

Jak zapamiętać?

1. **Uwierz, że możesz się nauczyć.** Powtarzaj sobie takie zdania, afirmacje: „*Jestem w stanie nauczyć się tego.*”, „*Mogę się tego nauczyć*”, „*Chcę to zapamiętać*”, „*Nauka sprawia mi radość*”, „*Jestem pojętnym uczniem*”, itp.
2. **Zadbaj o dobry nastrój podczas uczenia się.** Stwórz sobie miłą atmosferę, zadbaj o spokój i dobre warunki do nauki.
3. Zapamiętywanie składa się z trzech etapów: kodowania informacji (czyli „wprowadzania” informacji do pamięci), przechowywania (ten etap należy raczej do fizjologii) i przypominania ich sobie (odkodowywania). Dlatego warto **znaleźć optymalny dla siebie sposób kodowania wiadomości.**
4. Prawa kodowania :
 - Najłatwiej zapamiętuje się początek materiału tzw. „efekt początku”.
 - Równie łatwo utrwała się koniec materiału tzw. „efekt końca”. Zatem więcej czasu należy poświęcić na zapamiętanie środkowej części materiału. Czasem warto, ze „środka” materiału (tekstu, utworu) zrobić na chwilę początek do zapamiętania.
 - Lepiej zapamiętuje się pojęcia, fakty, wydarzenia, liczby wówczas, jeśli poszuka się do nich skojarzeń (ułatwia to równocześnie odkodowywanie tych wiadomości).
 - Automatycznie zapamiętuje się wszystko, co wybiega poza tzw. normę, tzn to, co jest wyjątkowe, niesamowite, wyolbrzymione, a czasem nawet to, co jest „pikantne”. Do dziś na wszystkich przechadzkach po jaskiniach umiem odpowiedzieć na pytanie przewodnika, „Gdzie są stalaktyty a gdzie stalagmity?” Wiele lat temu pani od geografii powiedziała na lekcji jedno dodatkowe zdanie: „G.... sufitu się nie trzyma!”
 - Stosuj przerwy: po 30 minutach uczenia się zrób sobie 5-minutowy relaks, napij się wody, zaczerpnij świeżego powietrza.
 - Grupowanie, skandowanie, rymowanie a także śpiewanie na jakąś melodię ułatwia kodowanie.
 - Również ruch – kreślenie, pisanie skrótów usprawnia zapamiętywanie: warto więc kolorować, podkreślać, robić schematy, wykresy a można też poruszać się całym ciałem, chodzić po pokoju, kręcić hula hop.
 - Często powtarzaj, tj. zaglądaj do już opracowanego materiału, odświeżaj go sobie co jakiś czas.
 - Ostatnie powtórzenie powinno mieć miejsce poprzedniego dnia wieczorem, ponieważ w nocy mózg pracuje tj. „układa” sobie, „porządkuje” materiał do zapamiętania.
5. Lepiej uczyć się szukając sensu i zależności, logiki materiału niż „mechanicznie kuć”.
6. Dzięki opowiadaniu komuś, wyjaśnianiu, tłumaczeniu innej osobie lepiej utrwalasz sobie materiał.

UCZENIE SIĘ JEST SZTUKĄ
BĄDŹ REŻYSEREM SWEGO UCZENIA SIĘ

Jeśli już znalazłeś te sposoby, to ok. To znaczy, że sam odkryłeś, poznałeś sposoby uczenia się i zapamiętywania najlepsze dla ciebie.

Powodzenia Mirosława Zdunek- Ruczyńska - psycholog