

7 praw zapamiętywania, opracował mgr inż. Robert Tempka

1. **Skojarzenia** - często coś zapamiętujemy, gdy potrafimy coś skojarzyć z tym co już znamy, czyli początki są trudne, bo mamy mało wiedzy. Gdy jesteśmy coraz starsi, czyli mądrzejsi, to skojarzenia przychodzą łatwiej. Na przykład matematyk łatwiej przyswoi wiedzę fizyczną, niż polonista. Natomiast polonista łatwiej przyswoi historię, itd.
2. **Początek i koniec** - czyli rób dużo początków i końców, jeżeli uczysz się zdań, to nie mogą być one dłuższe niż 7 wyrazów. Wtedy krzywa zapominania (krzywa Ebbinghaus) nie powstanie.
3. **Metafory** - przenośnie inaczej przenośnia, językowy środek stylistyczny, w którym obce znaczeniowo wyrazy są ze sobą składniowo zestawione, tworząc związek frazeologiczny o innym znaczeniu niż dosłowny sens wyrazów, np. "od ust sobie odejmę", "podzielię się z wami wiadomością" lub "złote serce". Metafory i analogie, poprzez zestawienie razem różnych kontekstów, prowadzą do powstawania nowych sposobów patrzenia, myślenia. Prawie wszystko to, co wiemy, łącznie z poważną nauką, opiera się na metaforze. I dlatego nasza wiedza nie jest absolutna.
4. **Emocje** - są najważniejsze podczas nauki, to dlatego świadkowie tragicznych wypadków pamiętają te wypadki bardzo dobrze. Wtedy włącza się do nauki prawa półkula, a najlepsze rezultaty w nauce mamy gdy lewa półkula współpracuje z prawą półkulą. Ważne jest też dla lepszej współpracy lewej półkuli i prawej ćwiczyć ręce, np. Gra na gitarze, pianinie, ponieważ prawa ręka odpowiada za lewą półkulę a lewa ręka za prawą półkulę.
5. **Synestezje** - (gr. synaísthesis - równoczesne postrzeganie, od sýn - razem i aísthesis - poznanie poprzez zmysły). W psychologii - stan lub zdolność, w której doświadczenia jednego zmysłu (np. wzroku) wywołują również doświadczenia charakterystyczne dla innych zmysłów, na przykład odbieranie niskich dźwięków wywołuje wrażenie miękkości, barwa niebieska odczuwana jest jako chłodna, obraz litery lub cyfry budzi skojarzenia kolorystyczne itp. U osób doświadczających synestezji mogą występować dodatkowe połączenia w mózgu, które łączą obszary normalnie ze sobą nie połączone, to bardzo ważne, bo liczba połączeń w mózgu decyduje o inteligencji.
6. **Unikalność** - często lepiej zapamiętujemy rzeczy, które nie są codziennością. Czyli w tłumie ludzi bardziej zauważymy osobę niepełnosprawną, np. bez ręki, niż pozostałe osoby. Dlatego zawsze trzeba uczyć się odpowiednich wzorców, do każdej dziedziny nauki, bo 20% najważniejszych wiadomości z danej dziedziny, odpowiada za 80% nauczania się danej dziedziny, opanowania jej. Zasada Pareto zawsze działa, 20% naszych działań, odpowiada za 80% naszych rezultatów, czyli trzeba działać mądrze, a nie szybko. Wniosek - zanim coś zrobisz, pomyśl najpier 3 razy.
7. **Powtarzanie** - mówi się, że powtarzanie jest matką nauki, bez odpowiedniego powtarzania nie utwalimy dobrych nawyków. Bo najpierw tworzymy nasze nawyki, a potem one tworzą nas. Aby wcielić dobry nawyk w życie, należy go powtarzać przez dwa miesiące. Dlatego dobrze jest wyznaczać sobie stałe terminy do nauki czegokolwiek. Na przykład chodzę na basen 2 razy w tygodniu, uczę się codziennie 10 słówek Angielskiego, itp. Aby na zawsze coś utwalić należy powtórzyć dany materiał: 1. zaraz po lekcji, 2. następnie powtórz na drugi dzień, 3. później powtórz za trzy dni, 4. powtórz za tydzień, 5. powtórz za miesiąc, 6. powtórz za trzy miesiące. I wtedy powinieneś to już pamiętać do końca życia.

Powodzenia !

Robert Tempka