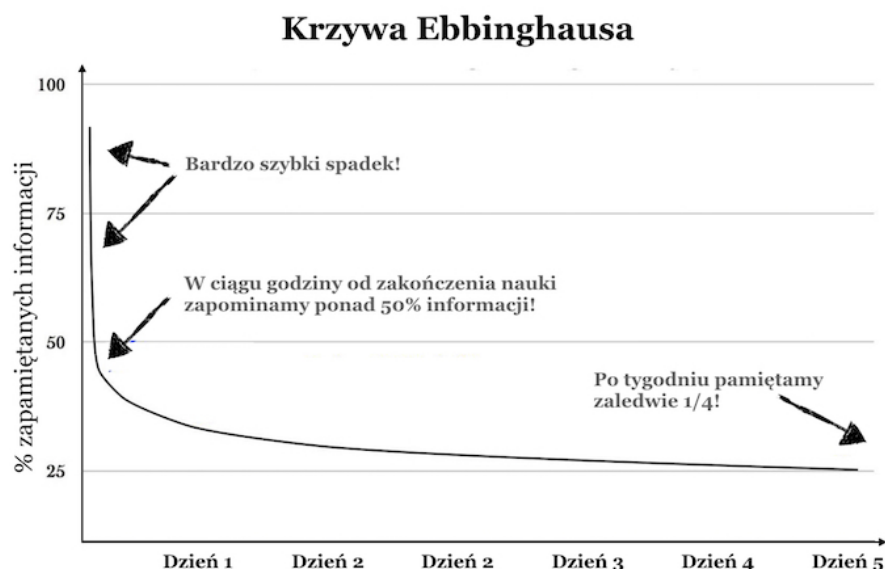


EFEKTYWNA PAMIĘĆ – MAGICZNY INTERWAŁ

Pamięć jest procesem, na który składa się rejestrowanie (zapamiętywanie), przechowywanie oraz odtwarzanie (przypominanie). To w jaki sposób zaangażujesz się w proces zapamiętywania będzie miało znaczenie w sytuacji, gdy będzie trzeba przywołać z pamięci odpowiednie treści. W trakcie zaliczenia lub egzaminu najbardziej stresującą sytuacją jest możliwość wydobycia z pamięci potrzebnych informacji. Zapominanie jest naturalnym procesem, które także doczekało się wielu opracowań.

Hermann Ebbinghaus na podstawie badań opracował tzw. „**krzywą zapominania**”, która przedstawia relację zachodzącą pomiędzy ilością zapamiętywanych informacji a upływem czasu. Badania wskazują, że człowiek po godzinie zapomina 56 % przestudiowanego materiału, ale po dalszych dziewięciu godzinach jego stan wiedzy obniża się zaledwie o 8 %. Aby zapobiec utracie danych ważne są powtórki materiału, przy czym pierwsze powtórki powinny odbywać się jak najwcześniej po zakończeniu nauki.



Rys. 1. Krzywe zapominania w modelu Ebbinghaus

<http://zorganizowani.com/szybka-nauka/krzywa-ebbinghaus-a-zapominania-powtorki/>

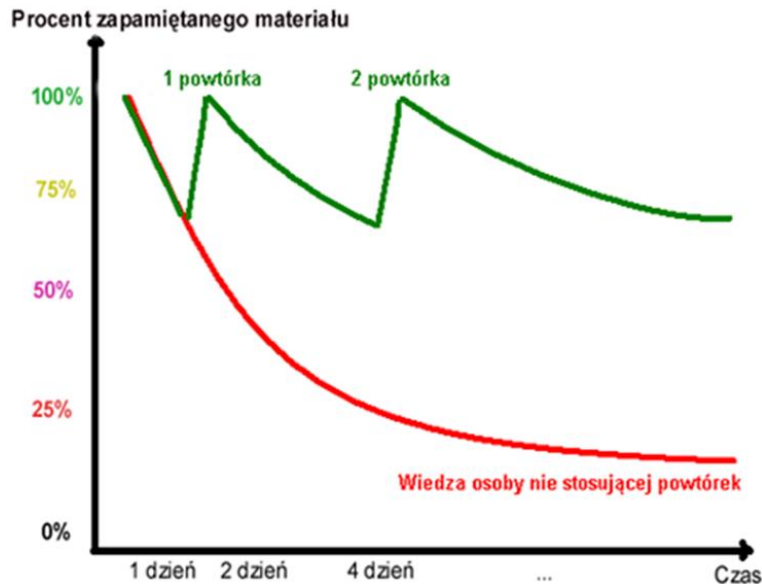
ZASTOSUJ system powtórek. Powtarzaj aktywnie, sprawdzaj, ile zapamiętałeś.

Powtórki pomagają nie tylko utrwalić wiedzę, ale stanowią też dobrą rozgrzewkę dla umysłu przed dalszą nauką.

Dla optymalnego efektu należy zastosować system powtórek:

- od razu (10 minut) po nauczaniu się,
- po godzinie od zakończenia uczenia się powtórka powinna trwać od 5 do 15 minut
- następnego dnia powtórka powinna trwać 2-4 minuty
- po tygodniu zaleca się 2 minutową powtórkę

Każde kolejne powtórzenie zwiększa ilość zapamiętywanych informacji. Ten magiczny interwał pozwala efektywniej wykorzystywać swoje zasoby pamięciowe.



Rys. 2: Krzywe zapominania po kolejnych przypomnieniach w modelu Ebbinghaus
źródło: <http://metody-uczenia-sie.blogspot.com/2014/12/pamiec.html>

Oto kilka praw, którymi rządzi się pamięć:

- 1) **Zrozumienie** treści to podstawa.
- 2) Łatwiej zapamiętujemy informację z którą często mamy **kontakt**.
- 3) **Efekt „początku” i „końca”** związany jest z fenomenem lepszego zapamiętywania informacji podawanych na początku i na końcu okresu przeznaczonego na uczenie się. Największe trudności mamy z odtworzeniem informacji „środkowych”, dlatego ważne są przerwy i dzielenie materiału na mniejsze partie.
- 4) Długie, ciągłe uczenie się jest nieskuteczne, ponieważ już po kilkunastu minutach zmniejsza się koncentracja uwagi.
- 5) Pamięci pomagają wyobrażenia, wizualizacja i poczucie humoru.

Zaufaj swojej pamięci - nie myśl o tym czy wszystko pamiętasz – utrzymaj koncentrację do końca.