

Aby mózg lepiej zapamiętywał informacje musi być wypoczęty i pozytywnie pobudzony.

Jakie sytuacje z życia pamiętasz najlepiej? W większości te, które wywołały najsilniejsze emocje. Pamiętamy to, z czym czujemy się związani emocjonalnie.

Warto wykorzystać tą właściwość naszego umysłu.

Łatwo zapamiętujemy i przypominamy sobie to, co śmieszne, inne, dziwne, zaskakujące, niezwykłe, wyolbrzymione, przesadne, intensywne, pełne ruchu itp.



Przed nauką, aby lepiej zapamiętywać informacje dobrze jest: iść na spacer, zrobić sobie krótką drzemkę, pobawić się z rodzeństwem lub przyjaciółmi. Po takim „treningu przyjemności” nasz mózg szybciej będzie się uczył.

W naszym mózgu jest **hipokamp** – to w nim tworzą się ślady pamięciowe.

Aby coś zapamiętać (np. tabliczkę mnożenia) dobrze jest ją powtarzać, wtedy trafi do odpowiedniej części naszego mózgu. Pamięć można testować przy użyciu kilku metod. Najczęściej stosuje się swobodne przypominanie, przypominanie ze wskazówką i rozpoznawanie

Są różne rodzaje pamięci: **sensoryczna, krótkotrwała, długotrwała, robocza.**

Mózg uznaje, że coś jest ważne jeśli jest powtarzane i/lub nietypowe.

Pamięć sensoryczna to inaczej pamięć zmysłowa. Tu wpadają nieistotne wrażenia i bardzo szybko znikają.

Pamięć długotrwała to wszystkie informacje, które będą dla nas ważne także na przestrzeni naszego całego życia. Z pamięci krótkotrwałej wiedza, informacje, wspomnienia, które mają tu trafić są konsolidowane i trafiają do miejsca gdzie mogą zostać nawet do końca naszego życia.

Pamięć robocza jest istotna w bezpośrednim kontakcie ze światem.

Pamięć krótkotrwała magazynuje nasze wspomnienia i sięgamy do niej kiedy poszukujemy jakiejś „niedawnej” informacji.