



PRAWA PAMIĘCI

Warto je znać i uwzględnić w niełatwym procesie zapamiętywania, przechowywania i odtwarzania materiału w określonym / potrzebnym nam czasie: podczas odpowiedzi, sprawdzianów czy egzaminów.

1. Prawo skojarzeń - najważniejsze prawo zapamiętywania!

Dobre użycie skojarzeń = zapamiętana informacja.

2. Prawo początku i końca - najlepiej zapamiętujemy informacje, których uczymy się na początku i na końcu. Dlatego naukę lepiej zacząć i zakończyć na zagadnieniach skomplikowanych i trudnych.

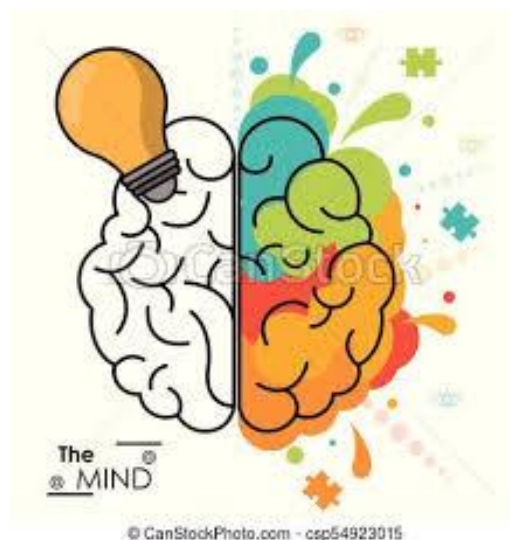
3. Prawo powtarzania - im częściej coś powtarzamy, tym lepiej to zapamiętujemy.

4. Prawo wyjątkowości/absurdu/dziwności - zapamiętujemy łatwiej i na dłużej rzeczy dziwne, śmieszne i absurdalne, nawet jeśli wydarzyły się w dalekiej przeszłości.

5. Prawo rozumienia - łatwiej zapamiętujemy to, co rozumiemy.

Nie warto się więc uczyć w sposób mechaniczny.

6. Prawo szczegółowości - informacje, które wzbogacamy o wiele szczegółów - zapach, ruch, kolor, emocje, smak itd. - łatwiej "wchodzą" nam do głowy.



Źródło: Google – obrazy: mózg, twórczość, pamięć, idea, ilustracja...

Prawa, które determinują naszą pamięć, w dużym stopniu tłumaczą jej wybiórczość. Potwierdzony badaniami fakt, że jedne treści zapamiętujemy lepiej, nad innymi musimy popracować wielokrotnie i inaczej. Tu warto również zaznaczyć, że umysł ludzki może maksymalnie efektywnie koncentrować się na zadaniu tylko 20-40 minut. Jeżeli wydłużamy czas pracy, nasz mózg samoczynnie wyłączy wiele funkcji - w tym m.in. koncentrację uwagi - i przejdzie naturalnie w stan spoczynku. Najwydajniej uczymy się dzieląc czas na 20-40 minutowe etapy i robiąc po nich ok. 20- minutowe przerwy.



Powodzenia w nauce

Polecana literatura: Ziemowit Włodarski: „Z tajemnic ludzkiej pamięci”, 1990

Zagadnienie opracowała psycholog Bożena Ramutkowska-Celej

