Pamięć – instrukcja obsługi

Niektórzy uczniowie żalą się, że mają słabą pamięć. Może i Ty należysz do tego grona? Mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Większość z nas ma wystarczająco dobrą pamięć, by radzić sobie z wymaganiami szkoły i codziennego życia. Czasami jedynie nie potrafimy z naszej pamięci w pełni korzystać. Troszkę za mało o niej wiemy. Nasza pamięć na pewno będzie nam o wiele lepiej służyć, jeśli będziemy uwzględniać rządzące nią prawa.

Oto kilka praktycznych wskazówek:

- Bądź zainteresowany tym, czego się uczysz. Lepiej pamiętamy to, co nas ciekawi.
- Skoncentruj się na tym, czego masz się nauczyć. Powiedz sobie wyraźnie: *„Teraz będę się uczyć"* i wytrwaj w tym postanowieniu.
- Powtarzaj to, czego się nauczyłeś. Powtarzając, przeciwdziałasz zapominaniu.
- Powtarzając, wykorzystuj różne techniki nauki: słuchanie, czytanie, przeglądanie notatek i pisanie.
- Staraj się rozumieć to, co masz zapamiętać. Najlepiej powtarzaj przeczytany materiał własnymi słowami.
- Gdy uczysz się czegoś, co wymaga zrozumienia, pracuj nad danym zagadnieniem tak długo, aż je zrozumiesz.
- Gdy uczysz się czegoś mechanicznie (np. tekstu na pamięć, ortografii), powtarzaj materiał krócej, ale za to regularnie, np. przez pięć dni po 15 minut.
- Pamiętaj o odpoczynku i przerwach w nauce. Codzienne, systematyczne powtórki są skuteczniejsze niż kilkugodzinna nauka dzień przed klasówką.

- Ucząc się, wybieraj ważne informacje i rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.

- Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi.

- Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie.

- Podczas nauki nie zapominaj o tworzeniu wierszyków i rymowanek. Są pomocne w zapamiętaniu wielu szkolnych wiadomości.

Omówione kwestie stanowią fragment publikacji zawartej w materiałach wydawnictwa RAABE „Trudne sytuacje w szkole podstawowej"