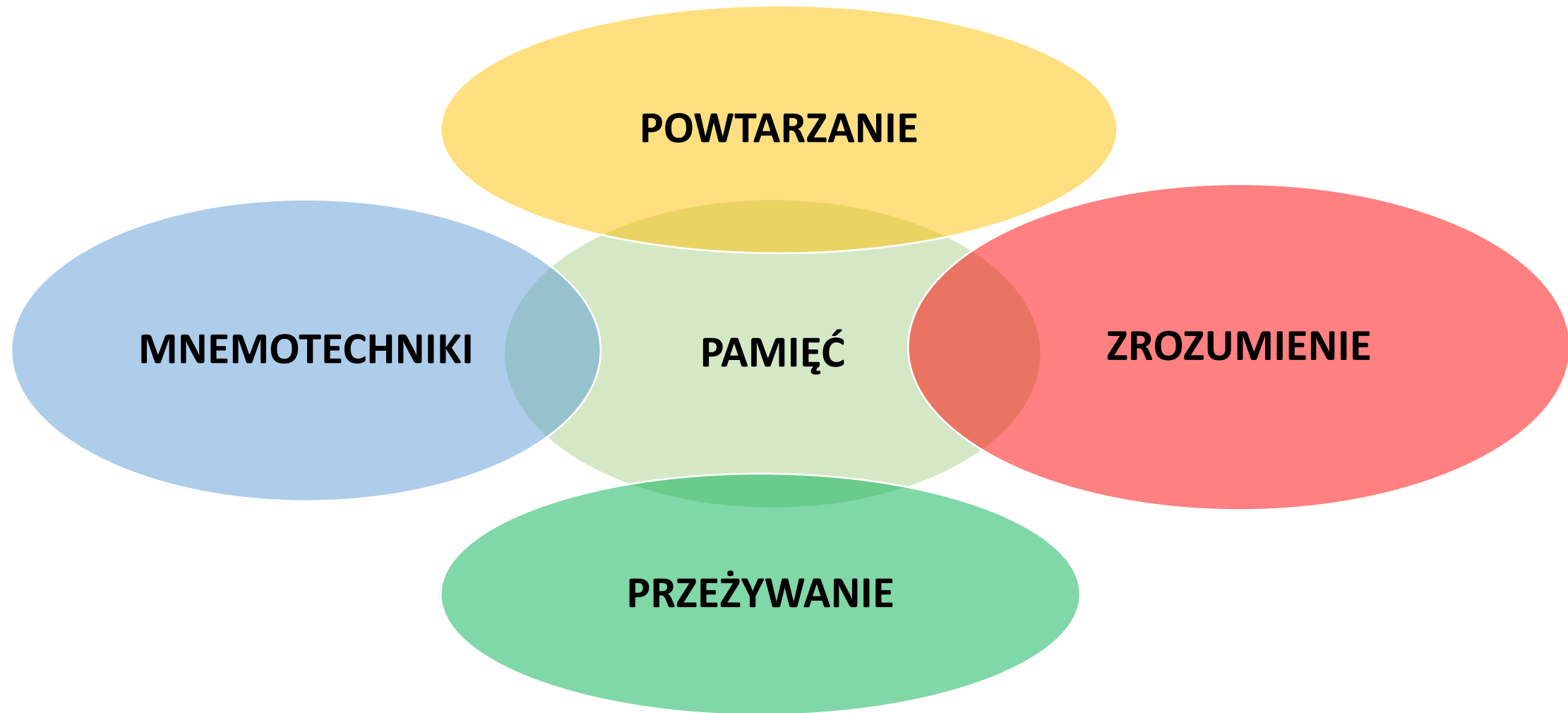




Sposoby zapamiętywania





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>