



Pamięć.

Pamiętać czy zapominać? Jak to jest, że niektóre rzeczy „zapamiętują się same” a inne zupełnie nie. Czy można to, co zostaje w głowie jakoś ulepszyć, kontrolować?

Co myślisz o swojej pamięci?



Potrzebujemy w różnych sytuacjach (szczególnie formalnych egzaminów) wykazać się tym, że potrafimy myśleć. Potrzebujemy mieć „wkład” do tego procesu myślenia, czyli różne informacje, fakty, wiadomości. Potrzebujemy je znać, rozumieć i wydobyć z pamięci wtedy kiedy trzeba.

ALE

"Nie zostaliśmy zaprojektowani, by pamiętać wszystko lub cokolwiek.

Mamy pamiętać to, co jest nam potrzebne, by odnieść sukces. To wymaga zdolności pojmowania i głębokiego, skupionego zrozumienia.

Potrzebujemy nauczyć się, czego się uczyć i jak to robić." dr Caroline Leaf

Cytat pochodzi z książki: Myśl. Ucz się. Odnoś sukcesy.
Jak skutecznie używać umysłu w szkole, pracy i w życiu.

Pamięć ŻRE, gdy jesteś:

- zaangażowany w to, co robisz, to musi mieć dla Ciebie znaczenie, być istotne,
- działasz w sposób „Różnorodny
- dbasz o częstą „Ekspozycję, czyli patrzysz, słuchasz, mówisz, czytasz, dotykasz, to co POTRZEBUJESZ zrozumieć i zapamiętać



Pytania/zadania:

Zastanów się, czy jest jakaś dziedzina (niekoniecznie szkolna) w której pamiętasz wiele rzeczy. Np. nazwiska ulubionych gwiazd, układy taneczne, teksty piosenek... Jak to się stało, że je znasz i pamiętasz? Jak tego dokonałaś/dokonałeś?

Pamiętasz definicję umiejętności uczenia się? Jedna z zawartych tam wskazówek brzmi: *korzystanie z wcześniejszych doświadczeń w uczeniu się.*

Spróbuj przenieść działające dla Ciebie sposoby na nowe dziedziny. Na mniej frapujące ;-) Zbadaj efekt.



Polecana książka i wykład:

Pamięć. Trening interaktywny - Marek Szurawski

10 przykazań skutecznego uczenia się - dr Anna Ziótkowska (audio)

