



## Słowa-klucze do wykładu „Techniki szybkiego uczenia się”

Anna Markowska

Wrocław, dnia 6 listopada 2017 r.

---

**Pamięć krótkotrwała** - Pamięć krótkotrwała przechowuje niewielkie partie wiadomości przez krótki czas (do kilkunastu sekund). To tymczasowy magazyn do przechowywania nowych informacji, które albo przejdą do pamięci długotrwałej i przyjmą postać trwałego engramu (ślądu pamięciowego), albo zostaną zignorowane, uznane za nieistotne i zapomniane.

**Pamięć długotrwała** - Pamięć długotrwała zawiera całą naszą wiedzę na temat świata, wszystkie wspomnienia i umiejętności. Jest to pamięć o największej pojemności i najdłuższym czasie przechowywania informacji, a zatem – najbardziej rozległa

### **Półkule mózgu i funkcje -**

#### **Lewa odpowiedzialna za:**

- mowę i rozumienie mowy,
- obliczenia matematyczne,
- pisanie,
- logikę,
- myślenie analityczne,
- prawe pole widzenia,
- stereognozję, czyli zdolność rozpoznania przedmiotów za pomocą dotyku.

#### **Prawa półkula odpowiedzialna jest natomiast za:**

- kreatywność,
- wyobraźnię,
- myślenie abstrakcyjne,
- zdolności muzyczne,
- intuicję,
- wyobraźnię przestrzenną,
- zdolności artystyczne.

**Mnemotechnika** - nazwa sposobów poprawiania ludzkiej pamięci. Istnieje szereg skutecznych technik pamięciowych ułatwiających szybsze zapamiętywanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji.

Mnemotechniki pozwalają na zapamiętywanie dat, haseł komputerowych, PINów kart płatniczych, faktów, dowolnie długich spisów i list, numerów telefonów, wykładów czy treści książek. Owe techniki szybkiego uczenia stanowią swoisty trening pamięci, poprawiają koncentrację i pamięć, pozwalają uczyć się szybko i skutecznie oraz ułatwiają naukę języków obcych.

**Rodzaje mnemotechnik** - Metoda Ciągów Skojarzeniowych, Metoda Lokalizacji, Metoda Symboli.

**Krzywa zapamiętywania** - Metoda ta polega na systemie powtarzania wiadomości. Wystarczy z materiału do nauki wybrać najważniejsze informacje, słowa klucze, a następnie powtarzać je w określonych odstępach czasowych.

po 10 min

po 1h

po 2h

po 6h

po 24h

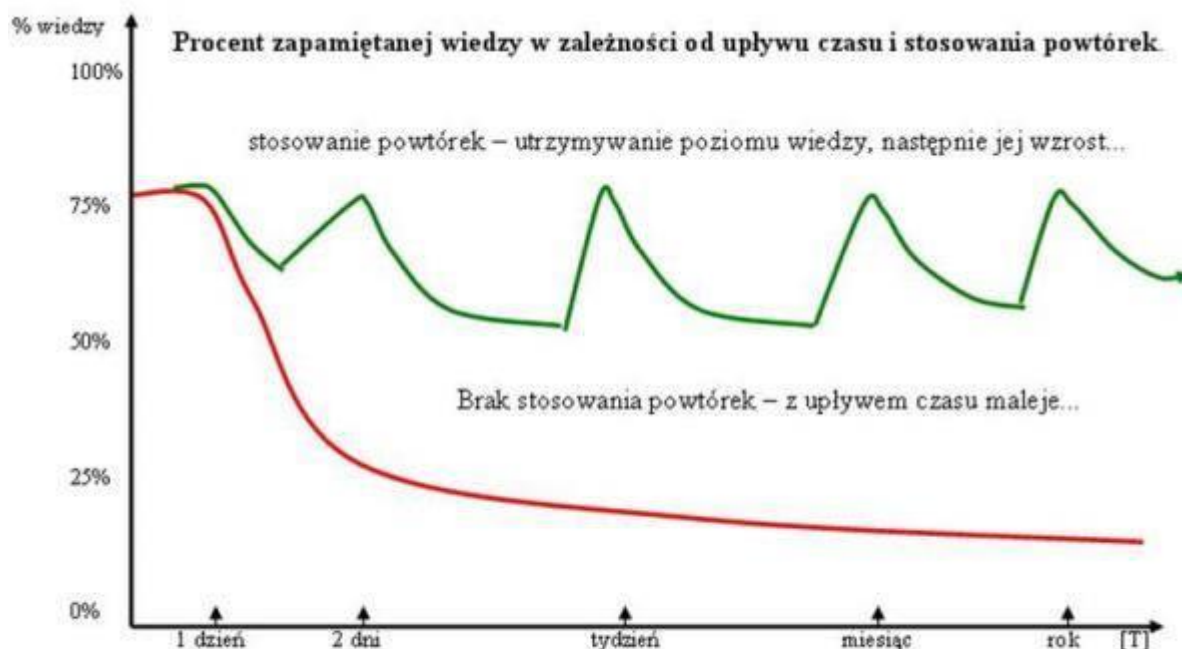
po tygodniu

po miesiącu

po 2 miesiącach

po 6 miesiącach

Ten system pozwoli nam przenieść informacje do pamięci długotrwałej. Dzięki tej „strategii” i systematyczności, ucząc się zaledwie kilka minut dziennie, zapamiętasz informacje na długie lata.



Rys. 2 Procent zapamiętanej wiedzy vs. stosowanie powtórek