

# ZAPAMIĘTAJ SIĘ...

## *w zapamiętywaniu*

Podziwiamy aktorów za to, że potrafią opanować długie partie tekstu, podczas gdy my mamy problem z przypomnieniem sobie numeru telefonu przyjaciółki. Czy możemy być jak gwiazdy sceny? Zapamiętywać wiele informacji i bez problemu sięgać po nie w dowolnej chwili?

Oczywiście, że tak. Należy tylko zabrać się do tego z głową!

TEKST: Anna Nadrzeczna

**D**ziś właściwie nie musimy już niczego zapamiętywać – w smartfonach mamy numery do rodziny i znajomych, w elektronicznym kalendarzu wpisujemy imieniny i urodziny bliskich, terminy płatności rachunków i wizyt u lekarza. No i w każdej chwili możemy skorzystać z internetu, żeby w wyszukiwarce sprawdzić każdą potrzebną nam informację. W efekcie nasza pamięć słabnie. Nie jest to jednak proces nieodwracalny. Możemy i powinniśmy zadbać o wzmocnienie umiejętności zapamiętywania. Jak to zrobić? Wystarczy dwa kroki! Zobaczmy.

### KROK 1.

#### POPRAWA KONCENTRACJI

Zanim skupimy się na ćwiczeniach, które pomogą nam sprawnie i łatwo

zapamiętywać, musimy poprawić naszą koncentrację. Jest ona bowiem niezbędnym warunkiem efektywnej nauki. Jeżeli mamy problem z koncentracją, trudniej przyswajamy nowe informacje i słabiej je zapamiętujemy. Sytuacji nie ułatwia nam biologia – wraz z wiekiem poziom koncentracji oraz zdolność zapamiętywania spadają. Dlaczego? Bo po zakończeniu nauki w szkole (gdzie nasz mózg ciągle musiał zapamiętywać nowe informacje) coraz rzadziej wykonujemy ćwiczenia pamięciowe. W poprawie koncentracji pomogą następujące ćwiczenia:

• **Tworzenie wizualizacji** – stwórz i utrzymaj w umyśle obrazy przedmiotów. Najlepiej zacznij od wyobrażenia sobie prostych rzeczy, np. owoców, ubrań, przedmiotów, których

używasz na co dzień. Na początku spróbuj utrzymać obraz przez parę sekund, a później stopniowo wydłużaj ten czas. Ćwiczenie to stymuluje pracę obu półkul, pomaga szybciej zapamiętywać i lepiej myśleć.

• **Pisanie streszczeń** – streszczaj przeczytane książki lub obejrzone ostatnio filmy. Trening ten rozwija umiejętność skupienia oraz poprawia zdolność zwięzłego przekazywania informacji i myśli.

• **Układanie puzzli** – ćwicz naszą pamięć, uczmy cierpliwości, precyzji, kojarzenia oraz długotrwałego skupienia się na zadaniu. Stopniowo zwiększaj liczbę elementów w układance.

• **Gra w szachy** – uczmy cierpliwości i wymaga skupienia, w czasie gry nasz mózg działa na wysokich obro- ▶



tach. Musimy wtedy poradzić sobie z selekcjonowaniem bodźców zewnętrznych, a także mieć podzielną uwagę. Warto nauczyć się tej gry, bo poprawi naszą koncentrację, umiejętność przewidywania oraz taktycznego podejścia i planowania. Podobnie, choć w mniejszym stopniu, działają także warcaby.

• **Oburęczne rysowanie** – do tego prostego ćwiczenia potrzebujesz kartki papieru i długopisu. Równoczesne kreślenie obrazków prawą i lewą ręką stymuluje powstawanie połączeń pomiędzy półkulami mózgu, a to zna-

komicie wyostreza naszą uwagę. Poprawia też percepcję wzrokową, utrwała świadomość lewej i prawej strony oraz poprawia orientację przestrzenną.

• **Gry planszowe i scenariuszowe** – są bardzo rozwijające, bo wymagają skupienia, umiejętności zestawiania ze sobą faktów oraz zdolności wyłapywania ważnych informacji i wyciągania prawidłowych wniosków.

• **Tworzenie historyjek** – to ćwiczenie nie tylko wzmacnia naszą uważność, ale także świetnie rozwija kreatywność. Może być doskonałą zaba-

wą towarzyską dla kilku osób. Pierwsza z nich rozpoczyna opowiadanie, wymyślając pierwsze zdanie. Kolejne wypowiada następna osoba. I kolejna, i kolejna... Zdania oczywiście powinny się ze sobą łączyć, tworząc spójną historię.

• **Śpiewanie i granie na instrumentach** – nie tylko poprawia to twój nastrój, ale także pamięć krótkotrwałą, funkcje wykonawcze i orientację. Śpiewanie szczególnie zaleca się osobom starszym. Z kolei dzieci lepiej rozwija gra na instrumentach. Wspomaga to rozwój funkcji poznawczych, poprawia pamięć wzrokową i słuchową, a także rozwija umiejętności społeczne i samoświadomość.

• **Przełamanie rutyny** – jeśli wykonujesz coś po raz tysięczny w ten sam sposób, twój mózg się nudzi i przestaje się angażować. Zupełnie inaczej jest, gdy robisz coś w inny sposób niż zwykle – wtedy umysł musi się na tym skupić. Może to być najprostsza czynność, np. zamiast prawą ręką, zacznij myć zęby lewą, zamiast iść do sklepu stałą trasą, wybierz inną drogę niż zwykle. Możesz też spróbować napisać coś niedominującą ręką albo przemaszerować kawałek, idąc do tyłu. Te proste zmiany pobudzą mózg i doprowadzą do tworzenia nowych połączeń między neuronami.

• **Nauka czegoś nowego** – kiedy czegoś się uczysz, tworzą się nowe połączenia między komórkami nerwowymi, a te już istniejące się stabilizują. Dzieje się tak nie tylko wtedy, gdy wysilasz umysł, np. uczysz się języka obcego lub rozwiązujesz równania matematyczne, ale też gdy pracuje twoje cało, np. jesteś na kursie tańca lub nauce pływania. ▶

● **Bycie uważną** – skup się przez chwilę tylko na tym, co aktualnie robisz. Może to być prosta rzecz, np. picie herbaty lub jedzenie obiadu. Poczuj ciepło kubka, weź głęboki wdech, zwróć uwagę na zapach i kolor warzyw na talerzu albo napoju w kubku. Zastanów się, z czym ci się to kojarzy. Taka uważność na codzienne rytuały poprawia naszą pamięć i samopoczucie oraz może otwierać nas na nowe sytuacje w życiu.

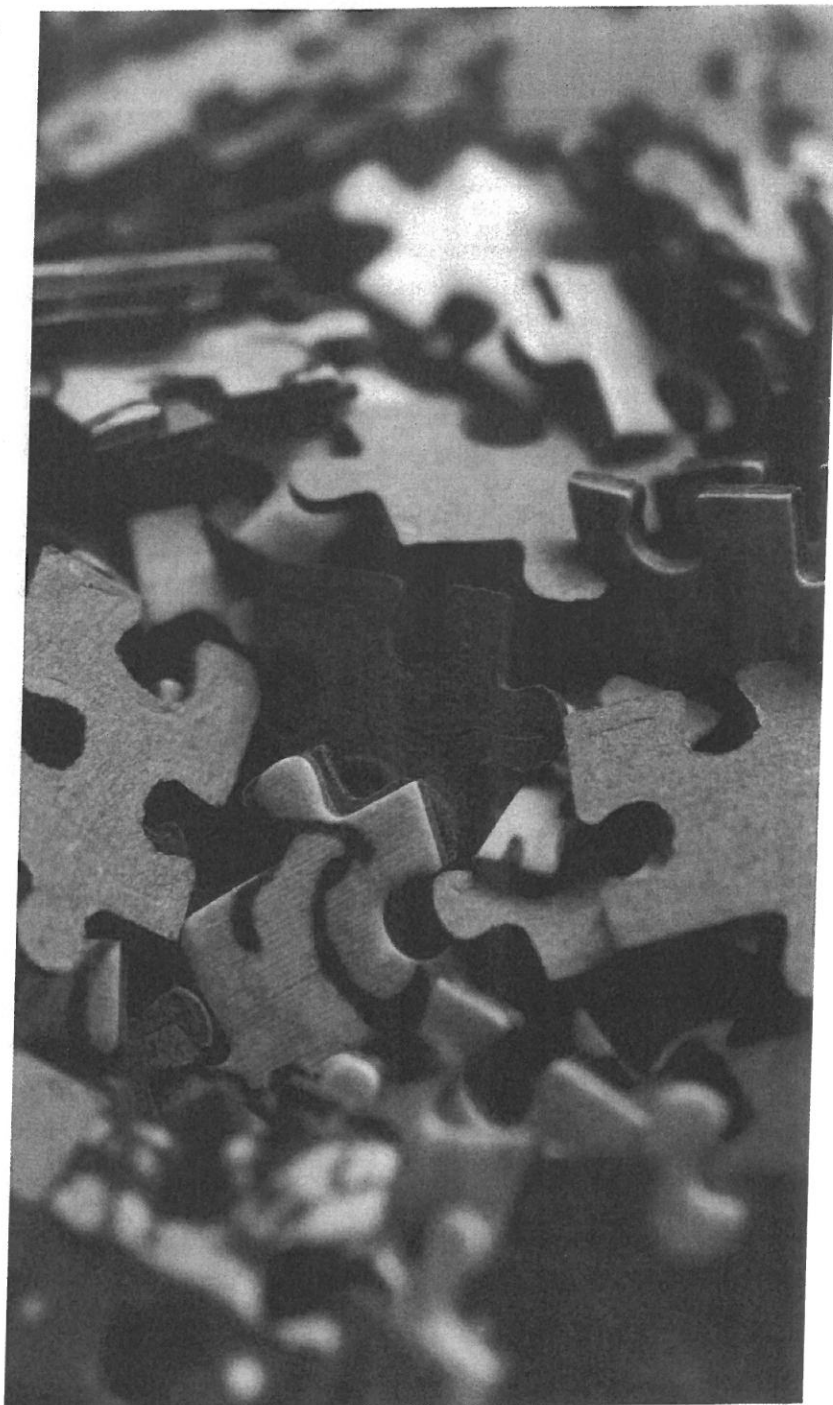
### KROK 2.

#### ĆWICZENIE PAMIĘCI

Kiedy już wzmocniłeś zdolność koncentracji, czas na poznanie sprawdzonych technik, które wesprą naukę zapamiętywania. Poznaj mnemotechniki, czyli metody wspomagające zapamiętywanie różnych informacji, a co ważniejsze długie utrzymywanie ich w pamięci. Jest ich wiele, więc każda z nas może wybrać coś dla siebie. Oto niektóre z nich:

● **Grupowanie** – metoda ta polega na dzieleniu dużej porcji informacji na mniejsze grupy według określonych kryteriów. Pamiętaj, że jedna grupa nie powinna zawierać więcej niż siedem pozycji. Postaraj się zapamiętać, ile elementów znajduje się w każdej grupie, a łatwiej będzie ci przyswoić te informacje.

Metodę tę najlepiej obrazować na podstawie zwykłej listy zakupów. Załóżmy, że musimy kupić następujące rzeczy: ser żółty, marchewkę, jabłka, ▶



Ćwiczenia na pamięć i koncentrację najlepiej wykonywać codziennie. Systematyczny trening mózgu jest niezbędny do jego prawidłowego funkcjonowania.

krem do rąk, chleb, mleko, mydło, woreczki śniadaniowe, wędlinę, mięso mielone, ziemniaki. Możemy pogrupować je na przykład w taki sposób:

### **Sposób 1 – według rodzajów produktów, czyli:**

- **Nabiał:** ser żółty, mleko,
- **Warzywa i owoce:** marchew, jabłka, ziemniaki,
- **Chemia gospodarcza:** mydło, woreczki śniadaniowe, krem do rąk,
- **Pieczywo:** chleb,
- **Mięso:** wędlina, mięso mielone.

### **Sposób 2 – według sklepów, w których będziemy je kupować, czyli:**

- **Osiedlowy spożywczy:** ser żółty, chleb, mleko,
- **Warzywniak:** marchew, jabłka, ziemniaki,
- **Drogeria:** krem do rąk, mydło, woreczki śniadaniowe,
- **Mięsny:** wędlina, mięso mielone.

• **Odręczne notatki** – wraz z rozwojem technologii odzwyczailiśmy się od pisania ręcznego. Większość notatek robimy na laptopach, komputerach lub smartfonach. Niestety nie jest to dobre dla naszego mózgu. Dlaczego? Bo pisanie odręczne pozwala utrzymywać skupienie i lepiej zapamiętujemy treści zapisane na papierze. Dzieje się tak, bo gdy przesuwamy długopis i dociskamy go do kartki, nasze zmysły sprawniej współdziałają. Uwaga koncentruje się na kartce, mózg rejestruje proces według schematu: źródło > kartka > zapis. Co najważniejsze zapis ten pozostaje nie tylko na papierze, ale także w naszej głowie. Na koniec przykra informacja – pisanie na klawiaturze nie daje takich efektów.

• **Skojarzenia** – ta metoda polega na tym, żeby trudne do zapamiętania informacje podzielić na części i po-

wiązać je z określonymi skojarzeniami. Kiedy informacje są osadzone w jakimś kontekście, czyli przywołują jakieś skojarzenia, uczymy się ich znacznie szybciej. Dzieje się tak dlatego, że dajemy mózgowi dwa sposoby na przywołanie tej samej rzeczy – samą rzecz (np. liczbę, słówko w obcym języku) oraz coś kojarzącego się z nią (np. wiek bliskiej osoby, piosenkę z tym słowem). Dzięki temu prawdopodobieństwo pobrania przez ciebie słówka z magazynu pamięci długotrwałej jest dwukrotnie większe.

Przykładem może być nowy numer telefonu do zapamiętania, czyli 601 125 732. Możesz go „rozpracować” np. w następujący sposób:

- 60 – nr mojego mieszkania,
- 112 – telefon alarmowy,
- 57 – wiek mojego taty,
- 32 – mój wiek.

## MÓZG NA BACZNOŚĆ, CZYLI JAK WYGLĄDA PROCES ZAPAMIĘTYWANIA

Aby właściwie zabrać się za usprawnienie naszej pamięci, należy najpierw zrozumieć, jak nasz mózg zapamiętuje informacje. Proces ten można podzielić na cztery podstawowe etapy.

**Etap 1: Uwaga** – informacje docierają do nas przez receptory sensoryczne (mówiąc w uproszczeniu – przez wzrok, słuch, dotyk, węch) i znajdują się w nich zaledwie przez kilka sekund. W tym czasie nasz mózg filtruje te dane i tylko część z nich uznaje za ważne. Te, które w świadomy sposób uchwycisz, przejdą do kolejnego etapu procesu, czyli do kodowania.

**Etap 2: Kodowanie** – jedne informacje zostają przesunięte do pamięci krótkotrwałej, a inne do pamięci roboczej. Pamięć krótkotrwała przechowuje dane zaledwie kilka sekund, a w pamięci roboczej mogą się one znajdować aż 20 minut. Ta ostatnia jest pomocna, gdy

rozwiązujesz zadanie matematyczne lub porządkujesz arkusz kalkulacyjny, ale nie licz na nią, kiedy zechcesz sobie przypomnieć treść sprawozdania kolegi z pracy z ubiegłego tygodnia.

**Etap 3: Przechowywanie** – przekazanie wiedzy z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej to krok, który wymaga od ciebie podjęcia pewnych działań. Twój mózg sam tego nie robi, dlatego na tym etapie konieczne jest twoje zaangażowanie i zapamiętanie informacji. Przydaje się tutaj wykorzystanie odpowiednich technik pamięciowych.

**Etap 4: Wydobywanie** – od tego, jak przeszłaś trzy wcześniejsze etapy procesu zapamiętywania, zależy to, jak sprawnie będziesz w stanie odtworzyć je później. Im więcej czasu mija między przechowywaniem i wydobywaniem informacji, tym trudniej je przywołać.

### ZRÓB TO SAMA, CZYLI PROSTE I SZYBKIE ĆWICZENIA MYŚLOWE

Wiemy, jak jesteś zabiegana, więc nie wymagamy od ciebie, żebyś poświęcała długie godziny na trening pamięci. Tym bardziej, że mamy dobrą wiadomość – nawet w ciągu wypełnionego po brzegi dnia też możesz wspomagać swój mózg, wykonując bardzo proste ćwiczenia. Nie zabiorą ci dużo czasu, ale zmuszą twój mózg do przesiewania informacji. Tym bardziej że możesz ćwiczyć dosłownie wszędzie i w każdych okolicznościach.

#### Ćwiczenia, które możesz robić sama:

- idąc ulicą, szybko znajdź wszystkie osoby mające na sobie elementy odzieży w określonym kolorze,
- licz do stu, ale od końca,
- jak najszybciej podaj jak najwięcej synonimów jakiegoś słowa,

- rozejrzyj się po pokoju i znajdź wszystkie rzeczy, które mają jedną cechę wspólną, np. są drewniane, następnie poszukaj przedmiotów, które mają dwie cechy wspólne, np. są kuliste i błyszczące,
- przypomnij sobie jak najwięcej miast zaczynających się na konkretną literę.

#### Ćwiczenia, którymi możesz bawić się w kilka osób:

- powiedz jakieś słowo, a kolejna osoba niech powie takie, które zaczyna się na jego ostatnią literę,
- niech jedna osoba powie dwa powiązane ze sobą słowa (np. szklanka, czajnik), a kolejna niech szybko znajdzie trzecie powiązane z nimi słowo (herbata),
- wskaż osobę, która ma dodać w pamięci dwucyfrowe liczby i podać wynik.

• **Mapa myśli** – ta technika szczególnie sprawdzi się przy obszernych, skomplikowanych zagadnieniach. To specjalna metoda robienia notatek, gdzie używa się krótkich haseł, kolorów, strzałek i rysunków. Mapę myśli stworzymy na dużej kartce. Kluczowe informacje (główny temat) umieszczamy pośrodku. Najlepiej umieścić je w ramce albo w środku jakiegoś rysunku (na przykład w kółku). Od głównego tematu tworzy się odgałęzienia (słowa kluczowe), a jeżeli trzeba, dodaje się do nich kolejne odgałęzienia, gdzie można rozłożyć zagadnienie na czynniki pierwsze. Najważniejsze słowa powinny być silniej oznaczone. Należy stosować hierarchię – od ogółu (środek) do szczegółu (na bokach) oraz różnicować wielkość

liter, grubość linii itp. Tworząc mapę myśli, należy pisać wielkimi (niektórzy mówią: drukowanymi) literami, używać liter różnej wielkości, kolorów, ramek, podkreśleń, rysunków. Taka mapa pozwala ciągle dopisywać nowe informacje. Notatka przygotowana tą metodą daje łatwość powtórzenia materiału. Umożliwia szybkie przejście danego tematu przez przypomnienie sobie kluczowych zagadnień. Metoda ta angażuje obie półkule mózgu (nie tylko lewą, jak przy tradycyjnych notatkach), używamy też pamięci przestrzennej i skojarzeń, dzięki czemu szybciej zapamiętujemy, a później odtwarzamy informacje.

• **Rymowanie** – to bardzo skuteczna technika. Pewnie pamiętasz mnóstwo

rymowanek jeszcze z przedszkola i podstawówki. Pokazuje to, jak bardzo rymy potrafią zapaść nam w pamięć! Do dziś pamiętamy, że: „kto -uje kreskuje, ten dostaje dwóje” albo, że „chemik młody zawsze wlewa kwas do wody”. Metodą tą możesz tworzyć dowolne rymy dotyczące dowolnych rzeczy. Możesz ją wykorzystać do zapamiętania np. imienia fryzjerki: Fryzjerka Małgorzata z nożyczkami lata...

• **Słuchanie piosenek** – to metoda, która sprawdza się najlepiej podczas nauki języków. Zapamiętanie rytmu często jest dla mózgu łatwiejszym zadaniem niż zapamiętanie słów. Jeśli słowa są przedstawione w rytmiczny sposób (nawet jako wiersz, a nie piosenka), to możliwe jest bazowanie na

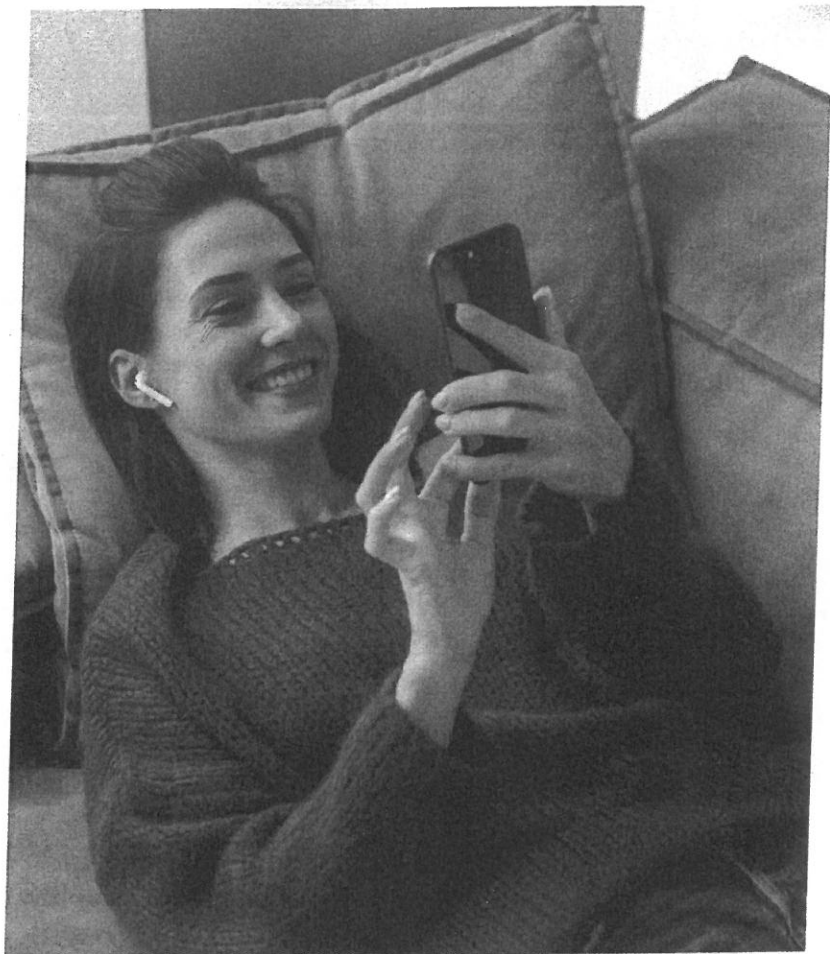
Mózg nie lubi nudy i rutyny. Dlatego tak ważne jest, by ciągle uczyć się nowych rzeczy. Wówczas tworzą się nowe połączenia między komórkami nerwowymi, a te już istniejące się stabilizują.

rytmie w celu przypomnienia ich sobie. A gdy do rytmu dołączy jeszcze melodia, to prawdopodobieństwo zapamiętania jest jeszcze większe. Muzyczne wspomnienia często są znacznie trwalsze niż inne wspomnienia długotrwałe (chorzy na Alzheimera często pamiętają właśnie piosenki). Poza tym piosenki osadzają nowe słowa w kontekście, uczymy się też z nich poprawnej wymowy. Do tego w piosenkach używa się mniej formalnej, bardziej potocznej wersji języka, co też jest zaletą.

Czy samo słuchanie wystarczy? W zasadzie tak, ale jeśli chcesz wzmocnić efekty, zastosuj takie ćwiczenie: Wybierz piosenkę z chwytliwym rytmem w języku, którego się uczysz. Zapisz jej tekst i ćwicz śpiewanie – najpierw z kartki, a potem bez patrzenia na nią – aż do momentu, gdy będziesz w stanie samodzielnie przypomnieć sobie wszystkie słowa.

● **Powtarzanie w odstępach** – powtarzanie czegoś w kółko (czyli uczenie się na pamięć) to żmudna, nudna, ale przede wszystkim nieskuteczna metoda zapamiętywania. Wtedy nie daje się mózgowi czasu na zakodowanie informacji. Dlatego bardzo ważne jest, aby pozwolić umysłowi na zakodowanie i przechowanie informacji. A następnie, dopiero po jakimś czasie, je powtórzyć. Rozłożenie nauki w czasie pozwoli umocnić się nowym połączeniom neuronowym. Jest czasochłonne, ale skuteczne.

To jak? Przekonaliśmy cię, że droga ku lepszej pamięci i koncentracji może być przyjemna, a nawet całkiem zabawna? Zaczynaj już dziś. Powodzenia! ●



## SUPERPOMYSŁ, CZYLI APLIKACJE MOBILNE Z ĆWICZENIAMI DLA MÓZGU

Aplikacja na telefonie jest świetnym pomysłem, bo możemy z niej skorzystać w każdej wolnej chwili, czyli np. w autobusie, w kolejce do lekarza, w czasie przerwy na lunch w pracy. Do tego jest to rozwiązanie, za które podziękuje ci twój mózg – szybszym kojarzeniem, łatwiejszym zapamiętywaniem, większą koncentracją. Możesz zainstalować kilka różnych aplikacji i korzystać z nich na zmianę. Zobaczysz, że już kilka, kilkanaście minut dziennie spędzonych na korzystaniu z nich sprawi, że twoja pamięć się polepszy.

Oto przykłady aplikacji, które świetnie sprawdzą się przy nauce języka, pobudzą koncentrację, poprawią pamięć, usprawnią myślenie logiczne oraz to abstrakcyjne, także rozwiną wyobraźnię przestrzenną. Często gwarantując przy tym niezłą zabawę! Przekonaj się sama.

● NeuroNation – Trening umysłu ● Brain Test: Zagadki logiczne ● Sudoku: Klasyczne łamigłówki ● Mahjong ● Lumosity ● Duolingo ● Brain Boom ● Memorise ● Elevate ● Enigmbbox ● Zgadnij co to? ● TrickyTest2 ● Mekorama