

Czynniki mające wpływ na zapamiętywanie

Funkcjonowanie **pamięci** to zdolność do zapamiętywania, czyli gromadzenia i wykorzystania występujących w różnych postaciach informacji.

Każdy proces pamięciowy składa się z trzech etapów:

- Rejestracji lub kodowania
- Przechowywania lub magazynowania
- Odtwarzania lub przypominania

❖ WARUNKI DO LEPSZEGO ZAPAMIĘTYWANIA

Zapamiętujemy lepiej, jeśli:

- powtarzamy materiał rozumiemy.
- gdy podejmujemy naukę częściej i mniejsze porcje materiału (**rozłożenie nauki w czasie**).
- recytując na głos (**uczenie się na głos**).
- gdy ilość powtórzeń jest większa niż konieczna do nauczenia się materiału (**utrwalanie**).
- powtarzając raczej całości niż części (**zasada całości**).
- gdy powiemy sobie, że możemy (**zaufanie we własne możliwości**)!
- gdy unikamy zakłóceń w nauce.

Ponadto

- Pamiętamy lepiej to, **co kontrastuje z tłem** .
Dlatego podczas nauki ucz się naprzemiennie przedmiotów ścisłych z humanistycznymi.
- „**EFEKT PIERWSZEŃSTWA**” i „**EFEKT ŚWIEŻOŚCI**”. Łatwiej jest zapamiętywać informacje, które podawane są na początku lub końcu. Dlatego tak podziel materiał, aby było w nim możliwie dużo początków i końców.
- **ROLA KONTEKSTU** - Gdy uczysz się czegoś w pewnym miejscu, widoku, zapachu.
- **ORGANIZACJA DANYCH** - Pamięć potrzebuje porządku.

- **WYOBRAŹNIA I WIZUALIZACJA** • Są podporą pamięci. Rozwijanie zdolności tworzenia obrazów w umyśle sprzyja zapamiętywaniu.
 - Do wyobrażenia angażuj zmysły: wzroku, smaku, zapachu, dźwięku, dotyku, wtedy kodowanie informacji jest trwalsze.
 - Warto włączyć w nie humor - im coś bardziej zaskakującego, tym lepiej skupia uwagę.
- **SKOJARZENIA** - są „utrwalaczem” pamięci. Im są oryginalniejsze, tym mają większe szanse na zakotwiczenie w pamięci.

Pamiętaj!

1. Dziel materiał na małe części - zjadaj słonia po kawałku!

2. Stosuj kontrast przedmiotów i zagadnień.

3. Aktywizuj zmysły!

4. Ucz się w stałych miejscach i porach.

5. Rób aktywne notatki. Stosuj przemyślane i kolorowe podkreślenia, notuj kluczowe słowa na marginesach.

❖ „PRZYJACIELE ” UWAGI

- Zainteresowanie - uruchamia uwagę i rozbudza emocje.
- Przyjemność - to co przyjemne powoduje wzrost uwagi.
- Motywacja - perspektywa osiągnięcia celu.
- Czujność - stan spokojnego, zdystansowanego ożywienia
- Otoczenie - przyjazne wzmacnia uwagę i pozwala na skupienie

❖ „WROGOWIE” UWAGI

- Zmęczenie, stres, choroby, leki, niezdrowy tryb życia.
- Słabe zainteresowanie otoczeniem.
- Niepodejmowanie wysiłku.
- Brak planów, marzeń, ciekawości świata.
- Automatyzmy (np. zamykanie drzwi).



PRAWIDŁOWO OBCHODŹ SIĘ Z MÓZGIEM

1. **Dbaj o zaopatrzenie w wodę** - mózg potrzebuje dużo wody, żeby jego obwody „elektryczne” mogły prawidłowo funkcjonować.

2. **Regularnie rób przerwy** na „rozprostowanie kości”- mózg potrzebuje mnóstwa natlenionej krwi, żeby dobrze pracować. Tylko wstanie z krzesła uwalnia jej dodatkowe 20%.
 3. **Posługuj się humorem.** Kiedy się śmiejemy, mózg produkuje substancje chemiczne nazywane endorfinami, które działają odprężająco.
 4. **Nie budź strachu** w ludziach i sam nie dawaj się zastraszać. Mózg pod wpływem stresu myśli wyłącznie o przetrwaniu, a funkcje myślowe wyższego rzędu są zakłócone.
 5. **Dbaj o wystarczającą ilość snu.** Zmęczony mózg nie jest w stanie dobrze pracować.
-

Ćwiczenie (oczywiście dla chętnych)

Zaznacz strzałkami do której kolumny zaliczysz dany czynnik (do prawej lub lewej kolumny).

Czynniki korzystne dla zapamiętywania	Lub ← →	Czynniki niekorzystne dla zapamiętywania
	ROZŁOŻENIE NAUKI W CZASIE	
	UCZENIE SIĘ NA GŁOS	
	ROZTARGNIENIE, KŁOPOTY ZE SKUPIENIEM UWAGI	
	BRAK POWTÓREK	
	KOLOROWE PODKREŚLENIA, NOTATKI, KLUCZOWE SŁOWA	
	ZAUFANIE WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI	
	STRES, STRACH	
	ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU	
	SŁABE ZAINTERESOWANIE OTOCZENIEM	
	AUTOMATYZMY (NP. ZAMYKANIE DRZWI).	
	BRAK PLANÓW, MARZEŃ	
	ŚMIECH, HUMOR	
	ODPOWIEDNIA ILOŚĆ PICIA	

Powodzenia



Opracowanie Wiesława Płóciennik na podstawie:

http://jakzdacmaturezmatematyki.pl/files/TECHNIKI_EFEKTYWNEGO_UCZENIA_SIE.pdf