



SFATURI PENTRU O MEMORARE EFICIENTĂ



Memoria - proces cognitiv superior

- Memoria este suma totală a ceea ce ne amintim, este capacitatea de a învăța și de a adapta experiențele anterioare la situațiile prezente. Memoria este abilitatea creierului de a codifica, stoca și de a reaminti ulterior informații, senzații, sentimente atunci când sunt necesare, în mod automat sau conștient. Altfel spus, este capacitatea de a utiliza situații învățate sau experimentate din trecut pentru a rezolva și anticipa evenimente din prezent, respectiv viitor. Memoria influențează comportamentul și este parte din procesul continuu de adaptare la mediu cu tot ce presupune acesta.
- Etimologic, cuvântul memorie vine din latinescul memoria. Este vorba despre un proces cognitiv, logic, reprezentând capacitatea creierului uman de a codifica, stoca, păstra și apoi aminti informații dobândite și experiențe trecute. Este esențială pentru dezvoltarea omului și depinde de procesele de învățare, pentru că asocierea datelor va stimula și perfecționa procesul de memorare.

Ai grijă de sănătatea ta

- Baza pentru o memorie bună este o minte și un corp sănătos. Nu vă puteți aștepta ca creierul dvs. să funcționeze la cel mai bun nivel dacă nu aveți grijă de corpul care îl hrănește. Iată câteva probleme cheie pe care trebuie să le abordați:
- Mănâncă bine - Asigură-te că vitaminele cheie sunt în dieta ta, inclusiv acid folic, vitamina B12 și antioxidanți. Acestea îmbunătățesc claritatea minții. Dacă este necesar, luați suplimente de vitamine.
- Bea multă apă - Majoritatea dintre noi sunt deshidratați și nici măcar nu știu asta. Când nu bei suficientă apă, corpul și mintea ta devin slabe și obosite. Apa face celulele roșii din sânge mai active și vă oferă mai multă energie.



Ai grijă de sănătatea ta

- Dormi suficient - în timpul somnului, creierul tău se reîncarcă singur. Studiile au arătat că creierul tău are nevoie de somn pentru a consolida noi amintiri în amintiri pe termen lung.
- Gestionăți eficient stresul - stresul continuu are multe efecte dăunătoare asupra sănătății. Învață să limitezi și să controlezi stresul din viața ta. Folosiți tehnici de relaxare fizică, conștientizarea gândirii, gândirea rațională pozitivă, pentru a reduce nivelul de stres.
- Nu fumați - limitați consumul de cafeină și alcool (alcoolul excesiv vă poate afecta grav memoria pe termen scurt). Faceți suficient exercițiu.



Concentrați-vă atenția



- Atenția este una dintre componentele majore ale memoriei. Pentru ca informațiile să treacă din memoria pe termen scurt în memoria pe termen lung, trebuie să participați activ la aceste informații. Încercați să studiați într-un loc liber de distrageri, cum ar fi tv., muzica și alte distracții.
- A scăpa de distrageri ar putea fi o provocare, mai ales dacă sunteți înconjurat de colegi de cameră zgomotoși sau de copii zgomotoși.
- Lasă deoparte o scurtă perioadă de timp pentru a fi singur.
- Roagă-ți colegii de cameră să-ți ofere spațiu sau roagă-ți partenerul să ia copiii timp de o oră, astfel încât să te poți concentra asupra muncii tale.



MEDITAȚI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA MEMORIEI



- Memoria de lucru, care este un pic ca blocnotesul creierului, este locul în care se păstrează temporar informații noi.
- Memoria de lucru este un lucru pe care îl folosim în fiecare zi și ne face viața mult mai ușoară atunci când este puternică. Pentru majoritatea adulților, maximul pe care îl putem păstra în memoria noastră de lucru este de aproximativ șapte itemi, dar dacă nu-ți folosești memoria de lucru la capacitatea maximă, meditația este un lucru pe care îl poți încerca să-l întărești.
- Cercetările au arătat că participanții fără experiență în meditația mindfulness își pot îmbunătăți memoria în doar opt săptămâni. Meditația ne ajută să ne concentrăm. S-a dovedit, de asemenea, că îmbunătățește scorurile standardizate ale testelor și abilitățile memoriei de lucru după doar două săptămâni

Utilizați memoratoare

- Dispozitivele memoratoare sunt o tehnică adesea utilizată de elevi pentru a memora mai ușor. Un memorator este pur și simplu un instrument util, în care informația este deja stocată, sintetizată și ordonată după anumite criterii.
- Acestea se pot achiziționa sau le putem construi noi după criteriile și nevoile noastre.
- Cele mai bune memoratoare sunt cele care utilizează imagini pozitive, umor sau noutate.
- Faceți o lista cu lucrurile importante pe care trebuie să le rezolvați în ordinea importanței și a termenelor. Puteți folosi o agendă sau o aplicație online.



Memorie auditivă - citește cu voce tare



- Unele cercetări sugerează că citirea materialelor cu voce tare îți îmbunătățește semnificativ șansele de memorare.
- Este unul dintre cele mai active tipuri de memorie, iar persoanele care au memoria auditivă dezvoltată își amintesc cu ușurință sunete și cuvinte pe care le-au auzit în cursul unei conversații.
- Fie că înveți pentru un examen, fie că te pregătești să susții o prezentare, citește informațiile cu voce tare și nu ezita să le repeți de mai multe ori pentru a le întipări în minte.
- De mare ajutor ar fi să discuți subiectele cursurilor cu un coleg sau, în cazul discursurilor, să povestești cuiva conținutul lor

Memorie vizuală - vizualizează conceptele



- Memoria vizuală ne permite să înregistrăm imagini și fizionomii și este cel mai frecvent solicitată. Cei care au o memorie vizuală bună pot învăța ușor pentru examene, utilizând scheme, tabele și culori, sau pot susține discursuri, prezentări sau conferințe fără a fi nevoie să citească de pe foi, ci doar folosind aceleași scheme și culori cu ajutorul cărora să evidențieze ideile principale pe care să le „fotografieze”
- Acordați atenție fotografiilor, diagramelor și altor elemente grafice din manualele dvs. Dacă nu aveți indicii vizuale care să vă ajute, încercați să le creați. Desenați diagrame sau figuri în marginile notelor dvs. sau utilizați evidențieri sau pixuri în diferite culori pentru a grupa idei conexe în materialele dvs. de studiu .

Elaborați și repetați

- Pentru a vă reaminti informații, trebuie să codificați ceea ce studiați în memorie pe termen lung. Una dintre cele mai eficiente tehnici de codificare este cunoscută sub numele de repetiție elaborativă.
- Un exemplu al acestei tehnici ar fi să citiți definiția unui termen cheie, să studiați definiția acelui termen și apoi să citiți o descriere mai detaliată a acelui termen. După ce ați repetat acest proces de câteva ori, probabil veți observa că reamintirea informațiilor este mult mai ușoară.
- Repetiția este un exemplu de proces executiv din memoria de lucru. Cu alte cuvinte, este o formă controlată în mod conștient de procesare a informațiilor pe care oamenii trebuie să le învețe; ei nu realizează acest lucru automat, ci conștient.



- Până la o nouă întâlnire, aveți grijă de sănătatea dumneavoastră!



Psiholog, Pîrva Dănuț Titel