

Jak poprawić pamięć i efektywność uczenia się

opracowanie: Barbara Jerominek-Tofilska - psycholog

Co zrobić, aby polepszyć swoją pamięć? Jak efektywnie się uczyć i zapamiętywać, jednocześnie nie tracąc wiele czasu? Wielu z nas – uczniów i dorosłych stawia sobie te pytania. Jak jest odpowiedź?

Na początek ważne, byśmy wiedzieli, że „każdy z nas ma dobrą pamięć, tylko nie wszyscy wystarczająco intensywnie ją ćwiczymy”. By ułatwić sobie zapamiętywanie i podwyższyć efektywność uczenia się - warto zastosować się do kilku wskazówek:

- bądź przekonany, że potrafisz zapamiętać
- staraj się zrozumieć materiał, którego się uczysz
- skoncentruj maksymalnie swoją uwagę na tym, czego się uczysz
- podziel materiał na mniejsze partie
- rozłóż w czasie uczenie się i powtórki, nie zostawiaj wszystkiego na ostatnie dni czy godziny przed sprawdzianem, egzaminem itp.
- włącz kilka zmysłów w proces uczenia się – słuchaj muzyki pobudzającej pracę mózgu (np. utwory Mozarta), pisz, przepisuj, rysuj, powtarzaj na głos, powtarzaj chodząc, dotknij, posmakuj, powąchaj, zastosuj olejki zapachowe w pokoju w którym się uczysz
- spraw, by to, co chcesz zapamiętać, wyróżniało się w jakiś sposób np. stosuj podkreślenia kolorowymi pisakami, stwórz plakat z materiałem do zapamiętania i powieś go w widocznym miejscu, ujmij tekst w formie tabeli lub mapy myślowej, twórz schematy myślowe, wizualizuj przyswajany materiał nadając mu formę kolorowych obrazów, twórz skojarzenia oparte na paradoksie, humorze, niecodziennym zestawieniu.

Ponadto, jeśli chcemy zwiększyć skuteczność pamiętania w dłuższym okresie czasu (np. kilku lat), powinniśmy w ciągu pierwszych sześciu miesięcy od momentu opanowania materiału przeznaczyć kilka minut na powtórki w następujących przedziałach czasowych:

- 10 minut po zakończeniu nauki;
- 1 dzień później,
- 1 tydzień;
- 1 miesiąc;
- 6 miesięcy

Sposób ten zwiększa Twoją efektywność pamiętania nawet pięciokrotnie.

Nasza pamięć zależy od sprawności mózgu. Powinniśmy więc, jako użytkownicy tego organu, szczególnie się o niego zatroszczyć. Należy więc sobie uświadomić, że istnieje wiele czynników zagrażających dobremu funkcjonowaniu szarych komórek. Są to między innymi chroniczny stres, stosowanie używek nie skorygowana wada wzroku lub słuchu, zmęczenie, brak odpowiedniej ilości snu, niedotlenienie i mała ilość ruchu.

Czynnikami wspomagającymi wykorzystywanie potencjału naszego mózgu są natomiast:

- sen, dzięki któremu mózg sortuje informacje zdobyte w ciągu całego dnia i utrwalą je (im dłużej się uczymy - tym więcej snu potrzebujemy)
- aktywność fizyczna, która przyspiesza rytm serca, a tym samym zwiększa dopływ krwi do mózgu, dzięki czemu jest on lepiej dotleniony i sprawniej pracuje
- stosowanie gimnastyki mózgu w postaci rozwiązywania wszelkiego rodzaju rebusów, krzyżówek, dyskusji ze znajomymi, czytaniu książek, gry w Scrabble – usprawnia to funkcjonowanie połączeń pomiędzy neuronami, które są odpowiedzialne za zapamiętywanie
- odpowiednia dieta zawierająca nabiał, ziarna zbóż pod różną postacią, warzywa, owoce, ryby i owoce morza, mięso, orzechy; należy dbać przy tym o odpowiednią ilość witaminy B i kwasu foliowego.