetyzuj informacje, np. grupując je według znaczenia, genezy, kolorów, materiałów, funkcji, itp.
- po czym skoncentruj uwagę na zapamiętaniu głównie nazw kategorii. Grupowanie jest także niezastąpione przy zapamiętywaniu numerów telefonów czy innych ciągów informacji. Zapamiętujemy naraz około 7 - 9 zbitek danych.

Aby zapamiętać coś, co Ci sprawia szczególną trudność (np. wzór):

- nadaj temu rytm i rym,
- skleć wierszyk - nie przejmuj się walorami artystyczne - literackimi.

Szczególnie skup się przy tym na utrwalaniu **środkowej partii materiału** (początek zapamiętujemy niezłe dzięki efektowi pierwszeństwa, koniec dzięki efektowi świeżości).

Aby zapamiętać całkowicie oderwane fragmenty, nie stanowiące żadnej logicznej całości użyj mnemotechniki (sztuczki).

Jedną z lepszych mnemotechnik jest **technika haków pamięciowych**. Haki to słowa zrymowane z kolejnymi liczebnikami, np.: 1 (raz) to głąz, 2 to drwa, 3 to bzy, 4 to sery, 6 to jeść, 7 to krem, 8 to prosie, 9 to skręć, 10 to pieczęć.

Narysuj je sobie kolorowo, wbij dobrze w pamięć i na tych hakach zawieszaj kolejno w myśli treści do zapamiętania (np. aby zapamiętać liczbę 168 wyobraź sobie, że głąz prosie je).

Jeśli nie odpowiadają Ci te haki, są za trudne, nie możesz ich zapamiętać, masz trudności z ich używaniem, zamień je na **haki obrazowe**. Wyobrażane przedmioty przypominają kształtem cyfry, np. :

0-jajko,

1 to kapiąca świeca, rakieta lub igła,

2 to łabędź (podobny z kształtu),

3 to piramida (ma trzy kąty),

4 to walizka, dywan (cztery kąty) lub krzesło,

5 to ręka (pięć palców) lub haczyk,

6 to baran (kształt rogów) lub fajka,

7 to flaga,

8 to okulary lub bałwanek,

9 to balonik na nitce,

10 to banknot dziesięciozłotowy.

Ustal własne haki pamięciowe, naucz się ich na zawsze i stosuj, kojarząc je z kolejnymi (do 10 treści do zapamiętania).

Ten sposób ułatwi Ci zapamiętywanie dat historycznych, np. 1410 bitwa pod Grunwaldem - wyobraź sobie kapiącą świeczkę stojącą na krześle, pod nogą którego leży banknot 10 - złotowy. Twoja wyobraźnia jest sprzymierzeńcem pamięci, dlatego warto ją poćwiczyć.