

jei norite įsiminti vizualius įspūdžius ir vaizdus, reikia juos nieko nelaukiant paversti žodžiais. Ir kas pakankamai išlavins tokį sugebėjimą, tas smarkiai pagerins savo atmintį;

dažnas nedidelio informacijos kiekio kartojimas mažina užmaršumą. Be pakartojimų žmogaus atminties nuostoliai milžiniški;

Yra trys informacijos kaupimo formos – momentinė atmintis, trumpalaikė ir ilgalaikė atmintis.

MOMENTINĖ ATMINTIS – dar „matome“ tai, kas jau išnyko. Šios atminties išlaikymo trukmė daugumai žmonių ne ilgesnė nei viena sekundė.

TRUMPALAIKĖJE ATMINTYJE medžiaga išsilaiko tol, kol kažkas nesutrukdo. Trumpalaikė atmintis yra žodinė atmintis. Jos veikimas remiasi joje sukauptų žodžių begarsiu nepaliaujamu kartojimu. Trumpalaikės atminties talpumas labai ribotas.

Kas pateko į **ILGALAIKĘ ATMINTĮ**, tas išliks ilgai. Šioje atmintyje kaupiami ne tiek vaizdai ar žodžiai, kiek sąvokos, reikšmės, prasmės.

Rekomenduotini literatūros šaltiniai:

Leitner Sebastian. Išmokime mokytis. V., 1998

Šulčius A. Mokomės mokytis. K., 2004

Tepperwein K. Menas mokytis nepavargstant. V., 1998

Jensen E. Tobulas mokymas. V., 1999

Buehl D. Interaktyviojo mokymosi strategijos. V., 2004

PPT psichologė Danutė Bagdonienė

**Pasiruošę Jums padėti
Panevėžio pedagoginė -
psichologinė tarnyba:**

**ATEIKITE,
SKAMBINKITE,
RAŠYKITE.**

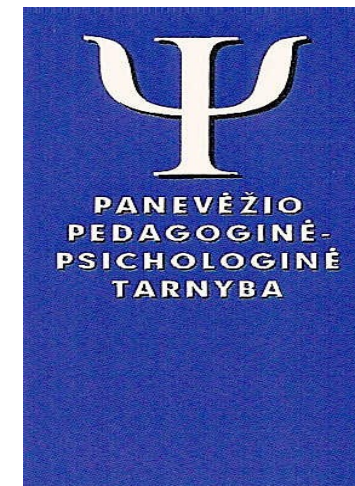
Mūsų adresas:

Topolių al. 12, Panevėžys

Tel. 8-45 460106

Mob.8-670 19616

El.p. panppt@zebra.lt



**Kaip išmolti
mokytis?**

Nr.1 JEI NORITE MOKYTIS, PRIVALOTE

1. Žvaliai sėsti prie mokymosi.
2. Susidaryti planą, kaip jūs norite paskirstyti savo laiką.
3. Mokytiis reguliariai.
4. Nagrinėti medžiagą mažomis dalimis, o ne visą iš karto.
5. Pasirinkti darbui ramia, gerai apšviestą vietą.

Kai kuriuos skyrius susikauti ir perskaityti po kelis kartus, tik tada pradėti mokymąsi.

KAD GALĖTUMĖTE GERAI MOKYTIS

Turi būti patenkinti pirminiai poreikiai (alkis, troškulys, šiluma).

Jums reikia smulkių malonumų, vienos kitos pramogos.

Turit būti giriamas ir pripažintas. Pagyrimas stiprina motyvaciją.

Mokymąsi turi lydėti atlyginimas – greita, dažna sėkmė.

Nr. 2 JEI JŪS NORITE MOKYTIS UŽSIENIO KALBOS (pvz.. anglų kalbos)

Pabandykite dažniau kartoti tą informaciją, kuri prasčiau įsiminė, o kitą - rečiau, daugiausia norėdami tik pasitikrinti.

Tą padaryti padės sistema, kurią galima pavadinti „MOKYMOŠI KARTOTEKA“ (žr. internete).

KARTOTEKA JUMS PADĖS IŠMOKTI BEVEIK VISKĄ- užsienio kalbą, formules, datas, eismo taisykles ir t.t.

Nr. 3 AR ŽINOTE, KAD

nėra blogų mokinių, nėra kvailų žmonių; yra tik netikę mokymo(si) metodai, trukdantys žmonėms ugdyti intelektą;

didžiausia klaida yra manyti, kad mokytojas jus išmokys. Geriausiu atveju mokytojas gali tik suteikti šiek tiek žinių;

mokymasis sunki našta tik tiems, kurie nieko nežino ar žino per mažai.

MOKYTIS PADĖS LAIKO PLANAVIMAS

Kas blogai mokosi, tas amžinai kariauja su laiku.

Jeį galėtumėte iš šono stebėti visą savo darbo dieną, pamatytumėte, kiek daug laiko praleidžiate veltui.

Suplanavus savo dienos darbus ir numčius jų atlikimo laiką, darbų galima atlikti kur kas daugiau (net iki 70% suplanuotų darbų labai lengvai įveikiami, jei dirbate pagal dienos veiklos planą).

Intensyviai mokymuisi tinkamiausias laikas – ketvirtis valandos.

Kuo mažesnės bus mokymosi porcijos, tuo mažiau jos įgris ir tuo mažesnė bus pagunda sprukti šalin.

Nr. 4 AR ŽINOTE, KAD

norint ilgiau išlaikyti atmintyje tai, kas išmokta, reikia kartoti;

dvigubai daugiau mokytis dar nereikia, jog bus išmokta dvigubai daugiau, nes kuo daugiau naujos informacijos vienu kartu bus išmokstama, tuo daugiau jos bus pamiršta;

ypač sunku mokytis tada, kai išmokstama neteisinga informacija. Tada, kad pakeistum ją teisinga informacija, reikia pirma atsikratyti senosios.

labai sunku mokytis, kai žmogų yra apėmęs pyktis ar skausmas, baimė, išgąstis ar net beribis džiaugsmas.

AR PASTEBĖJOTE, KAD

per didelė bausmė slopina norą mokytis. Tokį poveikį turi ne tik fizinis mušimas. Pakanka ir barimo, pažeminimų, pasityčiojimo, pašaipos. Žodis gali paveikti taip pat stipriai kaip ir veiksmas, kurį jis reiškia – meilus žodis - kaip bučinyš, o keiksmožodis – kaip spyris į užpakalį.

Nr. 5 AR ŽINOTE KAD

beraščiai turi geresnę atmintį;

matytą vaizdą aprašius žodžiais, jis daug geriau išlieka atmintyje;