

3. ZASADY DZIAŁANIA PAMIĘCI

Ważność

Naturalne jest to, że z większą łatwością zapamiętujemy informacje, które są dla nas ważne, jakby „same zostawały nam w głowie”. W przypadku spraw dla nas ważnych, motywacja wewnętrzna jest na tyle silna, że koncentracja osiąga bardzo wysoki poziom.



Świeżość

Wszyscy wiemy, że świeżo przyjęte informacje, łatwiej odtworzyć. Odpowiedzialna za to jest pamięć krótkotrwała. Chcąc zapamiętać informacje na dłużej, **należy powtórzyć je**, aby zostały przetransportowane do pamięci długotrwałej.

Powtarzanie aktywne

Sam proces powtarzania jest niezbędny podczas trwałego kodowania danych.
Nie myl go jednak z techniką powtarzania zwaną popularnie „kuciem”.

Przed wszystkim musisz być pewnym, że wszystko rozumiesz. Potrafisz uchwycić znaczenie wszystkich faktów i terminów, potrafisz je bez problemu wyjaśnić. Potrafisz dostrzec związki i stosunki między nimi. Potrafisz samodzielnie i aktywnie operować nowym materiałem – używać go w praktyce.

Stosuj metodę „lotu ptaka” – od ogółu do szczegółu – wydobądź esencję zagadnienia!

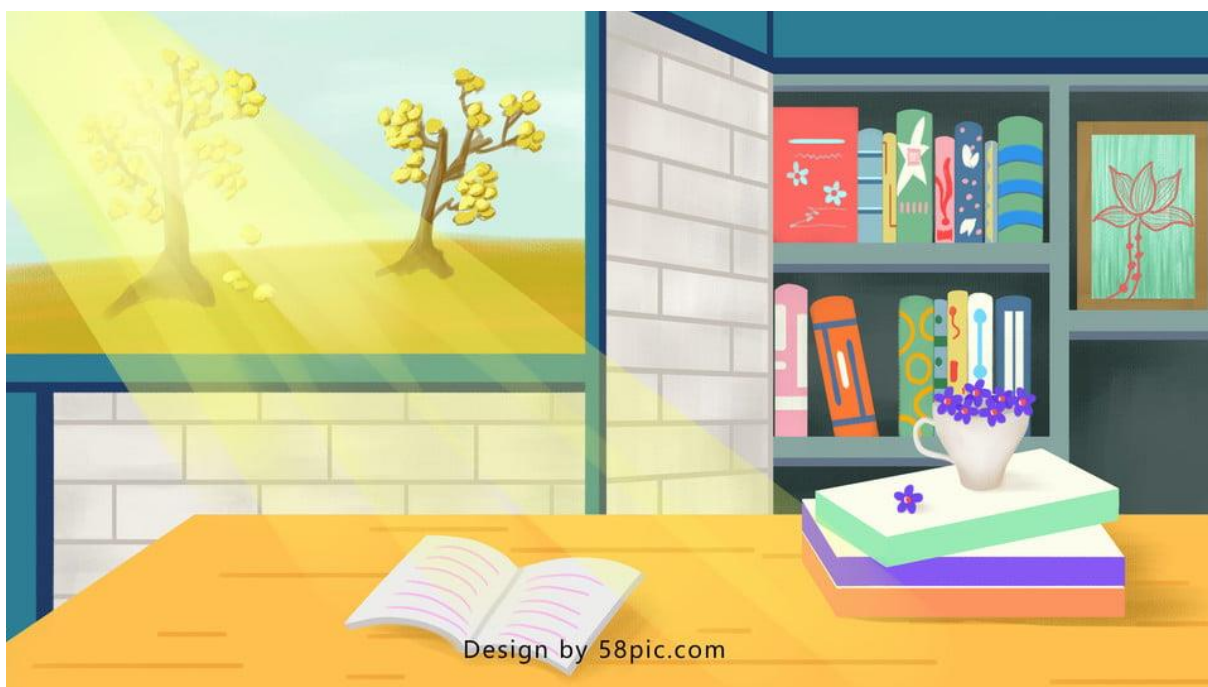
Dziel materiał na małe części – zjadaj słonia po kawałku!

Stosuj „płodozmian” przedmiotów i zagadnień!

Ucz się w stałych miejscach i porach.

Otoczenie

Może ono zarówno przeszkadzać w zapamiętaniu, jak i wspierać je. Same bodźce słuchowe mogą działać w dwojaki sposób. Niektórych z nas rozpraszają, innym łatwiej i przyjemniej pracuje się przy muzyce. Znaczenie ma także porządek w miejscu pracy, jego atmosfera, zapach itp. W późniejszym przywoływaniu informacji, można pomagać sobie, wykorzystując bodźce działające na nasze zmysły w otoczeniu, w którym się uczyliśmy.



Początek i koniec

Najskuteczniejsze zapamiętywanie początkowych i końcowych informacji cyklu, to tzw. „efekt początku i końca”. Największe trudności mamy z odtworzeniem informacji „środkowych”.

Przerwa

Nasza koncentracja spada po kilkunastu-kilkudziesięciu minutach uczenia się. Wtedy nauka jest nieskuteczna. Wystarczy kilka minut przerwy, aby powtórnie uzyskać wyższy poziom koncentracji i móc wrócić do nauki.

Rola i cel przerw w trakcie nauki

Pamiętaj o efekcie „początku i końca” – zapamiętujemy lepiej informacje na początku i końcu.

Robiąc przerwy będziesz mieć więcej takich efektów.

Pamięć i zrozumienie pozostają w największej harmonii przez okres 20-50 minut.

Przerwy pozwalają się zrelaksować, usuwają napięcie psychiczne i fizyczne.

Im dłużej się uczysz tym przerwy powinny być dłuższe, mózg musi mieć czas, aby uporządkować materiał.

