

Przykładowe techniki pomocne w nauce:

Karty ze spisem treści

Kluczowe terminy, podsumowujące temat, bądź jedno z zagadnień, należy zapisać na specjalnych kartkach, natomiast na ich odwrotnej stronie umieścić kolorowy obrazek lub symbol, który ma pomóc w przypomnieniu terminu. Połóż kartki tak, by na wierzchniej stronie był obrazek bądź symbol i postaraj się ułożyć je w takiej kolejności, by obrazowały podsumowanie tematu. Pomieszaj je następnie i postaraj ponownie ułożyć. Jest to okazja, by nauczyć się wynikania jednego terminu (zagadnienia) z drugiego.

Przyklejane notki

Karteczki z kluczowymi terminami ponaklejaj w pokoju do nauki, sypialni i przedpokoju. Tak jak poprzednio, ich układ możesz wcześniej dowolnie zmieniać, układając je np. na blacie stołu. Metoda dobra przy pisaniu wypracowań!

Plakaty

Jaskrawe, kolorowe plakaty, stanowiące wizualne podsumowanie najważniejszych zagadnień, można umieścić na linii lub nad linią wzroku.

Powtórki przy muzyce

Powtórki przy muzyce są przyjemnym i łatwym sposobem zapamiętywania istotnych informacji. Muzyka w tempie 60-70 uderzeń na minutę pozwala na osiągnięcie stanu Alfa. Jest on szczególnie korzystny dla zapamiętywania długotrwałego.

Sceniczny monolog

Głośne wypowiedanie tekstu bądź kluczowych zagadnień (terminów) podsumowania może pomóc w późniejszym przypominaniu wiadomości, szczególnie, jeśli wypowiedane słowa są bardzo mocno akcentowane!

Poszukaj pomocnika

Poproś kogoś (nie nauczyciela!), aby cię posłuchał, zrobił z tobą test lub przepytał. Z pomocą takiej osoby zrób „generalny sprawdzian” swojej wiedzy.

Specjalne miejsce

Przypominanie informacji stanie się łatwiejsze, kiedy skojarzysz je z charakterystycznymi miejscami. Każdego rozdziału książki możesz uczyć się w innym pokoju. Możesz również rozłożyć na podłodze karty z poszczególnymi zagadnieniami ze spisu treści i chodzić pomiędzy nimi. Technika ta jest bardzo pomocna dla osób posiadających inteligencję kinestetyczną.

Rapowanie, rytm i rym

Tekst stanie się łatwiejszy do zapamiętania, jeżeli zrobisz z niego rymowaną lub skomponujesz do niego muzykę. Pomagaj sobie przy tym całym ciałem – muzyka jest po to, aby się w jej takt poruszać! Technika ta świetnie nadaje się do zapamiętywania dat, okresów panowania królów, tablic matematycznych, twierdzeń, tablic okresowych, „suchych” faktów.

Wizualizacja

Umieść informację w pamięci wzrokowej. Spraw, aby obraz był jasny, duży, kolorowy i pasował do określonej osoby, miejsca lub przedmiotu. Dla zapamiętania trudnej pisowni jakiegoś wyrazu wyobraź go sobie jako szereg jasnych, grubych i kolorowych kawałków połączonych w całość. Stwórz z nich obrazek i zachowaj go w pamięci. Powinieneś być w stanie zobaczyć go zawsze wtedy, gdy będzie ci potrzebny.

Dziwaczne zastosowania

Najłatwiej zapamiętać to, co niezwykle i absurdalne. Wyjmowanie informacji z kontekstu i nadawanie im zabawnych znaczeń powoduje, że dana informacja „zakorzenia się” w pamięci. Spróbuj wyobrazić sobie królową brytyjską i papieża walczących na ringu poduszkami wypełnionymi pierzem oraz wykrzykujących odmienne poglądy na temat reformacji!

Jaskrawe mazaki

Można nimi podkreślać kluczowe terminy, aby wyróżnić je spośród reszty tekstu. Ucząc się języków, używaj różnych kolorów do podkreślania różnych części zdania.

Mapy pamięci

Opisane dalej w tym rozdziale mapy pamięci mogą być dzielone, łączone, wzbogacane lub skracane. Nie nawarstwiają się one. Wpływają na intensyfikację wzajemnych oddziaływań prawej i lewej półkuli mózgowej dzięki uaktywnianiu wyobraźni, prezentowaniu kluczowych terminów i schematów.

Twarze i miejsca

Technika zapamiętywania „twarze i miejsca” polega na kojarzeniu pewnych informacji z określonym miejscem lub dobrze znaną uczniowi twarzą nauczyciela. Przypomnienie sobie twarzy lub miejsca pociąga za sobą wydobycie z pamięci łączonych się z nimi informacji. Podobną techniką jest dzielenie informacji na proste elementy składowe, a następnie łączenie ich w jak najbardziej kolorowym, humorystycznym lub niezwykłym opowiadaniu.

Tworzenie map

Szara tapeta, druga strona dużego plakatu lub papier do pakowania z okresu Bożego Narodzenia mogą zostać wykorzystane do sporządzenia mapy prezentującej program nauczania całego roku szkolnego, która zostanie następnie powieszona na ścianie. Wszystkie elementy obecne przy tworzeniu map pamięci, a więc tabele, słowa kluczowe i jaskrawe podkreślenia będą wzmacniały zamierzony efekt.

Ściaga

Sporządź listę najistotniejszych dla danego tematu informacji i trzymaj ją zawsze przy sobie.