

Hlavičko, pracuj!

Rozhodli jste se trénovat svůj mozek studiem? Udělali jste dobře! Než se ale dostaví výsledky a váš zlenivělý mozek se rozhýbe, čeká vás pár krušných chviliek. Zkuste proto pár ověřených zlepšováků na zapamatování, které můžete použít nejenom při učení, ale i v běžném životě:

Informace si roztříd'te:

Pokud si informace správně uspořádáte, učení bude snadnější. Rozdělení textu do různých celků a podcelků, číslování kapitol a titulků, dělání rámečků - to vše jsou prostředky k ulehčení učení. Pokud se však zvýrazňování textu přehání, výsledek je opačný - zápisky působí nepřehledně.

Spojování příběhem:

Tento trik se využívá ke srovnávání neuspořádaných informací. Lidé si velmi dobře pamatují děj a toho se dá lehce využít. Použít je můžete například u spisovatelů a jejich děl tak, že z jejich názvů vytvoříte příběh.

Vizuální představy:

Cokoliv si budete vizuálně představovat, to si lépe zapamatujete. Během učení si představujte ty objekty a jevy, o kterých čtete, a to nejlépe v souhrnném obrazu nebo příběhu. Čím akčnější či vtipnější příběh bude, tím lépe.

Učte se nahlas:

Důvod je jednoduchý. Při poslechu se informace ukládá nejen do paměti krátkodobé, ale i do sluchové.