

Lifehacki na maturę – techniki pamięciowe, ściagi

NA POCZĄTEK – szybka powtórka z poprzednich spotkań!

- **Dobry plan to podstawa!** Dzięki dobremu rozplanowaniu i rozłożeniu nauki zwiększasz swoją efektywność.
- **Nie ma nic złego w rutynie!** Systematyczna i rytmiczna nauka jest bardziej skuteczna.
- **Bądź na bieżąco!** Sprawdzaj swój stan wiedzy i efekty pracy, żeby mieć pewność, że osiągasz zamierzone cele.
- **Nagradzaj się!** Ustalaj swoje własne, mniejsze i większe, cele naukowe i doceniaj się za ich osiągnięcie.

Zanim nauczymy się technik pamięciowych dowiedzmy się

JAK DZIAŁA NASZA PAMIĘĆ?

W jaki sposób możemy wiedzę o tym wykorzystać w nauce?

- **Zapamiętujemy różnymi drogami**, nie tylko ucząc się na pamięć. Choć „Zakuwanie na blachę” np. wierszy – to zarówno jeden ze sposobów przyswajania wiedzy, jak i trening dla naszej pamięci!
- **Warto poszukiwać zatem nowych sposobów przyswajania informacji.**
- **Działanie pamięci to indywidualna kwestia.** Każdy z nas zna swoją pamięć najlepiej. Dlatego warto sobie trochę zaufać i trzymać się rozwiązań, które sprawdzają się u nas.
- **Choć pojemność ludzkiej pamięci nie jest do końca zbadana, można powiedzieć, że jest nieograniczona. To, że jesteśmy w stanie zapamiętać dużo, nie oznacza jednak, że tak łatwo wszystko sobie przypominamy.**
- **Warto na tym pracować i polepszać działanie naszej pamięci, wykorzystując metody opierające się na porządkowaniu, kategoryzowaniu i kojarzeniu informacji – czyli MNEMOTECHNIKI.**

MNEMOTECHNIKI – jak zapamiętywać szybciej i lepiej? Poniżej znajdziesz opisy kilku technik, z których warto skorzystać w trakcie nauki.

1. **WIESZAKI – HAKI** – to skojarzenia cyfr z obrazami. Uczymy się symboli i pod nie podczepiamy wiedzę. Takich symboli jest 10. A każdy wieszak jest podobny do cyfry, którą reprezentuje, np.:
- 1 – to kij
 - 2 – to łabędź
 - 3 – leżące serduszko na boku
 - 4 – krzesło postawione na oparciu
 - 5 – hak od dźwigu
 - 6 – bomba z lontem
 - 7 – kosa
 - 8 – klepsydra
 - 9 – muszla
 - 10 – widelec i talerz

Metodę „wieszaków” wykorzystuje się wtedy, gdy konieczne jest zapamiętanie kolejności wydarzeń lub jakiegoś procesu doświadczalnego np. chronologiczna nauka wydarzeń historycznych w danej epoce. Oczywiście możesz wyobrażać sobie swoje symbole do poszczególnych liczb, np. dla jednych 3 to leżące serduszko, dla innych nadgryzione jabłko. To także metoda do wielokrotnego wykorzystania. Wystarczy tylko „odwieszać” i zawieszać nowe wiadomości.

2. **POKÓJ RZYMSKI** (inaczej „METODA LOCI”, „PAŁAC PAMIĘCI”) – polega na skojarzeniu elementów, które chcemy zapamiętać, z przedmiotami w rzeczywistym lub wymyślonym przez nas miejscu. Możemy również wykorzystać nasze ciało i poszczególne zagadnienia kojarzyć z inną jego częścią. Metoda ta jest niezwykle skuteczna w przypadku zapamiętywania list lub zbiorów rzeczy.
3. **PAMIĘĆ ZAPACHOWA** – to kojarzenie zapachu z konkretną wiedzą. Przywiąż do zapachu różne dziedziny nauki, np. zapach cytryny do historii, a maliny do matematyki. Ucz się danego przedmiotu w towarzystwie konkretnego zapachu – np. zapalając świeczkę, kadzidełko lub stosując olejki aromatyczne. Podczas egzaminu natrzyj nadgarstek tym zapachem, a w łatwiej przypominasz sobie informacje z danego przedmiotu.
4. **TWORZENIE HISTORII** – technika ta polega, jak sama nazwa wskazuje, na tworzeniu opowieści bezpośrednio dotyczącej zagadnień, których się uczymy. Świetnym tego przykładem jest serial animowany „Było sobie życie”, który uczy dzieci budowy i funkcjonowania ludzkiego ciała za pomocą ciekawej fabuły. Każdy odcinek poświęcony jest innej kwestii związanej z naszym organizmem i zdrowiem, którą poznajemy śledząc przygody bohaterów serialu. Ty również możesz stworzyć fascynującą historię, żeby lepiej zapamiętać np. wydarzenia historyczne lub nazwać swoich bohaterów pojęciami, które trudno Ci zapamiętać. A jeśli opowiesz ją komuś, to dodatkowo utrwali się ona w Twojej pamięci.

5. **UCZ SIĘ PRZEZ ZABAWĘ!** Im więcej w nauce zabawy, wrażeń, oderwania od rzeczywistości – tym łatwiej zapamiętujemy informacje. Im bardziej się rozbawimy, tym lepiej nasz mózg wchłania wiedzę. A zatem rapuj, śpiewaj, recytuj, układaj quizy czy testy i wymieniaj się nimi z przyjaciółmi. Możecie zrobić sobie nawet wewnętrzny konkurs. A może warto nagrywać siebie podczas powtórek, by w każdej chwili móc sobie je odsłuchać.
 6. **MAPY MYŚLI** – to nic innego jak kreatywne notatki. Pomagają uporządkować wiedzę i uchwycić podstawy. Na środku kartki napisz ogólne zagadnienie czy pojęcie, które właśnie omawiasz np. Renesans – epoka w literaturze. Do głównego pojęcia doczepiaj nitki, punkty i kolejne informacje np. daty, wydarzenia, konkretnych pisarzy, ważne cytaty. Baw się kolorami, rysuj obrazki, podkreślaj, zaznaczaj w różny sposób. Takie notatki to nieoceniony skarb! Bardzo przydadzą się w tygodniu powtórkowym – tuż przed maturą. Można je bowiem szybko przeskanować wzrokiem i w łatwy sposób przypominieć sobie różne informacje.
 7. **ŁAŃCUCHOWA METODA ZAPAMIĘTYWANIA** – polega ona na łączeniu poszczególnych elementów jakiegoś zagadnienia ze sobą. Składa się z dwóch kroków. Próbując zapamiętać kolejność lub zbiór pojęć po pierwsze: każdy element potrzebujesz sobie osobno wyobrazić, tzn. stworzyć jego reprezentację mentalną w swojej głowie. Po drugie: musisz połączyć ten obraz z obrazem kolejnego elementu. Metoda ta świetnie przyda się w zapamiętaniu poszczególnych etapów jakiegoś procesu lub doświadczenia.
 8. **TWORZENIE REBUSÓW** – twórz rysunki, żeby zapamiętać skomplikowane pojęcia czy symbole. Np. ucząc się języków – ułóż rebus z angielskich słówek, który po rozwiązaniu zabrzmiał jak polski wyraz lub odwrotnie – wykorzystaj polskie wyrazy, by nauczyć się poprawnej wymowy angielskich słów.
 9. **ŚCIAGI** – Ściąganie zdecydowanie nie jest ok! Ale tworzenie ściąg już tak. Trzeba dobrze pomyśleć, jak zawrzeć krótko informacje na małej karteczce papieru i jeszcze potrafić z tej wiedzy skorzystać. Czas poświęcony na stworzenie ściąg nie jest absolutnie stracony. Zdecydowanie wspierają ułożenie wiedzy.
- *NIE ZMIENIAJ TEGO CO DZIAŁA!** Jeśli masz już wybraną technikę, którą na co dzień stosujesz i co najważniejsze, która dobrze się sprawdza – nie zmieniaj jej na inną. Nie oznacza to jednak, że nie możesz korzystać jednocześnie z kilku technik, używając różnych metod uczenia się do różnych przedmiotów.

NIE ZAPOMNIJ:

- **o tym, żeby się wyspać!** Zarywanie nocy na naukę nie oznacza wcale, że nauczymy się i zapamiętamy więcej. Jest wręcz przeciwnie – to w trakcie snu przetwarzamy wspomnienia i utrwalamy informacje. Zdrowy sen jest więc bardzo istotny, kiedy intensywnie się uczymy. Możesz także robić przerwy na sen w ciągu dnia – tzn. uczyć się w interwałach po 90 min. nauki i 20 min. drzemki.
- **dostarczyć ciału paliwa!** Odżywiaj się zdrowo i regularnie. Warto jeść pokarmy o niskim indeksie glikemicznym, które na dłuższy czas dostarczają energii. Twoje ciało potrzebuje jej do wysiłku jakim jest nauka.
- **o ruchu!** W trakcie nauki rób przerwy na ćwiczenia lub spacer, żeby dać swojej głowie na chwilę odpocząć i rozruszać ciało, które godzinami tkwi przy biurku.

Po prostu – dbaj o siebie! Wyspany, wypoczęty i nakarmiony organizm będzie Ci służył lepiej.

TUŻ PRZED GODZINĄ ZERO – jeśli masz już powtórzony materiał daj sobie trochę luzu. Wyjdź na spacer i pozwól głowie odetchnąć. W przerwie od odpoczynku :) zerknij np. do swoich kreatywnych notatek i zeskanuj wzorkiem najważniejsze informacje.

CHWILE ZWĄTPIENIA – pomimo wszystkich wysiłków jakie wkładasz w naukę, możesz czasami wątpić w ich skuteczność. To zupełnie naturalne zjawisko, które może mieć kilka przyczyn:

- **stres**, który dopada każdego z nas w obliczu wyzwań. O tym jak rozpoznawać u siebie jego objawy i jak nie pozwolić, by powstrzymał nas przed realizacją zadań porozmawiamy 17 marca podczas spotkania „Jak w 10 krokach poradzić sobie ze stresem przed maturą?”.
- **przekonanie, że istnieje stan idealny**, że możesz się nauczyć wszystkiego. Nie daj się zadręczać swojemu perfekcjonizmowi. Jeśli nie zdasz matury na 100% to nie będzie to koniec świata. Przed Tobą jeszcze wiele różnych egzaminów i ważnych momentów w życiu. A matura powinna być nie celem samym w sobie, a środkiem do jego osiągnięcia, np. podjęcia studiów na wymarzonym kierunku.

POLECAMY:

- książkę „Superpamięć w 31 dni. Triki, ćwiczenia, neurorozrywki”, Pauliny Mechło
- książki Tony’ego Buzana – „Podręcznik szybkiego czytania”, „Mapy Twoich myśli”, „Rusz głową”, „Pamięć na zawołanie”
- wykład „Ucz jak się uczyć” na kanale Strefy Psyche Uniwersytetu SWPS