

Pamięć jest kluczem do wiedzy

Pamięć jest funkcją umysłową niezmiernie ważną w nauce szkolnej. Wyróżniamy pamięć wzrokową, słuchową, ruchową, zapachową, smakową, emocjonalną. Pamięć w dużej mierze zależy od dobrej koncentracji. Kiedy potrafisz się skupić, to zapamiętasz więcej.

Dobra pamięć rządzi się następującymi prawami:

- zainteresowanie pobudza pamięć – szybciej i łatwiej zapamiętujesz to, co lubisz, co cię zainteresowało,
- emocje i ruch wyostają pamięć
- łatwiej nauczysz się wiersza, kiedy mówiąc, przedstawiś jego treść jak aktor na scenie,
 - odprężony i zrelaksowany umysł szybciej przyswaja informacje ,
 - podczas nauki rób sobie przerwy na odpoczynek (poleż chwilę, wyjrzyj przez okno),
-
- powtarzając, nie zapominasz ,
 - przed snem i po przebudzeniu powtórz sobie jeszcze raz to, czego się wcześniej nauczyłeś,
 - zapamiętuje się, doświadczając,
 - ucząc się, staraj się jak najwięcej dotknąć, powąchać, posmakować, usłyszeć, obejrzeć.

Istnieją ciekawe i skuteczne metody zapamiętywania, angażujące wiele zmysłów jednocześnie. Są to metody wielozmysłowe. Jedną z nich jest łańcuchowa metoda skojarzeń (ŁMS), dzięki której można błyskawicznie zapamiętać

w kolejności od 10 do 50 słów. ŁMS gwarantuje odtworzenie całego materiału punkt po punkcie, we właściwej kolejności

i bez pominięcia żadnego ważnego szczegółu.

W tej metodzie rządzi formuła pamięci:

PAMIĘĆ = OBRAZ + AKCJA

Tajemnica skuteczności metody leży w obrazowym przedstawianiu informacji do zapamiętania:

- obraz musi być niezwykły, kolorowy, śmieszny, absurdalny, pozytywny;

- obraz musi być plastyczny, czyli odczuwany wszystkimi zmysłami: widzisz, słyszysz dźwięki, czujesz zapachy, smaki, odczuwasz, jakie jest w dotyku (twarde, miękkie, ciepłe, zimne, szorstkie, gładkie)

Aby przekonać się o skuteczności tej metody, wykonaj proste ćwiczenie, które pozwoli ci zapamiętać sześć wyrazów z „rz”:

Popatrz na listę wyrazów do zapamiętania:

Andrzej

rzeka

burza

drzewa

korzenie

marzenie

Ułóż historyjkę, w której wykorzystasz wszystkie wyrazy po kolei:

*Pewien bardzo wysoki **Andrzej** postanowił pomoczyć w wodzie swoje długie nogi. Już z daleka zobaczył, że woda w **rzece** ma dziwny zielony kolor. Okazało się, że w wodzie jest mnóstwo zielonych jabłek, a całe powietrze pachnie soczystymi owocami. Nagle rozległ się grzmot, a na niebie pojawiła się jasna, rozgałęziona szeroko błyskawica. W jednej chwili rozpętała się niezwykła **burza**. Wszystkie **drzewa** przybrały kolor fioletowy, z ziemi zaczęły wyłaniać się pomarańczowe **korzenie**, a wiatr usypał z niebieskich liści wysoki kopczyk wokół nóg Andrzeja. Andrzej pomyślał, że jabłkowa rzeka, kolorowa burza i drzewa z pomarańczowymi korzeniami mogą się przytrafić jedynie w sennych **marzeniach**.*

Powtórz wyrazy z pamięci zachowując tę samą kolejność.