



Zasady skutecznego zapamiętywania

- 1. Warunki**, które muszą zostać spełnione, aby możliwe było lepsze **zapamiętywanie**³.
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, jeśli powtarzamy materiał ze zrozumieniem (zrozumienie).
 - ✓ 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 liczba powtórzeń jest większa niż konieczna do nauczenia się materiału (utrwalanie).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, powtarzając raczej całości niż części (zasada całości).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, gdy powiemy sobie, że możemy (zaufanie we własne możliwości).
 - ✓ Przypominamy sobie łatwiej w warunkach analogicznych do tych, w jakich się uczyliśmy (reintegracja).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, gdy unikamy zakłóceń w nauce.
- 2.** Bierny sposób uczenia się jest nieefektywny i bardzo czasochłonny.
- 3.** Materiał jest lepiej rozumiany i zapamiętywany, gdy jego główne tezy są powtarzane, a wcześniej chęci jego zapamiętania towarzyszy skupienie uwagi.
- 4.** **Aktywne powtórki** – kluczem do trwałego zapamiętania materiału.

Harmonogram powtórek

I powtórka: 15-minutowa – w tym samym dniu.

II powtórka: 10-minutowa – następnego dnia.

III powtórka: 5-minutowa – po 24 godzinach.

Kolejne powtórki: 2–3 minutowe – przez 3–4 kolejne dni.

Pierwsza powtórka materiału po godzinnej sesji nauki powinna trwać od 5 do 15 minut, co zapewni utrwalenie wiedzy do następnego dnia.

Druga powtórka powinna nastąpić następnego dnia (zaleca się ją po 24 godzinach) i trwać ok. 10 minut. Ona powinna zapewnić utrzymanie wiedzy przez kolejny dzień.

Trzeci powtórka powinna nastąpić kolejnego dnia (zaleca się ją po 24 godzinach) i trwać ok. 5 minut. Ona powinna zapewnić utrwalenie wiedzy.

Kolejne powtórki 2–3-minutowe przez kolejne 3–4 dni w celu utrwalenia śladu pamięciowego wiedzy i wzmocnienia procesu odpamiętywania.

Po tygodniu robimy 2-minutową powtórkę, a kolejną powtórkę – po miesiącu.

³G. Dudley, (1994), *Jak podwoić skuteczność uczenia się. Techniki sprawnego zapamiętywania i przywoływania informacji*, Warszawa: Wydawnictwo Medium.

5. Znaczenie przerw w uczeniu się

Najlepiej zapamiętujemy informacje, które docierają do nas przez 20 pierwszych i ostatnich minut nauki (efekt początku i efekt świeżości). Nasza koncentracja ulega „zużyciu”, nasz mózg zaczyna się nudzić i przestaje zwracać uwagę na bodźce, szczególnie na te, z którymi ma do czynienia przez dłuższy czas. Dlatego tak ważne są przerwy w nauce podczas „pracy umysłowej”. Dzięki nim można odbudować, utrzymać wysoką koncentrację i zaangażowanie naszego mózgu. Poniżej znajdziesz harmonogram przerw w uczeniu się. Aktywne powtórki – kluczem do trwałego zapamiętania materiału.

I przerwa 2–3 minuty po 30–45 minutach nauki.

II przerwa 3–5 minuty po kolejnych 30–45 minutach nauki.

III przerwa 5–10 minut po kolejnych 30–45 minutach nauki.

IV przerwa 30 minut (regeneracyjna) po ok. 2-godzinnym cyklu nauki.

Pamiętaj, że:

- ✓ im dłuższy i trudniejszy jest materiał, tym więcej powinno być seansów uczenia się rozłożonych w czasie;
- ✓ im trudniejszy jest materiał, tym krótsze powinny być przerwy;
- ✓ im dłużej trwa uczenie się, tym większa powinna być następująca po nim przerwa.

6. Podczas nauki **stosuj mnemotechniki** – sposoby ułatwiające zapamiętywanie, przyswajanie wiedzy przy wykorzystaniu skojarzeń i wyobraźni. Są to techniki takie jak: grupowanie, klasyfikowanie, porcjowanie, sekwencje, akronimy, akrostychy, wieszaki, haki, rymowanki, łańcuchowa metoda skojarzeń, zakładki obrazkowe, mapy myśli.