



לומדים למבחן? השתמשו בכל החושים

סטודנטים רבים נמצאים בימים אלו בתקופת מבחנים לא קלה. על מנת לשפר את הזיכרון ולהימנע מבלק-אאוט במבחן, מומלץ להשתמש בכמה שיותר חושים תוך כדי למידה. כך מקודדים את המידע ביותר אזורים במוח, ואז קל יותר לשלוף אותו: שימוש בתמונות וצבעים - שימוש בצבע עוזר בשיפור הזיכרון. מומלץ לסמן את הנושאים בצבעים שונים. ערוץ שמיעתי - בזמן למידה רצוי לדבר, לקרוא ולהסביר את החומר בקול רם. תנועה - אם לומדים למבחן רב מלל, מומלץ להסתובב בחדר ולעשות תנועות. ריח - כדאי להשתמש בבושם מסוים ותוך כדי למידה למבחן להתיז על כדור צמר גפן ולהריחו. כשמרגישים בלקאאוט במבחן כדאי להריח את הכדור וזה יציף לכם מידע שלמדתם. מגע - לחשוב על איזושהי נקודה בגוף, שתוך כדי למידה נוגעים בה (בסנטר, במצח, ברגל), ולייצר קשר בין הלמידה לאותה נקודה שבה נוגעים.

● ד"ר זיוה שגיא, מאמנת אישית ומטפלת בילדים, מתבגרים ובוגרים