

Jak zwiększyć zapamiętywanie wiadomości o 400% w 3 min., cztery kroki (opracował mgr inż. Robert Tempka)

Możemy zwiększyć swój poziom zapamiętania o 400%, a czas żeby tego się dowiedzieć zajmuje około 3 min.

Dzięki tym czterem krokom nasz poziom zapamiętania danego materiału z lekcji może wzrosnąć z 20% do 80%, przeciwdziałając krzywą Ebbinghausa (krzywa zapomnienia).

- 1. Zaraz po lekcji powtarzamy dany materiał z lekcji**
- 2. Za tydzień znów ten materiał powtarzamy**
- 3. Następnie powtarzamy ten materiał znów za miesiąc**
- 4. Zaglądamy do notatek zaraz przed sprawdzianem, egzaminem, etc**

Aby czegoś się nauczyć i zapamiętać to na całe życie (tworzenie pamięci długotrwałej) należy parę razy to powtórzyć, stworzyć trwałe połączenia w naszym mózgu. Bo przecież o naszej inteligencji nie decyduje ilość naszych neuronów, ale ilość połączeń między nimi. Można to porównać do chodzenia po trawie. Jeżeli przejdziemy kilka razy po trawie w końcu utworzy się ścieżka, często to widać koło różnych przystankach gdzie ludzie ułatwiając sobie życie chodzą na skróty po trawie i w ten sposób wydeptują ścieżki. Dlatego w nauce ułatwiamy sobie też życie i uczymy się zgodnie z tym jak stworzyła nas natura, a wtedy nauka stanie się przyjemniejsza. A przecież o to chodzi, aby podczas nauki towarzyszyły nam pozytywne emocje, uczymy się poprzez zabawę. Tego właśnie Ci życzę.

Pamiętaj powtarzanie jest matką nauki !

Powodzenia !

Robert Tempka