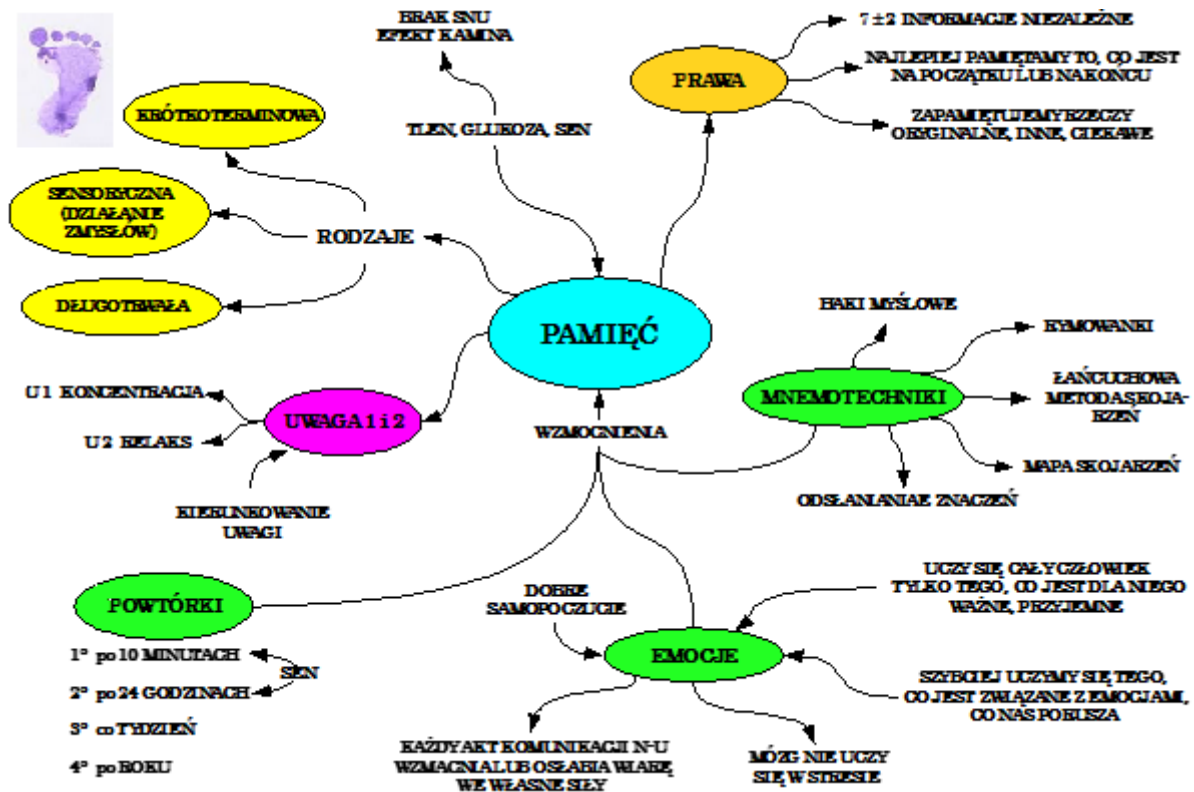


Pamięć

Znalezienie własnego stylu uczenia się stanowi nie lada wyzwanie, gdyż na proces uczenia się ma wpływ cały szereg czynników. Poniższa mapa myśli odnosi się do jednego z nich: pamięci i to w bardzo dużym uproszczeniu. Uważam jednak za niezbędne uświadomienie sobie tego, od czego zależy, że niektórzy z nas zapamiętują szybko i trwale, a inni nie.



Z wykresu wynika, iż ludzki mózg, by „pamiętać” potrzebuje bezwzględnie trzech rzeczy: *tlenu, glukozy i snu*, co w praktyce oznacza, że organizm ludzki dobrze funkcjonuje, gdy jest najedzony, ma dostęp do świeżego powietrza i wypoczęty. Brak wypoczynku (snu) po nauce może skończyć się tzw. efektem Kamina, czyli nawet całkowitym zapomnieniem tego, czego uczeń mozolnie uczył się całą noc.

Pamięć rządzi się swoimi prawami, niektóre informacje są dla niej łatwiej przyswajalne (te ciekawe, poruszające, oburzające - czyli aktywizujące emocje oraz powiązane ze sobą), inne mniej. Niektóre informacje ulegają zatarciu jak odcisk stopy na suchym piasku, co oznacza, że engram pamięci nie został utrwalony i nie zakotwiczył w pamięci długotrwałej.

Przekształcenie śladu pamięci natychmiastowej w solidny ślad pamięci krótkotrwałej wymaga uwagi czyli określonego poziomu czuwania, a zatem gdy jesteśmy senni, zmęczeni lub rozproszeni – pojawiają się kłopoty z trwałym zapamiętywaniem. Inny mechanizm działa przy tworzeniu pamięci długotrwałej, gdzie relaks sprzyja tworzeniu engramów pamięci. Zjawisko polegające „na tym, że po skończeniu uczenia się ilość zapamiętanego materiału początkowo opada, później zaś paradoksalnie się podnosi” to już wspomniany efekt Kamina to czyli „przejściowe obniżenie pamięci(...) - zawartość pamięci krótkotrwałej zaczyna ulegać obniżaniu, a jeszcze nie wytworzyła się w pełni pamięć długotrwała.”¹

A zatem, uwaga, wbrew pozorom i oczekiwaniom nauczycieli, nie zawsze powinna być wyętzona (100% koncentracji), mózg ludzki przyswaja informacje również w fazie relaksu (U2) i wykazuje naprzemiennie zdolność koncentracji i relaksu.

I wreszcie bardzo dobra wiadomość dla tych, którzy twierdzą, że mają kiepską pamięć – można ją ćwiczyć i wzmacniać przez **powtórki** oraz przez stosowanie różnych technik zapamiętywania i stosowania różnych strategii uczenia się.

| | Jego koncentracji sprzyja: | Uczy się: | Podczas uczenia się chętnie: | Nudząc się: |
|-------------------|-----------------------------------|--|--|---|
| WZROKOWIEC | ład, porządek, statyczność | patrzac, czytając, obserwując | korzysta z wizualizacji, obrazków, pokazów, demonstracji samodzielnie czyta robi notatki | rysuje, ogląda, mruży oczy, parzy w przestrzeń |
| SŁUCHOWIEC | cisza | aktywnie słuchając | słucha mówi powtarza na głos czytając porusza ustami | nuci, rozmawia z innymi, mówi sam do siebie |
| KINESTETYK | ruch | wykonując zadania, angażując się w działania | „działa” zapisuje słowa, aby je zapamiętać | wierci się, trzyma przedmioty w dłoniach, stuka, obraca..., robi samolociki z papieru (orgiami) |

Anna Abramczyk

¹ Za autorem artykułu: Pamięć - wewnętrzny zmysł duszy, <http://serwisy.gazeta.pl/zdrowie/1,51212,834530.html>