

WSPOMAGANIE PAMIĘCI

UTRWALANIE I KODOWANIE INFORMACJI

- Polega na przemyślanej organizacji napływających informacji.**
- Podczas kodowania informacja porównywana jest do wszystkich innych, które są w pamięci.
- Kiedy informacja jest zupełnie nowa, mózg tworzy nowe kody, by skojarzyć je z innymi już przechowywanymi.
- Pamiętaj, że od sposobu kodowania, czyli organizacji danych i ich skojarzeń zależeć będzie skuteczność ich odszukiwania!**
- Łatwiej zapamiętujemy materiał, z którego mamy już wiedzę oraz ten, którym się interesujemy.
- Nasze wspomnienia kształtowane są przez osobisty punkt widzenia.
- Czas i osobiste wrażenia zmieniają prawdziwy obraz wydarzeń.

MNEMOTECHNIKI

- Pomagają pamięci krótkotrwałej sensownie opracować i połączyć informacje,** zanim wejdą do zasobów pamięci długotrwałej.
- Każda informacja ma swoje połączenie z innymi konkretnymi informacjami.
- Pamiętaj, stosuj te, które najbardziej do Ciebie przemawiają.
- Naucz się dobrze zasad ich działania i zastosuj kilkakrotnie** - pamiętaj za każdym razem pójdzie Ci łatwiej.

POWTARZANIE

- Sam proces powtarzania jest niezbędny podczas trwałego kodowania danych. Nie myl go jednak z techniką powtarzania zwaną popularnie „kuciem”.**
- Jest ona najprostsza i najbardziej popularna.
- Może być przydatna w nauce dużej partii materiału.
- Często jest niewystarczająca i nudna, ponieważ nie stymuluje żadnych bodźców.
- Wzmacnianie powtarzania wypowiedzianiem informacji na głos, bez angażowania wyobraźni może być niewystarczające.



ROLA KONTEKSTU

- Gdy uczysz się czegoś w pewnym miejscu, lepiej przypominasz sobie utrwalane wtedy dane znajdując się tam ponownie (nawet w wyobraźni).
- Kontekstem mogą być np. miejsca, zapachy, widoki, smaki.

ORGANIZACJA DANYCH

- Pamięć potrzebuje porządku.**
- Odnajdywanie logiki między danymi ułatwia zapamiętywanie.
- Wybór odpowiednich kryteriów jest podstawą skutecznej klasyfikacji i szybszego zapamiętywania.** Mogą nimi być odnajdywanie hierarchii, kategorii itp.
- Wykorzystywane jest w takich technikach jak: anagramowanie, rymowania, akrostychy i akronimy, haki, historyjki mnemotechniczne.

WYOBRAŹNIA I WIZUALIZACJA

- Są podporą pamięci.** Rozwijanie zdolności tworzenia obrazów w umyśle sprzyja zapamiętywaniu.
- Typy wyobraźni:
 - odtwórcza - opiera się na informacjach zebranych wcześniej
 - twórcza - układa zasoby w oryginalne układy
- Im wyobrażenie jest bardziej szczegółowe i angażuje maksymalną możliwość obrazów zmysłowych:** wzroku, smaku, zapachu, dźwięku, dotyku, **tym kodowanie informacji jest trwalsze.** Warto włączyć w nie humor, przesadę, zmianę funkcji przedmiotów - im coś bardziej zaskakującego, tym lepiej skupia uwagę.
- Wizualizacja jest to proces odtwarzania w umyśle obrazu, który znamy lub sami stworzyliśmy.

SKOJARZENIA

- Są „utrwalaczem” pamięci.** Im są oryginalniejsze, tym mają większe szanse na zakotwiczenie w pamięci.
- Jako technika jest przydatna w zapamiętywaniu podobnie brzmiących informacji.
- Pamiętaj, aby skojarzenie przemawiało silnie do Ciebie.