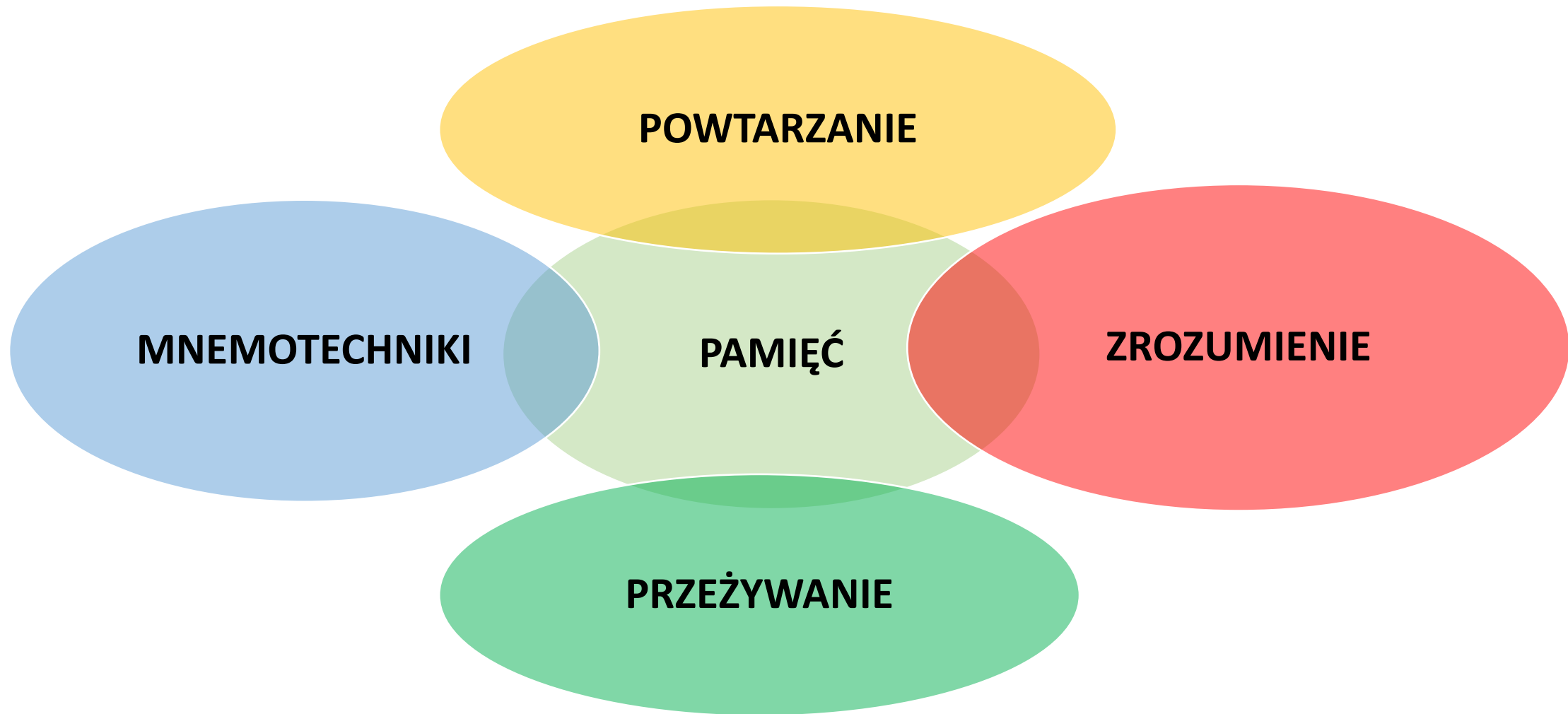




# Sposoby zapamiętywania





# ZROZUMIENIE

Aby skutecznie rozumieć treści trzeba je wcześniej uporządkować, pogrupować, sklasyfikować, połączyć w kategorie



# PAMIĘĆ

zdolność umysłu do przyswajania, przechowywania i odtwarzania doznanych wrażeń, przeżyć, wiadomości



# POWTARZANIE

największą skuteczność uczenia się daje powtarzanie informacji z częstotliwością  
**po 10 min., po godzinie, po 24 godz., po 48 godz., po tygodniu, po miesiącu, po pół roku.**

- Wykorzystywanie przerw i efektu pierwszeństwa oraz świeżości

# PRZERWY

Krótkie między kawałkami  
**Co 30-90 min między tematami**

Po 30 min mózg się nudzi





# PRZEŻYWANIE

zaangażowanie zmysłów i włączenie emocji w proces zapamiętywania, sprawia, że łatwiej przypomnieć sobie sytuacje, które były śmieszne, niezwykłe, pełne ruchu





# MNEMOTECHNIKI

**sposoby ułatwiające  
zapamiętywanie,  
przechowywanie  
i przypominanie  
sobie różnych informacji**



# źródła

Mnemootechniki. Sposoby ułatwiające zapamiętywanie.

*<http://docplayer.pl/11855350-Mnemootechniki-metody-ulatwiajace-zapamietywanie.html>*