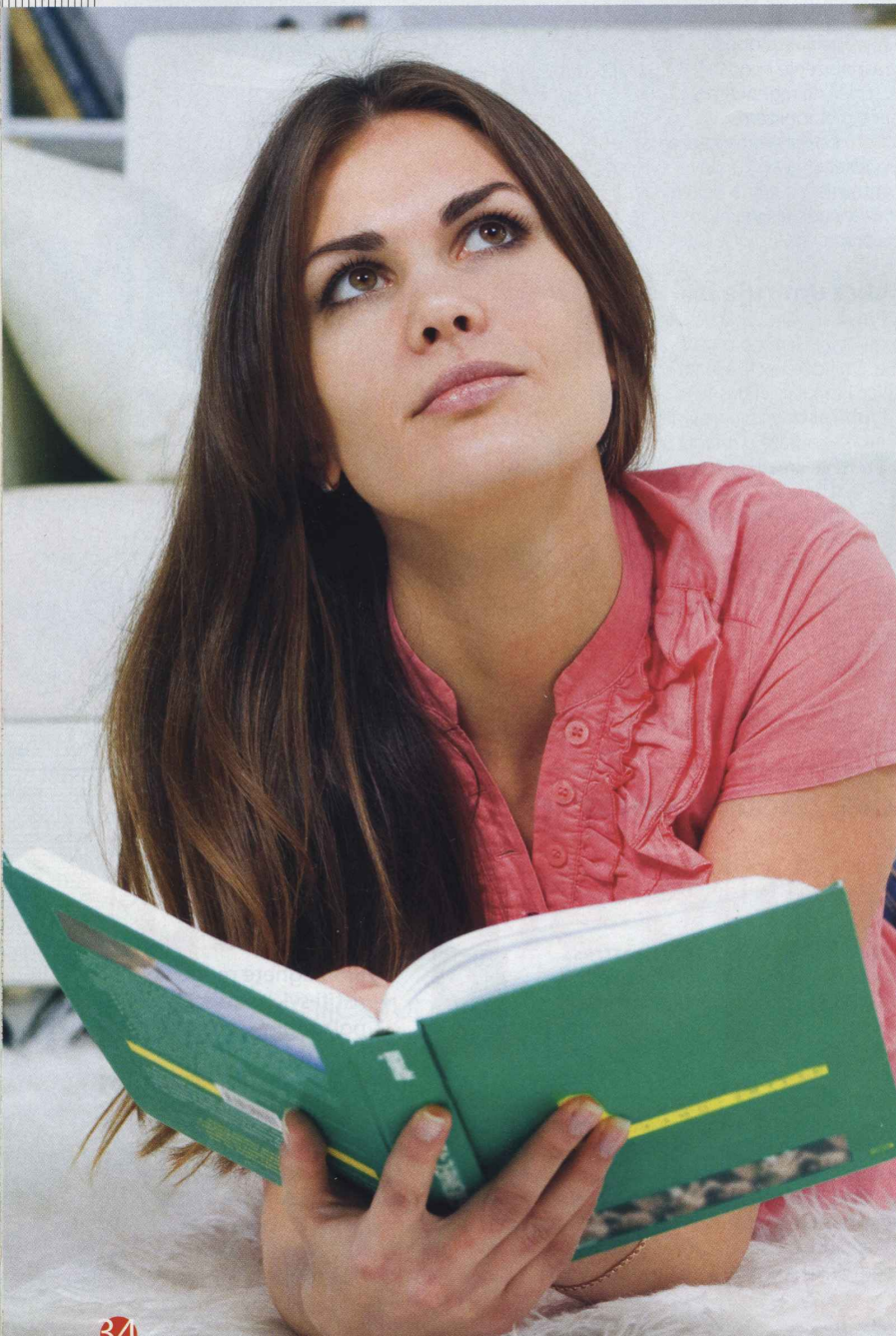


Put do lakšeg PAMĆENJA

Na jesen kreće nova školska godina za školarce, a semestar za studente. Tamo će ih dočekati gomila informacija, ali ne i objašnjenje kako sve to znanje smestiti u svoj um i uzeti ga odatle kada je potrebno



■ Za bolju memoriju

- Stručnjaci širom sveta već su otkrili mnoštvo načina kako što efikasnije koristiti svoj „biokomputer“, za koji na rođenju ne dobijamo uputstvo za upotrebu. Uputstva, međutim, postoje i sastoje se iz dva dela: kako dovesti svoj um u stanje optimalne spremnosti za proces učenja i kako učenje uz pomoć raznih tehnika učiniti što efikasnijim - kaže Olivera Ptica, trener ličnog razvoja i autor tri priručnika iz ove oblasti.

■ Zaboravite gladovanje

Prema njenim rečima, prvo bi trebalo izdvojiti značaj fizičkih preduslova za učenje, kao što je hrana. Iako mozak čini samo dva odsto naše telesne težine, troši 20 odsto naše energije. Dakle, za početak, ako ste rešili da učite - zaboravite gladovanje.

Ali nije svejedno šta jedemo.

Osnovna hrana za mozak je glukoza i imamo je u svežem voću i povrću. Banane su najpogodnije voće u procesu učenja. Našim transmiterima u mozgu je neophodan lecitin, a njega ima najviše u soji, kikirikiju i kvascu. Potrebni su nam i gvožđe, kalijum i natrijum.

■ Ritmično disanje

Pored hrane, važan je i kiseonik. Da bi se naš mozak snabdevalo dovoljnim količinama kiseonika, poželjno je da nam prozor bude bar malo odškrinut. Drugo, da dišemo lagano i ritmično i da sedimo uspravno, u udobnoj stolici (ne na fotelji ili krevetu) kako bismo omogućili kiseoniku da neometano cirkuliše kroz naše telo.

■ Mentalni preduslovi

Pored fizičkih postoje i mentalni preduslovi za učenje. Optimalne preduslove stvaramo kada pobedimo naša tri najveća neprijatelja - stres, lenjost i odsustvo samopouzdanja.

Evo na koji način stres utiče na učenje: što je um pod većim stresom, haotičniji je a koncentracija lošija. Da bismo pre započinjanja učenja eliminisali iz svog tela hormon stresa, dovoljna je jedna desetominutna relaksaciona vežba ili deset minuta ritmičnog disanja s koncentracijom na dah.

Mape uma

Neke od tehnika koje svakako treba pomenuti su i mape uma. Autor koji je najviše razvio mapiranje je Toni Buzan, godine je proveo učeći nekakve materijale, ali nije naučio najvažnije - kako se lakše uči? Zato je sav svoj rad posvetio toj temi. Ukratko, informacije u našem mozgu se ne utiskuju linearno, kako smo uglavnom do sada u školama učili. One se povezuju putem asocijacija, srodnosti i mnogo više liče na razgranato drvo nego na pravu liniju. Zbog toga se mapiranje brzo uči jer je prirodno. Za kraj, veštine koje bi trebalo izdvojiti kao posebno dragocene za proces učenja svakako su veštine lakšeg pamćenja imena i brojeva.