

Wstęp

Współcześnie jesteśmy uczestnikami ogromnych zmian w otaczającym świecie. Żyjemy w społeczeństwie informacyjnym i aby w nim się odnaleźć, nie wystarcza już nauka czytania i pisanie, a nawet prostego posługiwania się komputerem. Co dwa, trzy lata wiedza dostępna przeciętnemu człowiekowi podwaja się – zewsząd jesteśmy zalewani informacjami za pośrednictwem Internetu, telewizji, radia, książek, szkoły. Ponadto życie wymaga od nas ciągłego uczenia się nowych umiejętności i poszerzania swojej wiedzy. Chcą od nas tego nie tylko nauczyciele, ale praktycznie każdy pracodawca. Wśród powszechnej konkurencyjności wciąż musimy wykazywać, że jesteśmy przydatni, że stawiamy sobie cele, chcemy się rozwijać i osiągamy to. Wówczas dopiero możemy liczyć na zatrudnienie w wymarzonej firmie lub awans.

To, jak szybko się uczymy oraz ile zapamiętujemy, ma ogromny wpływ na jakość i poziom naszego życia. W czasach ostrej konkurencji warto dużo lepiej pamiętać, szybciej i więcej uczyć się, by odnieść sukces!

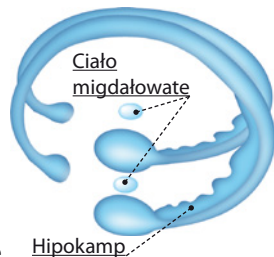
Mózg

Najważniejszym ośrodkiem pamięci jest **kora mózgowa**, która mieści

w sobie **sieć neuronów** stanowiącą o pamięci długotrwałej (szczególnie płaty czołowe i ciemieniowe).

UKŁAD LIMBICZNY

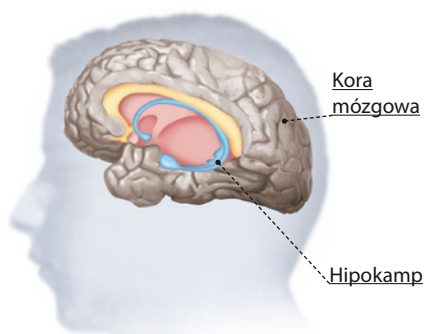
Odpowiedzialny jest za pamięć ruchów i konsolidację pamięci.



Trójwymiarowy obraz układu limbicznego

HIPOKAMP

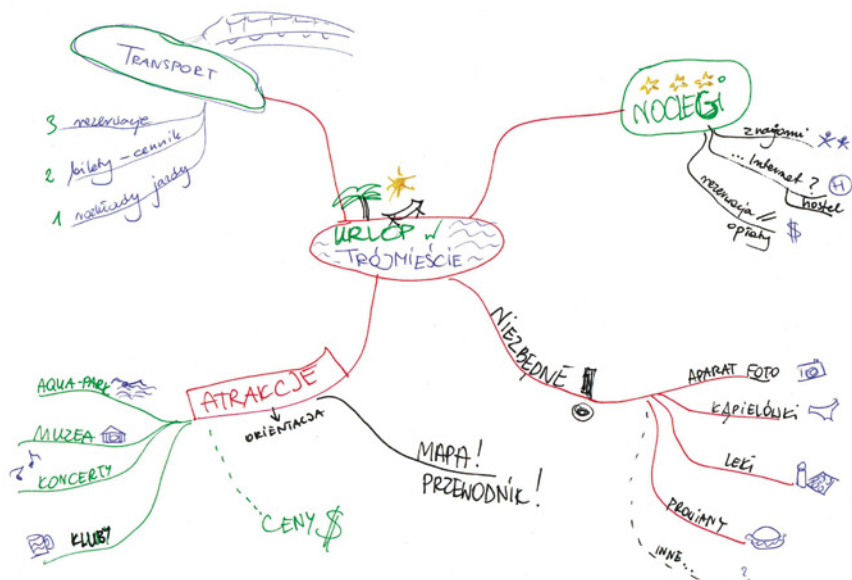
Ten obszar w mózgu odgrywa, obok kory mózgowej, bardzo ważną rolę w uczeniu się i procesach pamięciowych. Za jego pomocą wiadomości zostają zapisane w korze. Powstają tu nowe **neurony** (połączenia nerwowe), które – w wyniku utrwalania jakiejś informacji lub zadania – na stałe wszczepiają się w tkankę mózgu i później możemy mieć do nich dostęp. Informacje (pamięć przestrzenna i epizodyczna) pozostają w hipokampie przez pewien czas.



Półkula mózgu

Co wpływa na pamięć?

KORZYSTNY	NIEKORZYSTNY
• Koncentracja Im bardziej czujni jesteśmy i mniej senni, tym lepiej nabywamy wiadomości. • Wewnętrzny spokój, zrelaksowanie	• Roztargnienie Długotrwały stres, przemęczenie, niepokój, który zajmuje myśli.
• Stan aktywnego czuwania	• Otępienie umysłu, bierność
• Pełnowartościowe odżywianie, bogate w witaminy Zjedz lekki posiłek zawierający tłuszcze nienasycone, magnez lub lecytynę – np. sałatkę z awokado. Dla tych, co lubią podjadać w trakcie nauki – garść orzechów, pestek dyni lub kiść winogron. • Pij dużo wody! Jest niezbędna dla szybkiej pracy umysłu – znacznie poprawia przewodnictwo impulsów między neuronami.	• Obfite posiłki bezpośrednio przed zadaniami wymagającymi myślenia Większa ilość krwi obsługuje układ trawienny, co spowalnia inne funkcje organizmu, w tym sprawność umysłową, i nie pozwala się skupić. • Zbyt tłuste i obfite posiłki, ubogie w witaminy i białka
• Aktywność umysłowa Stawianie sobie celów, rozwiązywanie zadań, szukanie optymalnych rozwiązań, gry strategiczne, umysłowe itp. Zainteresowanie światem, poszerzanie swoich horyzontów, rozwijanie pasji, czytanie książek.	• Bierność umysłowa Ucieczka od sytuacji trudnych, niepodejmowanie decyzji.
• Światło dzienne lub sztuczne oświetlenie z dodatkiem niebieskiego	• Sztuczne żółte światło
• Bogatsze środowisko Im więcej zadań musi pokonać nasz mózg, tym więcej nowych	• Nuda, apatia, depresja Niedobór snu – powoduje zmęczenie układu nerwowego.



Przykładowa mapa pamięci „urlop – lista sprawunków podczas organizowania dłuższego wyjazdu”

- Dodawaj wolne linie – pobudzają twórczość i ułatwiają poszukiwanie kolejnych pomysłów.
- Numerowanie linii ułatwi ich uporządkowanie w pamięci.

Zalety:

- układ naturalnie odpowiada sposobowi myślenia
- wyzwala kreatywność i potencjał intelektu
- aktywizuje pracę obu półkul mózgowych
- przejrzyste porządkuje informacje
- umożliwia szybkie zapamiętanie i naukę
- pomocne w każdej dziedzinie życia

- łatwość dodawania nowych „myśli”.

Możliwości wykorzystania mapy pamięci:

- listy, np. zakupów, obowiązków
- planowanie wyjazdów, wycieczek
- organizacja spotkań (konferencja), imprezy (przyjęcie, ślub i wesele)
- uczenie się – porządkowanie i zapamiętywanie materiału
- przygotowanie do wygłoszenia przemówienia, autoprezentacji, referatu, wykładu, prezentacji maturalnej
- tworzenie schematu artykułu, wypracowania, pracy dyplomowej lub magisterskiej.