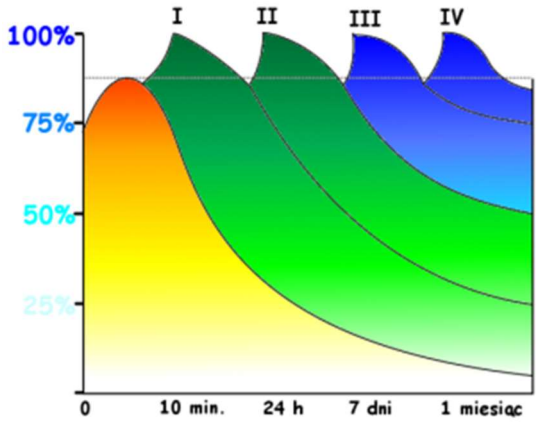
Pierwszy klucz do sukcesu: POWTARZANIE

Aby zapamiętać nowe informacje, trzeba je przełożyć z pamięci krótkiej do długotrwałej. Trzeba więc pokonać naturalny proces zapominania.

Krzywa zapominania Ebbinghausa:



Powyższa krzywa uzmysławia nam jak wygląda proces zapomiania. Badania pokazują, że po godzinie człowiek zapomina 56 % przestudiowanego materiału. Jednak po dalszych dziewięciu godzinach jego stan wiedzy obniża się o zaledwie 8 % (Dudley, 1994).

To pozwala mądrze zaplanować system powtórek:

I. Po 30 minutach uczenia się powinna nastąpić krótka przerwa 5-10 minut, a po niej pierwsza powtórka.

II. Następnego dnia (po 24h) następuje druga powtórka, 2-4 minuty.

III Trzecia powtórka powinna nastąpić po tygodniu i trwać 2-3 minuty.

IV Ostatnia powtórka powinna nastąpić miesiąc po nauczeniu danego materiału.

Drugi klucz do sukcesu: MNEMOTECHNIKI

W procesie zapamiętywania biorą udział wszystkie zmysły. Choć niektórzy z nas twierdzą, że są słuchowcami, a inni, że wzrokowcami, to jednak badania wykazują, że najbardziej pojemna jest nasza pamięć wzrokowa. Człowiek myśli obrazami. Aby nowe słowo lub informacja, którą mamy zapamiętać, nie była abstrakcyjnym zbitkiem liter, trzeba ją zamienić w obraz.

Jak zapamiętać te słowa: Biotebal (med.), get off (ang.), Kołodyński (nazwisko)

Krok 1

Stwórz skojarzenie (na podstawie pisowni, wymowy) odwołaj się do znanych Ci słów, użyj wszystkich zmysłów do wykreowania sytuacji (zobacz, usłysz, poczuj):

a) **Bio**log **Te**resa idzie na **bal**
b) **Get**ry **of**ficera
c) **Koło dyni**a +ski

Krok 2

Powiąż swoje skojarzenie ze znaczeniem słówka. Spróbuj użyć „ruchu", stwórz ruchomą scenkę:

a) Widzę, jak znajoma nauczyciela biologii idzie na bal, a w torebce ma Biotebal na wzmocnienie włosów dla koleżanki.
b) Widzę, jak oficer wojskowy odziany w czerwone getry wysiada z autobusu, odprowadzany uśmieszkami pasażerów (get off – wysiadać).
c) Nowo poznany pan Kołodyński w mojej wyobraźni przyczepia do swego auta koło w postaci dyni.

Krok 3

Powtórz nowe słówka z głowy. Unikaj biernego przeglądania notatek:

a) Jak nazywa się preparat witaminowy, który chcę kupić?
b) Co znaczy get off?
c) Jak ma na nazwisko nowo poznany kolega?

Krok czwarty

Pierwsza powtórka 3-4 minuty po próbie stworzenia skojarzenia i zapamiętania nowej nazwy/słowa!

Czynniki pomocne w efektywnym zapamiętywaniu:

- Zapamiętujemy lepiej, jeśli powtarzamy materiał ze zrozumieniem.
- Zapamiętujemy lepiej, gdy podejmujemy naukę częściej i przyswajamy materiał mniejszymi porcjami (rozłożenie nauki w czasie).
- Zapamiętujemy lepiej, recytując na głos (uczenie się na głos).
- Zapamiętujemy lepiej, gdy tworzymy ruchome obrazy
- Zapamiętujemy lepiej, gdy skojarzenia są śmieszne, głupie, zaskakujące.
- Zapamiętujemy lepiej, gdy powiemy sobie, że możemy (zaufanie do własnych możliwości).

Wspomaganie mózgu w procesie zapamiętywania:

- Dotlenianie mózgu (ćwiczenia, ruch na powietrzu)
- Picie wody (masa ciała podzielona na 10 = ilość szklanek wody dziennie)
- Stymulacja obu półkul mózgowych (np. ruchy naprzemienne)