

Minni og gleymaska

og galdurinn við að ná góðri einbeitingu

Öll skynjum við ótal áreiti hvert andartak og gleymum þeim flestum jafnharðan. Sumt af því sem við sjáum eða heyrum vekur meiri áhuga en annað og það munum við oftast a.m.k. um stundarsakir, það hefur sest að í skammtíma-minninu. Sumt rifjum við upp aftur og aftur eða það hefur svo sterk áhrif á okkur að það fer beint í langtímaminnið. Sumir fræðimenn halda því fram að það sem fer í langtímaminnið sé þar til staðar meðan við lifum.

Námsmenn þurfa iðulega að leggja á minnið ýmislegt sem ekki vekur endilega sérstakan áhuga þeirra. Því er nauðsynlegt að kunna aðferðir til að festa í minninu atriði sem við þurfum að muna, kunna og geta gert grein fyrir ýmist munnlega eða skriflega. Allir kunna einhverjar slíkar aðferðir og nýta þær, t.d. að strika undir eða merkja við mikilvæg atriði í námsbók. Slíkt er þó gagnslítið nema við notum það sem við merktum við og lítum yfir það aftur til að festa það í minninu.

Upprifjun er mikilvægasta hjálpartækið þegar við þurfum að festa atriði í langtímaminninu. Árangursríkast er að rifja upp ný atriði strax daginn eftir að við höfum lært þau. Síðan þarf helst að rifja atriðin upp með reglulegu millibili. Og eftir því sem þau lærast betur getur upprifjunin verið sjaldnar og í styttri tíma í einu. Ágætt er að líta yfir námsefni síðustu kennslustundar áður en þú snýrð þér að heimavinnu í greininni. Slík upprifjun þarf ekki að taka nema nokkrar mínútur ef þú einbeittir þér vel og ert með hugann við efnið. Síðan þarftu að vega og meta hvaða þætti í námsefninu þú þarft að rifja upp öðru hverju. Hætta er á að aðferðir sem þú lærir að hausti, t.d. í prósentureikningi, séu gleymdar að vori ef þú rifjar þær ekki upp með reglulegu millibili eða notar þær.

Ýmsar aðferðir hjálpa þér við að festa atriði í minninu, sumar þeirra má líka nota við upprifjun:

- Tengja það sem þú lærir við eitthvað sem þú þekkir eða hefur lært
- Gefa þér tíma til að íhuga nýjan lærdóm
- Ræða við aðra um það sem þú hefur lært
- Fá einhvern til að hlýða þér yfir
- Undirstrika mikilvæg atriði í námsbók
- Skrifa niður glósur úr námsefninu eða kennslustundum
- Nota verkefnablöð
- Nota spurningar og svör
- Skrifa úrdrætti úr bókaköflum
- Teikna skýringarmyndir
- Gera minniskort

Fjallað er nánar um sumar þessar aðferðir í kaflanum um að skrifa glósur.



Verkefni 8

Íhugaðu vel hvort þú þarft að styrkja betur minnið varðandi einhverja mikilvæga þætti í námi þínu. Skráðu hjá þér hvaða þættir það eru og settu inn á vinnuáætlun þína að rifja þessa þætti upp í nokkur skipti til að festa þá í minni.

Heilræði

Rifjaðu upp það sem þú lærðir í síðustu kennslustund áður en þú byrjar á heimanámi!

Einbeiting

Öll námsvinna, ekki síst sú sem er ætlað að styrkja minnið, byggist á því að við náum að einbeita okkur. Einbeiting felst í því að hugurinn er upptekinn við það verkefni sem við vinnum að þá stundina. Góð einbeiting byggir bæði á góðum ytri aðstæðum og andlegu og líkamlegu ástandi okkar. Ef við þurfum að einbeita okkur að flóknu verkefni og viljum geta lært og munað þarf umhverfið að vera rólegt og truflanir litlar, hiti þarf að vera mátulegur, gott loft og góð lýsing. Við þurfum að vera í góðu líkamlegu ástandi, óþreytt og hvorki svöng né of södd. Andleg líðan okkar byggist mikið á því hvernig okkur líður líkamlega og hvernig lífsvenjur okkar eru, svo sem svefn og mataræði, og einnig á því hvernig við hugsum og tölum við okkur sjálf. Ef við reynum að hugsa jákvætt og vera bjartsýn líður okkur betur andlega.

Góð einbeiting í kennslustundum sparar námsmönnum tíma og stuðlar að því að þeir læri ný atriði fyrr. Þú getur stuðlað að góðri einbeitingu í kennslustund með því að einsetja þér að hlusta á kennarann með jákvæðu hugarfari, taka þátt í umræðum um námsefnið og spyrja spurninga. Forðastu að spjalla of mikið við bekkjarfélaga, gleyma þér við dagdrauma, teikna myndir eða hlusta á tónlist í laumi.

Heilræði

Prófaðu að hafa mjög rólegt í kringum þig við heimavinnuna.



Verkefni 9 *

Gerðu athugun á því hvernig einbeiting þín er í kennslustundum og við heimavinnu. Þú getur gert það með því að nota verkefna-
blað 9. Þar skráir þú námsgreinina sem þú vilt athuga, merkir við hvort um er að ræða heimavinnu eða vinnu í kennslustundum. Gefðu þér einkunn á bilinu einn til tíu fyrir einbeitingu í kennslustundum og einbeitingu við heimavinnu í hverri námsgrein. Settu þér svo markmið um úrbætur í þeim greinum sem einbeiting er minnst. Skráðu markmiðin hjá þér og skoðaðu hvernig hefur gengið eftir viku. Mundu að hugarfarið skiptir hér mestu máli. Ef þú ætlar þér að ná góðri einbeitingu getur þú það!

Heilræði

Vertu jákvæð/ur! Það hjálpar þér til að ná betri einbeitingu.

