

# GHIOZDANUL CU MATERII

## (cuprins)

|   |    |
|---|----|
| Cât de bine te cunoști? .....             | 11 |
| Creierul nostru, un organ fascinant ..... | 15 |
| Memoria .....                             | 20 |
| Motivația .....                           | 30 |
| Învățarea. Ce este și ce presupune .....  | 34 |
| Un autodidact în devenire .....           | 51 |
| Surse de documentare .....                | 55 |
| Concluzii .....                           | 58 |



## Capitolul 3

# MEMORIA

20

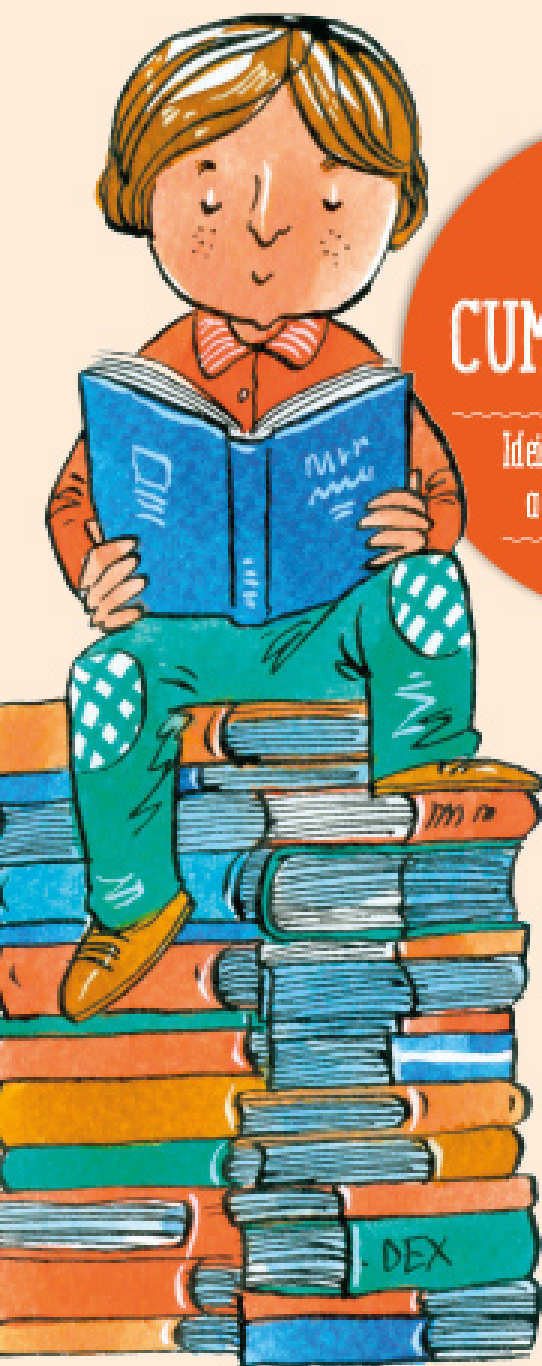
Memoria este un proces psihic care constă în întipărirea, recunoașterea și reproducerea senzațiilor, a sentimentelor, a mișcărilor și a cunoștințelor din trecut. (DEX)

Prin intermediul celor cinci simțuri (vizual – prin văz, auditiv – prin auz, olfactiv – prin miros, gustativ – prin gust și tactil – prin pipăit), fiecare persoană înregistrează informații despre ceea ce se întâmplă în jurul său.

Când suntem copii, obișnuim să memorăm în mod mecanic, însă, pe măsură ce creștem, ne dezvoltăm un stil propriu de memorare. Renunțăm la memorarea mecanică în favoarea memorării logice, pentru că vrem să înțelegem conținutul pe care îl avem de memorat.



Pe măsură ce îmbătrânim, capacitatea de memorare scade. Altfel spus, memoria noastră începe să îmbătrânească. Procesul acesta de îmbătrânire începe în jurul vârstei de 50 de ani și se accelerează după vârsta de 75 de ani. În concluzie, tu ești la vârsta la care memoria ta funcționează foarte bine. Acesta este cel mai bun moment să o folosești, deoarece memoria este ca o sugativă, gata să absoarbă cunoștințe noi și interesante.



# ÎNVAȚĂ CUM SĂ ÎNVEȚI!

Idée pentru îmbunătățirea  
activității de învățare

Școala îi așază pe copii, zilnic, în fața provocării de a învăța. Dar câți dintre elevi învață, înainte de orice altceva, *cum să învețe?*

Fiecare copil este unic, un mic univers în sine, și ar trebui să folosească metodele de învățare care i se potrivesc.

*Învăță cum să înveți!* urmărește un scop clar: să îi ajute pe elevi să conștientizeze că succesul activității de învățare depinde de auto-cunoaștere și de folosirea unor stiluri de învățare adecvate, deoarece nu toată lumea învață la fel.

Copiii vor descoperi în carte informații interesante despre creier, despre cum funcționează memoria umană, despre importanța motivației în pregătirea lecțiilor, despre obiceiurile greșite care scad randamentul școlar și despre diversele tehnici de învățare pe care le-ar putea folosi pentru a se bucura de succes.

Toceala lecțiilor, sau memorarea mecanică, trebuie „concediată”. *Să învățăm cum să învățăm!*

**Geamina Constantin** este redactor de carte pentru copii și autoarea cărților *Peripețiile lui Răsfățel*, *Bunele maniere pentru copilul creștin* și *Bunele maniere pentru preșcolari*. A lucrat ca redactor al revistei *Nota 10* și corector. A tradus din limba engleză *Întâmplări din vremea lui Ieșua* (de Sally Pierson Dillon) și *Măruntașă a Bibliei de-a lungul secolelor* (de Tim Lale).

**Oana Ispir** este ilustrator și grafician. A făcut nu doar ilustrație pentru copii, ci și ilustrație editorială și publicitară. Îi place să confecționeze jucării și să brodeze în micuțul său atelier din București. Dintre cărțile pentru copii ilustrate: *Povestea vitaminelor*, *Povestea gentușei roșii*, *Rime pentru mama*, *Rime în bucătărie* ș.a.



**evs**  
editura viață și sănătate

