

# WITAM !!! Drodzy Uczniowie, drodzy Rodzice !

Dzisiaj praktyczne porady na temat pamięci, technik zapamiętywania.

## I. ĆWICZENIA DOBREJ PAMIĘCI

Pamiętajcie ćwiczenie pamięci to nic innego, jak powtarzanie w różnych formach: poprzez słuchanie, zapamiętywanie, czytanie, przeglądanie, pisanie.

- **Koncentracja uwagi:** wspominałam już o niej w poradniku, w poprzednich dniach. Możemy ją uzyskać tylko dzięki ćwiczeniom, np.. przedmiot nie lubiany zapamiętujemy trudniej i dłużej. Koncentrację ćwiczymy etapami:

- I. Na początku 15 minut,
- II Po tygodniu 20 – 25 minut
- III Po 2 – 3 tygodniach koncentracja przychodzi łatwiej

- **Zainteresowania:** przedmiot, którym się interesujemy, odrabiamy znacznie szybciej i z mniejszym zmęczeniem. Dłużej też pamiętamy poznane wiadomości.

- **Zrozumienie:** Pamiętajcie! Dobre zrozumienie to powiedzenie czegoś własnymi słowami. To co jest dla nas zrozumiałe uczymy się dwa razy krócej. Zawsze w tym mogą Wam pomóc: słowniki, encyklopedie, nauczyciele, rodzice, koledzy. Nie wstydźcie się pytać!

## II. TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA

- **Działanie:** podkreślamy w książce najważniejsze rzeczy ( szczególnie ważne dla wzrokowców). Sporządzamy plan rozdziału ( będzie pomocny przy różnych powtórkach).

- **Czas:** doświadczenia wykazały, że lepiej pamiętamy materiał 2 – 3 dni po nauczaniu niż bezpośrednio po wyuczeniu. Stąd rada – nie ucz się trudnych przedmiotów z dnia na dzień, gdyż towarzyszy temu stres oraz słabsza pamięć.

- **Powtarzanie:** korzystnie na zapamiętywanie wpływa powtórzenie materiału ( 2 – 3 razy ), szczególnie rano. Jeśli jesteś słuchowcem, czyli dobrze zapamiętujesz, np. z lekcji, ucz się sam – powtarzaj na głos.

## III. KOLEJNOŚĆ ODRABIANIA LEKCJI

Niby mała rzecz – a szkodzi! Jeśli będziesz odrabiać lekcje z tego samego bloku, czyli nieco podobne do siebie, np. język polski i historię – zapamiętasz na ogół gorzej !

Prawidłowa kolejność – odrabiamy lekcje kontrastujące ze sobą, np. w takiej kolejności

- polski, matematyka, historia, fizyka, geografia, itd.
- jeśli znajdziesz się w sytuacji, że musisz odrobić jeden przedmiot podobny do drugiego ( np. gramatykę języka polskiego po gramatyce języka angielskiego ) - „przedziel” te zagadnienia lekturą, którą masz do przeczytania lub wykonanie krótkiego zadania z matematyki bądź chemii.
- odrabiaj na przemian zadania pisemne, a potem ustne. Przypominam raz jeszcze zaczynaj od najtrudniejszych, kończ na najłatwiejszych ( najbardziej przez każdego lubianych ).
- rób przerwy – przerwy krótsze ( 2 – 3 minutowe ), w czasie nauki jednego przedmiotu. Przerwy dłuższe ( 10 minut ) przy przejściu od jednego do drugiego przedmiotu – lepiej zapamiętasz !

Pamiętajcie ! Najważniejszy jest przyjemny nastrój:

Nasz mózg posiada „mechanizm obronny” - czyli szybciej na ogół znikają z pamięci wspomnienia związane z przykrymi uczuciami. *Jeśli chcesz dłużej pamiętać to, czego się nauczyłeś , bądź w pogodnym nastroju.*

## DRODZY RODZICE !!!

Obecna nauka naszych dzieci to szczególnie czas. Jak i pomóc?, jak zmotywować do nauki?. Naukowcy dowiedli, że zarówno nuda, jak i nadmierne napięcie przyczyniają się do spadku poziomu wykonania zadania. Warto pamiętać! Gdy nasze dziecko jest znużone, zestresowane – niech odpocznie, niech zrobi krótką przerwę. Czas bez książki, bez nauki można wykorzystać, aby:

- Pożartować wspólnie.
- Pograć, np. w grę planszową.
- Pokazać, co nasze dziecko robiło dzisiaj dobrze, jakie poczyniło postępy, nawet najdrobniejsze.
- Pozwolić dziecku się wygadać, jeżeli ma problem ( zachęcić, aby powiedziało, narysowało, pokazało swoje emocje ).
- Wyjaśnić dziecku, że nie oczekujemy „superwyniku”, ale po prostu „starania się”.

Pozdrawiam wszystkich Uczniów i Rodziców  
pedagog szkolny – Jolanta Drąg