

Jak trenować pamięć i usprawnić proces uczenia się?

- Przed nauką idź na spacer – udowodniono, że ruch tego rodzaju nie tylko poprawia humor, ale również aktywuje płaty przedczołowe odpowiedzialne za działanie pamięci operacyjnej.
- Zadbaj o odpowiednie warunki – przewietrzony pokój, zdrowe przekąski i napoje, cisza lub ulubiona muzyka.
- Nie przemęczaj się i chroń się przed nadmierną frustracją– unikaj zbyt trudnych zadań (na przykład dla osób o słabo działającej pamięci roboczej może być zbyt trudne jednoczesne oglądanie filmu edukacyjnego, uważne słuchanie komentarza i robienie notatek). Dziel zadania na mniejsze “podzadania” - kolejne kroki do wykonania.
- Powtarzaj nowy materiał tego samego dnia, zanim zaczniesz się zapominanie. Najlepsze rezultaty daje nauka przed snem. Organizuj systematyczne powtórki z coraz dłuższymi przerwami między nimi.
- Korzystaj z obrazków i zdjęć oraz skojarzeń słuchowych (np. rymowanek). Możesz wybrać z bogatej listy mnemotechnik sposoby na szybkie zapamiętywanie dat, wartości liczbowych, faktów.
- Przygotuj karty/fiszki z najważniejszymi informacjami lub używaj gotowych (np. do nauki języków obcych). Korzystaj z programów komputerowych, które liczą indywidualną krzywą zapomnienia i wybierają najlepszy czas na powtórkę przyswajanego materiału.
- Ucz się stosując swoje ulubione sposoby takie jak rysowanie, podkreślanie ważnych informacji kolorami, odgrywanie scenek. Postaraj się połączyć naukę z pozytywnymi emocjami.
- Przy trudnościach ze skupieniem uwagi, pracuj nad aktywnym czytaniem lub słuchaniem tekstu. Przed rozpoczęciem lektury określ pod jakim kątem będziesz ją poznawał. Potem odpowiedz na te pytania – np. kim byli bohaterowie, jakie były kolejne poruszane kwestie, jakie wnioski można wyciągnąć na zakończenie.
- Możesz wypróbować dodatkowe, mniej znane metody wspomaganie pamięci: żucie gumy, które wspomaga pracę hipokampów, wykorzystanie korzystnego wpływu zapachów (kawa, czekolada, olejek różany).

- Jeżeli chcesz systematycznie trenować umiejętność koncentracji i sprawność pamięci operacyjnej, zapoznaj się z dostępnymi aplikacjami i wybierz najlepiej dopasowaną do swoich preferencji i potrzeb.
- Pamiętaj, że filarem dobrej pamięci jest zdrowy sen.

A jakie są Twoje sposoby na dobre zapamiętywanie?