

Jak szybko i trwale zapamiętać przerabiany materiał?



Zapamiętujemy lepiej, kiedy powtarzamy materiał **ze zrozumieniem**.



Zapamiętujemy lepiej, gdy uczymy się częściej i przyswajamy materiał mniejszymi porcjami, **rozkładamy wtedy naukę w czasie**.

Zapamiętujemy lepiej, **czytając i powtarzając na głos**.

Zapamiętujemy lepiej, gdy **ilość powtórzeń jest większa niż niezbędna** do nauczenia się materiału. Lepiej wtedy utrwalamy przerabiane zagadnienia.

Zapamiętujemy lepiej, powtarzając raczej **całości** niż części.



Zapamiętujemy lepiej, gdy powiemy sobie, że możemy. Pomaga nam **wiara we własne możliwości**.

Przypominamy sobie łatwiej w **warunkach podobnych do tych, w jakich się uczyliśmy**.

Pamiętamy lepiej **zadania nie dokończone** niż dokończone.

Zasada ta nie sprawdza się, gdy obawiamy się porażki lub bardzo zależy nam na sukcesie; wówczas pamiętamy lepiej **zadania dokończone** niż nie dokończone.

Pamiętamy lepiej to, co **kontrastuje z tłem**.

Zapamiętujemy lepiej, gdy **unikamy zakłóceń w nauce**.

Łatwiej zapamiętujemy materiał, **z którego mamy już wiedzę oraz ten, którym się interesujemy**.



Ewa Rezler, Joanna Szopka