JAK SIĘ UCZYĆ?

SPOSOBY NA SZYBSZĄ NAUKĘ , LEPSZE ZAPAMIĘTYWANIE.

Zapamiętywanie to przecież podstawa nauki i sprawnego działania - im więcej zostaje w Twojej głowie, tym lepiej.

- **Powtarzanie** to podstawa zapamiętywania i nauki - już 40 s krótkiej powtórki materiału pozwala na lepsze zapamiętanie informacji.

- Kiedy **opowiesz innej osobie** o tym, czego się właśnie nauczyłeś, wyraźnie zwiększasz swoje szanse na to, że uda ci się zapamiętać te informacje na dłużej

- Zapamiętasz więcej jeśli **będziesz robić notatki.** Podczas **notowania odręcznego** jesteśmy zmuszeni do parafrazowania i błyskawicznego analizowania materiału po to, żeby wybrać z niego te najważniejsze elementy. Dzięki temu bardziej świadomie „obrabiamy" informacje, które do nas docierają.
Kiedy notujemy odręcznie, nie bójmy się przy okazji **szkicować i bazgrolić** na marginesach. Ten z pozoru niepotrzebny dodatek poprawia efekty nauk.
Osoby które podczas wykładu rysują- zapamiętują około 30% więcej informacji.

- Jeśli chcesz zapamiętać materiał, który jest obszerny i wymagający, koniecznie musisz podzielić go na części i pomiędzy każdą z nich **zrobić krótką przerwę**.

- **Skojarzenia** : trudne do zapamiętania informacje podzielić na części i powiązać je z określonymi skojarzeniami.
Aby na przykład zapamiętać nowy numer telefonu do koleżanki. Podziel go na części. Każdą grupę cyfr połącz w myśli z konkretnymi **obiektami** lub **faktami** np. datą urodzenia, datą ważnego wydarzenia.

- **Grupowanie:** metoda, która polega na dzieleniu dużej porcji informacji na mniejsze grupy.
Przykład: musimy zapamiętać listę zakupów i dzielimy ją np. 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

- **Tworzenie map 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

- **Akronimy: t**a technika polega na zamianie informacji, którą musimy zapamiętać, na inne słowo lub zdanie, które łatwiej nam przyswoić .

- **Metoda łańcuchowa:** pomaga w zapamiętaniu szeregu różnych informacji. Przyda się też na co dzień, na przykład w zapamiętaniu listy zakupów czy spraw do załatwienia w odpowiedniej kolejności. Polega na wymyśleniu ciekawej lub zabawnej historyjki, w którą wplecione zostają wyrazy do zapamiętania.

- **System zaczepiania :** umysłowe kołki, słowa służą zaczepianiu nowej informacji np. zamiast cyfr w numerze telefonu zapamiętuje się jakiś wyraz. Trzeba zapamiętać te wyrazy. Potem, gdy zapamiętujemy długie ciągi cyfr to tworzymy barwne historie tworząc kombinacje tych wyrazów

- M**nemotechniki**

- **AKRONIMY**- słowa utworzone z pierwszych liter wyrazów wchodzących w skład całej grupy np. Moja wiecznie zapracowana mama jutro sama usmaży nam placki – to kolejność planet Układu Słonecznego: Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun, Pluton.
- **AKROSTYCHY**- przeciwieństwo akronimów. Tworzenie zdań, z których pierwsze litery składają się na wyraz do zapamiętania np. Sam teraz rozluźniam ekstremalne spięcie = STRES.
- **RYMONIMY**- krótkie rymowane wierszyki ułatwiające zapamiętywanie informacji np. "uje się nie kreskuje".
- **SYSTEM ŁĄCZENIA PARAMI**- łączenie przedmiotów z listy pierwszego z drugim, drugiego z trzecim, trzeciego z czwartym np. trawa, nóż, pies, klamka. Wyobrażam sobie trawę, której źdźbłami są maleńkie noże (dotykam ich i czuję ukłucia), na pastwisku pasie się pies wielkości krowy (czuję zapach trawy), widzę drzwi, które mają klamkę w kształcie psa (słyszę jak szczeka).
- **MNEMONICZNE HISTORYJKI**- w wyobraźni tworzy się śmieszne i przerysowane sceny. Np. dziewczyna, drzewo, parasol, długopis. Idąc przez

park ujrzałem chodząca na czworakach dziewczynę, która na mój widok wspięła się na drzewo, które za koronę miało czerwony parasol. Bardzo dobrze bo właśnie zaczął padać deszcz z maleńkich długopisów. Przy dłuższym czasie pamiętania należy je powtarzać.

Źródła : Serwis internetowy Wydawnictwa Operon,
Kłosiński " Jak się uczyć? 8 sposobów na szybką naukę i lepsze zapamiętywanie"

Na podstawie źródeł opracowała: Katarzyna Pękala - psycholog