

Ćwiczenia na pamięć – poznaj najlepsze sposoby na poprawę pamięci

Nasz umysł to niesamowity organ, który w każdej sekundzie przetwarza ogromną ilość informacji. To właśnie mózg odpowiada za procesy życiowe, działanie poszczególnych organów, a także za wiele innych kwestii. Naukowcy od wielu lat zajmują się badaniem ludzkiego umysłu, a mimo to wciąż jeszcze istnieje na jego temat wiele kwestii spornych i pytań bez odpowiedzi. Jedną z niesamowitych funkcji ludzkiego mózgu jest zdolność zapamiętywania.

Łatwo możemy zaobserwować wśród naszych znajomych czy rodziny, że jedni z nas zapamiętują informacje o wiele łatwiej, inni zaś nie potrafią zapamiętać nawet rzeczy powtarzanych kilkanaście lub kilkadziesiąt razy. **Zdolność zapamiętywania** zmienia się między innymi w zależności od wieku, jednak niezależnie od tego ile mamy lat, możemy skorzystać z wielu **ćwiczeń**, które usprawnią **zapamiętywanie**, a tym samym ułatwią nam uczenie. Przeczytajcie poniższy artykuł i już dziś rozpocznijcie wykonywanie **ćwiczeń na pamięć**.



Jak działa ludzka pamięć?

Zanim jednak przejdziemy do opisu najbardziej skutecznych **ćwiczeń na pamięć**, warto nieco o niej powiedzieć. Naukowcy podzielili ludzką **pamięć** na trzy podstawowe rodzaje: pamięć sensoryczną, krótkotrwałą oraz długotrwałą. Pierwszy typ pamięci nazywa się także **pamięcią zmysłów**, a więc dotyczy tych wszystkich zjawisk, które odbieramy przy pomocy słuchu, węchu czy dotyku. **Pamięć krótkotrwałą** związana jest z wyciąganiem wniosków czy wynikami obliczeń, natomiast **długotrwałą** jest praktycznie studnią bez dna. Jest nieograniczona, a informacje mogą być przechowywane w niej nawet przez całe życie.

Co wpływa na pamięć?

Ćwiczenia na pamięć są szczególnie przydatne, gdy jesteśmy w takim okresie życia, który wymaga przyswajania dużej ilości informacji. Dotyczy to szczególnie uczniów oraz

studentów. Na naszą **pamięć** znaczący wpływ ma tryb życia, jaki prowadzimy. Pamięci zdecydowanie nie służy stres, zmęczenie, a także zbyt szybkie tempo życia. Dlatego w procesie uczenia oprócz **ćwiczeń na pamięć** równie ważny jest także odpoczynek, umiejętność radzenia sobie ze stresem, a także codzienna dawka wysiłku fizycznego, ponieważ wysiłek fizyczny wpływa między innymi na większe dotlenienie komórek.

Baw się w skojarzenia

Skuteczne **ćwiczenia na pamięć** pojawiały się już w czasach starożytnych. Wówczas do **zapamiętywania** większej ilości informacji wykorzystywano tzw. **metody mnemotechniczne**. Był to sposób na **zapamiętanie** ogromnych ilości tekstu, a wykorzystywali go szczególnie aktorzy i mówcy. Jednym z najbardziej skutecznych **ćwiczeń na pamięć** jest zabawa w skojarzenia. Skojarzenia przydają się szczególnie, gdy musimy **zapamiętać** nazwy własne, ale nie tylko. Metoda skojarzeń świetnie sprawdza się również przy nauce języków obcych. Nowe słowo łatwiej zagnieździ się w naszej głowie, gdy skojarzymy je z innym znanym już słowem, sytuacją lub osobą.

Stwórz swój własny pałac pamięci

Jedną z najbardziej znanych i powszechnie stosowanych dawnych **metod mnemotechnicznych** jest tzw. **pałac pamięci**. Jest to technika stworzona podobno przez Symonidesa, greckiego poetę. Jest ona również związana ze skojarzeniami, jednak z jej pomocą można **zapamiętać** większy tekst, nie tylko jedno słowo. **Metoda pałacu pamięci** polega na wykorzystaniu do ćwiczeń wyobrażenia znanego otoczenia, na przykład domu, zamku czy często uczęszczanej drogi. Następnie w **pamięci** należy do każdego napotkanego przedmiotu utworzyć skojarzenie na przykład z fragmentem tekstu do **zapamiętania**. W ten sposób można w **pamięci** odtwarzać nawet bardzo długie teksty, jakby w wyobraźni przemierzając drogę w znanym nam miejscu.

Ucz się wierszy i piosenek

Dobrym **ćwiczeniem na pamięć** jest także nauka wierszy lub piosenek. Przede wszystkim warto uczyć się tego, co sprawia nam radość, a także takich wierszy i piosenek, które będziemy mogli jakoś w życiu wykorzystać. Jeśli mamy małe dzieci, dobrym pomysłem może okazać się nauka wierszyków dla dzieci, które przez swoje rymy i zabawne słowa zwykle łatwo zapadają w **pamięć**. Jeśli lubimy podśpiewywać podczas gotowania lub kąpieli, uczmy się tekstów piosenek. Taki trening zdecydowanie poprawi nasze **zdolności zapamiętywania**.

Korzystaj z codzienności

Jakie są najlepsze **ćwiczenia na pamięć**? Oczywiście takie, które możesz wykonywać podczas codziennych czynności oraz w międzyczasie. Spróbuj więc rozejrzeć się wokół i

znaleźć sekwencje zdarzeń lub ciąg przedmiotów, które mógłbyś **zapamiętać**. Jadąc autobusem, nie patrz bezmyślnie w komórkę, ale na przykład spróbuj zapamiętać kolory mijanych po drodze samochodów lub kolejność wsiadania do autobusu kolejnych pasażerów. Sporządzanie listy zakupów jest bardzo cennym nawykiem między innymi dlatego, że pomaga ograniczyć kupowanie rzeczy niepotrzebnych. Warto brać ze sobą listę zakupów, ale dobrze jest zajrzeć na nią dopiero wtedy, gdy już kupimy wszystko, co udało nam się **zapamiętać**. Stosując takie proste, codzienne **ćwiczenia**, których wymyślić możemy praktycznie nieograniczenie dużo, bardzo szybko dostrzeżemy znaczną poprawę **zdolności zapamiętywania**.

Małgorzata Han