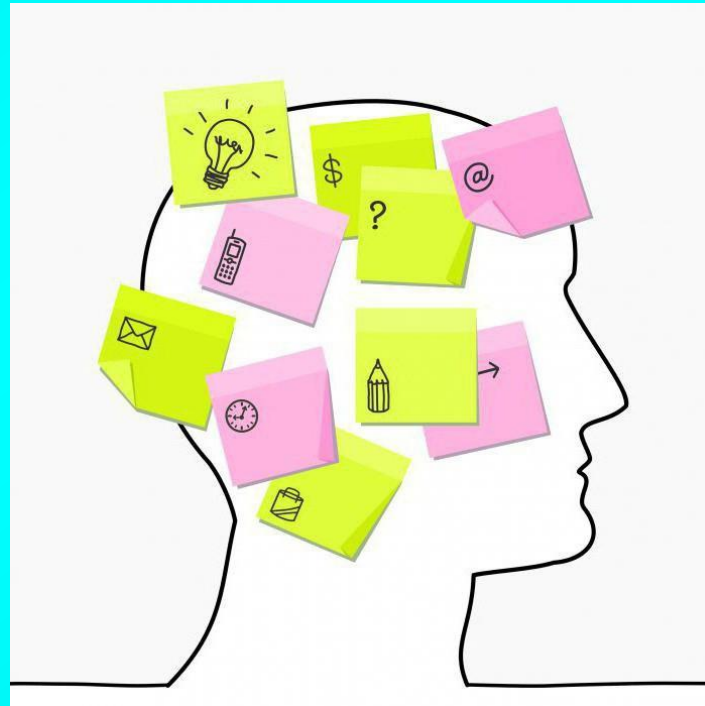


MNEMOTECHNIKI



Imiona i nazwiska nowo poznanych osób,
kody, hasła, listy zakupów, ale także
ważne daty, słówka z angielskiego....

Ilość informacji, które musimy przyswoić
w ciągu naszego życia jest oszałamiająca.

**Na szczęście istnieją techniki, które
ułatwią ich zapamiętanie, a nawet
sprawiają, że nauka stanie się zabawą.**

Najważniejsze sposoby zapamiętywania

ZAPAMIĘTYWANIE:

1. POWTARZANIE

2. ZROZUMIENIE

3. PRZEŻYWANIE

4. MNEMOTECHNIKI

Mnemotechnika = mnemonika
(gr. mneme - pamięć) to metody
zapamiętywania, polegające na tworzeniu
skojarzeń podczas uczenia się.

Wiele **technik mnemotechnicznych** zostało zapoczątkowanych już w starożytnej Grecji i Rzymie - nawet wielcy filozofowie mieli przecież problemy z pamięcią.

Zabawa mnemotechnikami nie jest jednak tylko sposobem na trudne do zapamiętania kolejności danych, list, to także bardzo dobre ćwiczenia poprawiające zdolności naszego mózgu.



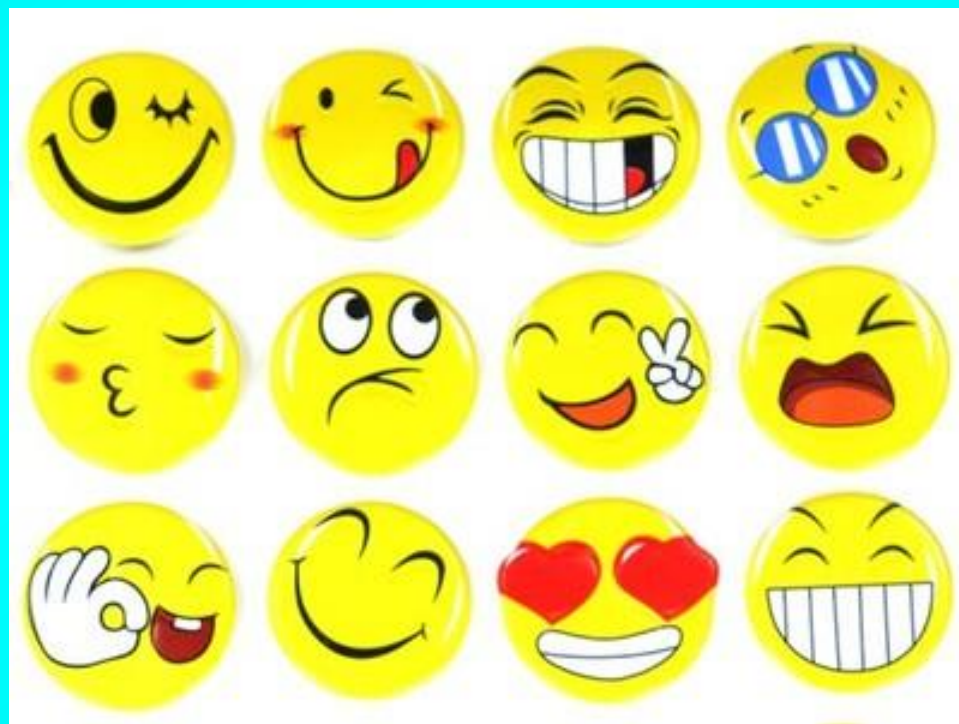
Mnemotechniki wykorzystują:
wyobraźnię i skojarzenia.

Mnemotechnika to:

- sposób ułatwiający zapamiętywanie nowego materiału nie ucząc się ich na pamięć,
- to sprytna technika pozwalająca zapamiętać daną wiedzę na dłuższy czas,
- bardzo dobrze utrwała się dane, ale kreatywnie i za pomocą skojarzeń.

Aby skojarzenia budowane przez uczniów i nie tylko 😊, ułatwiały im zapamiętanie danej porcji wiedzy, powinny być m.in.:

- zabawne,
- śmieszne,
- bazujące na fantazji,
- niesamowite,
- dziwne,
- kolorowe,
- czasem nawet głupie,
- szczegółowe,
- dynamiczne,
- oryginalne.



MNEMOTECHNIKI

1. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń
2. Haki pamięciowe
3. Akronimy
4. Metoda pierwszych liter
5. Wierszyki i rymowanki
6. Cyfry reprezentowane przez słowa
7. Pokój rzymski
8. Piktogramy
9. Mapy myśli

1.

ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ



Najważniejsze zasady tworzenia łańcucha:

- łączymy wyrazy w pary
- wizualizacja (obraz, kolor, szczegóły)
- wyobrażenie ruchu
- zaangażowanie wszystkich zmysłów
- włączenie emocji
- skojarzenia, oryginalne, śmieszne, przejaskrawione, przesadne,
- niesamowite, dziwne...

PAMIĘĆ = OBRAZ + AKCJA

Kluczem do zapamiętywania nowych pakietów informacji jest więc skojarzenie ich z żywym obrazem stworzonym w naszej wyobraźni. Te wizualizacje także rządzą się kilkoma prostymi prawami:

- Najlepiej zapamiętujemy **pozytywy**, w przypadku nieprzyjemnych obrazów, nasz umysł może się zbuntować i niechętnie je wspominać.
- **Żywe, kolorowe i ilustracje**, łatwiej zapadają w pamięć niż te nudne i szare. W wizualizacjach można zawrzeć zarówno **smaki, zapachy i dźwięki**, jak i **ruch** czy **przestrzeń**.
- Wszystko co **przesadzone, prześmiane**, zapamiętujemy najszybciej ponieważ wywołuje w nas emocjonalne reakcje.

Zapamiętaj wyrazy, stosując się do instrukcji na następnej stronie.

- 1. telefon
- 2. krowa
- 3. lampa
- 4. gazeta
- 5. statek
- 6. ZOO
- 7. Pinokio
- 8. komputer
- 9. kaloryfer
- 10. farby

Teraz zapamiętamy 10 wyrazów metodą łańcuchową.

- Stworzymy historyjkę, łącząc wyraz ze sobą za pomocą skojarzeń.
- Pierwszy wyraz z drugim, drugi z trzecim i tak dalej...
Wyrazy będą połączone ze sobą jak ogniwa łańcucha.
- Czytając historyjkę, uruchom swoje zmysły, wizualizuj, wyobrażaj sobie dużo szczegółów, włączaj emocje.
- Wyrazy, które masz zapamiętać są wyróżnione w tekście.

Wyobraź sobie wielki staroświecki **telefon**. Przez ten telefon rozmawia zadowolona **krowa** (*przyjrzyj się dokładnie jak ona wygląda*). Krowa włącza i wyłącza stojącą **lampę** (*wybierz kolor*). Mocno świecącą lampę przykryliśmy **gazetą** (*poczuj zapach, bo gazeta lekko się przypala*). Z gazety zrobiliśmy **statek** (*w wyobraźni wykonaj ten statek*). Statkiem dołynęliśmy do **ZOO** (*poczuj emocje, które towarzyszyły Ci w tej podróży*). Po ZOO spacerował rozśpiewany **Pinokio** (*pomachaj mu i posłuchaj jak ładnie śpiewa*). Pinokio uwielbiał grać na **komputerze** (*wyobraź sobie taką scenę*). Komputer suszyliśmy na gorącym **kaloryferze** (*dotknij kaloryfer*). Kaloryfer pomalowaliśmy **farba** (*jaki kolor, poczuj zapach*).

*Teraz zapisz / wymień zapamiętane wyrazy.
Spróbuj zachować kolejność.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ZADANIE

ZAPAMIĘTAJ TĘ LISTĘ:

- **MYDŁO, FARBA DO WŁOSÓW, MLEKO, PAPRYKA, CZAPKA, NOTES**
- STWÓRZ ŚMIESZNĄ, NIEPRAWDOPODOBNAŁ HISTORYJKĘ, W KTÓREJ ZNAJDAŁ SIĘ RZECZY Z LISTY
- WYKORZYSTAJ ZMYSŁY I EMOCJE – ZOBACZ TO, USŁYSZ, POCZUJ, DOTKNIJ!

2. METODA HAKÓW PAMIĘCIOWYCH

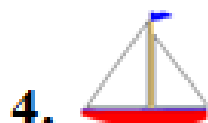


- **Podobnie jak zawieszamy ubrania na poszczególnych wieszakach, tak i tutaj, chcąc zapamiętać jakąś listę słów, potrzebujemy skojarzyć każde z nich po kolei z kolejnym słowem-hakiem czyli obrazem liczby.**
- **Elementy, które próbujemy zapamiętać "wieszamy" na hakach, czyli kojarzymy w wyobraźni z kolejnymi obrazami z naszej listy.**
- **Polega na stworzeniu listy tzw. haków, czyli skojarzeń cyfr z obrazami przypominającymi kształtem tenże cyfry.**

- **Im bardziej śmieszne skojarzenia, tym łatwiej odtworzyć informacje.**
- **Haki można używać wielokrotnie – „odwieszać” z nich wiadomości i „zawieszać” nowe.**
- **Pozwalają one nie tylko zaoszczędzić czas na nauczenie się materiału, który wymaga zapamiętania w określonej kolejności, ale sprzyjają koncentracji uwagi, ćwiczą wyobraźnię, rozwijają potencjał twórczy.**

LISTA HAKÓW PAMIĘCIOWYCH

(przykładowa, każdy może stworzyć własną listę haków)



Praktyczne użycie HAKÓW PAMIĘCIOWYCH

W jaki sposób korzystać z haków
pamięciowych?

Warto posłużyć się przykładem. Gdy chcesz zapamiętać długą listę zakupów, warto poszczególne składniki „zawiesić na hakach”.



Założmy, że chcemy zapamiętać pięć słów:

papier, opona, doktor, róża i piłka.

- Na początek, potrzebujemy skojarzyć **papier ze świecą (1 to świeca).**

Możemy to zrobić wyobrażając sobie, że czytaliśmy książkę przy świecy, i gdy na chwilę przysnęliśmy, zapalił się od niej papier.

2. Po drugie, potrzebujemy **skojarzyć oponę z łąbędziem (2 to łąbędź)**. Możemy wyobrazić sobie, że widzieliśmy łąbędzie pływające na oponach.

3. Po trzeciej, potrzebujemy **skojarzyć doktora z sercem (3 to serce)**. Moglibyśmy wyobrazić sobie, że obserwujemy jak doktor wykonuje operacje na otwartym sercu.

4. Następnie potrzebujemy **skojarzyć różę z żaglówką (4 to żaglówka)**. Moglibyśmy wyobrazić sobie, że płyniemy w żaglówce po jeziorze, którego woda jest pokryta pływającymi różami.

5. Na koniec potrzebujemy **skojarzyć piłkę z hakiem (5 to hak)**. Moglibyśmy wyobrazić sobie, że gramy w piłkę, będąc zaczepionym na linie z hakiem.

Aby przypomnieć sobie listę rzeczy, którą próbowaliśmy zapamiętać, potrzebujemy powrócić do naszych słów-haków, a te przypomną nam o skojarzeniach, które z nimi utworzyliśmy.

Teraz zapisz/wymień zapamiętane wyrazy.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Inny typ haków pamięciowych to tzw. kotwice, czyli haki pamięciowe, na które składają się części własnego ciała.

Na przykład listę zakupów można zapamiętać, „zahaczając” poszczególne produkty kolejno o **oczy, uszy, nos, usta, ręce, kolana czy stopy.**



3. AKRONIMY czyli SKRÓTOWCE



Angielski
akronim od
słów
Laughing
out Loud
oznaczający
śmiejąc się
głośno.

Akronimy

- Czyli skrótowce, to jedne z najpopularniejszych technik pamięciowych.
- Pomocne, gdy chcemy zapamiętać informację składającą się z kilku, kilkunastu słów.
- Metoda polegająca na stworzeniu zupełnie nowego słowa lub wyrażenia z pierwszych zgłosek lub liter innych wyrazów, które próbujemy zapamiętać.

- Akronimy znaczące –
skrótowce, które mają jakieś znaczenie

np. **HOMES** (ang.domy) - lista wielkich jezior Ameryki północnej: **H**uron, **O**ntario, **M**ichigan, **E**rie, **S**uperior

- Akronimy nieznaczące-
skrótowce, które nie mają znaczenia

np. KOSDKP - okresy paleozoiku: Kambryj, Ordowik, Sylur, Dewon, Karbon, Perm

ZADANIE

Stwórz akronim pomocny przy zapamiętaniu nazw trzech największych rzek w Polsce.
Są to: **Wisła, Odra, Warta.**

Akronim nie musi być sensowny, ważne, aby utkwiał ci w pamięci!

4.

METODA PIERWSZYCH LITER

Polega na utworzeniu zdania, w którym pierwsze litery mają inne, określone znaczenie.

np. próbując zapamiętać kolejność
PLANET UKŁADU SŁONECZNEGO,

**WYODRĘBNIAMY PIERWSZE LITERY I TWORZYMY
Z NICH NOWE SŁOWA, KTÓRE W POŁĄCZENIU STANOWIĄ
ŁATWE DO ZAPAMIĘTANIA ZDANIE**

- *MOJA WIECZNIE ZAPRACOWANA MAMA JUTRO SAMA UPIECZE NALEŚNIKI.*
- (**M**ERKURY, **W**ENUS, **Z**IEMIA, **M**ARS, **J**OWISZ, **S**ATURN, **U**RAN, **N**EPTUN).

Cyfry rzymskie

L - 50, **C** - 100, **D** - 500, **M** - 1000.

*L*ecą *C*egły, *D*om *M*urują. –

pierwsze litery wyrazów w tym zdaniu reprezentują cyfry rzymskie:

Lub

*L*ody *C*zekoladowe *D*obrze *M*rożone i wszystkie liczby rzymskie już nauczone :)

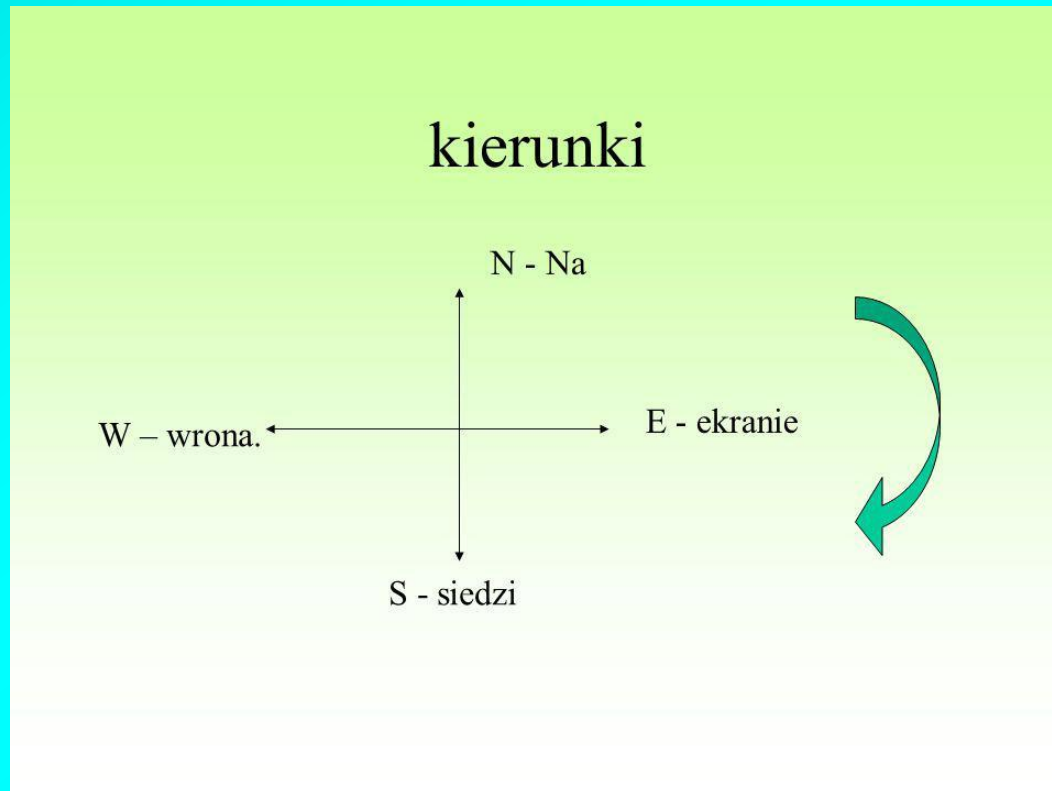
Przypadki

- **Mianownik,**
- **Dopełniacz,**
- **Celownik,**
- **Biernik,**
- **Narzędnik,**
- **Miejscownik,**
- **Wołacz**

***Mama Dała Celi Bułkę Nasmarowaną
Masłem Wiejskim.***

Kierunki świata

Na **E**kranie **S**iedzi **W**rona.



ZADANIE

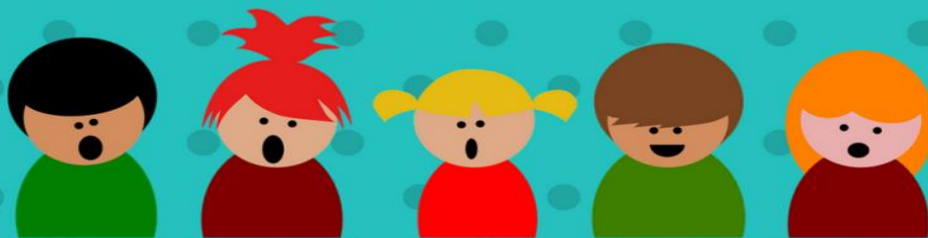
Napisz/ułóż zdanie, w którym pierwsze litery słowa będą pierwszymi literami kolorów tęczy:

- CZERWONY
- POMARAŃCZOWY
- ŻÓŁTY
- ZIELONY
- NIEBIESKI
- FIOLETOWY



5. RYMOWANKI I WIERSZYKI

RYMOWANKI , WYLICZANKI,
WIERSZYKI DLA DZIECI



- Ułożenie wierszyka, rymowanki pozwala na łatwiejsze zapamiętanie informacji.
 - Rymy posiadają własny rytm oraz swoistą melodię, która szybciej zapada nam w pamięć.

Rymowanki w matematyce

kolejność działań

Moi drodzy przyjaciele,
najpierw w nawiasach liczymy wiele,
potem mnożymy i dzielimy,
a na koniec nam zostanie
dodawanie i odejmowanie.

Tabliczka mnożenia

Teraz idź do domu,
czołem, czuwaj, cześć,
8 razy 7 jest 56.

Gruszka jest dojrzała
i trzeba ją zjeść.

7 razy 8 jest 56.

Teraz ci to powiem:

kruki lubią sery.

8 razy 8 jest 64.

Rymowanki w nauce ortografii

Rz po spółgłoskach

W takich wyrazach jak drzewo, wrzątek, brzask, krzyk, drzazga, przyczek, Grzesiu oraz trzask, ponieważ "rzet" po spółgłosce stoi, to zawsze tam będzie er zet mili moi. Pamiętajcie o tym - taka moja rada: er zet po spółgłoskach to ważna zasada.



„Pszenica i pszczoła”

Pszenica i pszczoła to znany wyjątek, który zapamiętasz na dobry początek, bo tu nietypowo - po "pe" piszesz "esz". Jeśli nie wiedziałeś, to teraz już wiesz.



6.

CYFRY REPREZENTOWANE PRZEZ SŁOWA



- Technika ta pomaga zapamiętywać ciągi liczb.
- Polega na utworzeniu zdania, w którym ilość liter w wyrazach odpowiada określonej cyfrze.

Np. **3145**

Mów (3) o (1) pani (4) Frani (5).

ZADANIE

UTWÓRZ ZDANIE, W KTÓRYCH ILOŚĆ LITER
W WYRAZACH ODPOWIADA OKREŚLONEJ
CYFRZE

1473 – ROK, W KRÓRYM URODZIŁ SIĘ
MIKOŁAJ KOPERNIK

7.

PAŁAC PAMIĘCI (RZYMSKI POKÓJ, METODA LOCI)



- Jest to metoda, w której **elementy do zapamiętania kojarzymy w wyobraźni z miejscami (loci) w rzeczywistym lub wymyślonym otoczeniu.**
- Pozwala ona zapamiętywać długie listy, całe wykłady czy przemówienia.
- Przydatna jest w sytuacjach, gdy ważna jest kolejność i porządek.

Jak zastosować metodę loci

- **Stwórz swój pałac pamięci.** To musi być znany scenariusz: np. Twój dom.
- **Zaprojektuj swój plan podróży** (lub trasę). Na przykład wychodzę z pokoju, przechodzę przez korytarz, patrzę przez okno, idę do łazienki, potem idę do salonu i widzę kanapę, stół, półki... wyobrażaj sobie każdy najmniejszy szczegół w swoim umyśle.
- Teraz **połącz elementy, aby zapamiętać każdy z tych szczegółów.** Nie ma znaczenia, że może wydawać się to głupie czy absurdalne. Właściwie im bardziej absurdalne skojarzenie, tym lepiej je zapamiętasz.

- Po połączeniu danych z obiektami, szczegółami lub kątami pomieszczeń, należy **kilkakrotnie przejść przez trasę. Gdy wszystko stanie się znajome**, a każda informacja będzie znajdować się w wyznaczonym miejscu, informacje zakorzenią się w Twojej pamięci.

Przykład użycia

1. Pierwszą lokalizacją będzie ***podjazd do domu.***
2. Drugą lokalizacją będzie ***weranda.***
3. Trzecią lokalizacją będą ***drzwi wejściowe.***
4. Czwartą lokalizacją będzie ***szafa na kurtki*** w przedpokoju.
5. Piątą lokalizacją będzie ***lodówka*** w kuchni.

Teraz **wyobraźmy** siebie wchodzących na podjazd do naszego domu, i kierujących się w stronę werandy, oraz drzwi wejściowych. Następnie przechodzimy przez przedpokój, gdzie znajduje się szafa na kurtki, i idziemy w stronę naszej lodówki.

Teraz chcemy użyć tych 5 miejsc, aby zapamiętać tych oto pięć przedmiotów:

1. papier,
2. opona,
3. doktor,
4. róża
5. piłka.

- Po pierwsze, potrzebujemy skojarzyć **papier z podjazdem** do naszego domu. W tym celu możemy wyobrazić sobie, że podjazd jest wykonany z papieru lub zobaczyć gazetę na podjeździe, która wyszła na nasze spotkanie.
- Po drugie, potrzebujemy skojarzyć **oponę z naszą werandą**. Moglibyśmy wyobrazić sobie oponę turlającą się w dół z naszej werandy lub ujrzeć, że nasza weranda jest zrobiona z opon.
- Po trzecie, potrzebujemy skojarzyć **doktora z drzwiami wejściowymi**. W tym celu moglibyśmy wyobrazić sobie doktora, który utknął w przejściu przez drzwi.
- Następnie potrzebujemy skojarzyć **różę z szafą** na kurtki. Moglibyśmy wyobrazić sobie, że nasza szafa jest kompletnie pusta, a na jej dnie rośnie krzak róży, lub że wielka róża zwisa z wieszaka na ubrania.
- Na koniec potrzebujemy skojarzyć **piłkę z lodówką**. Aby to zrobić moglibyśmy wyobrazić sobie, że nasza lodówka ma kształt wielkiej piłki, lub że po jej otwarciu, wypadło z niej mnóstwo piłek.

Spróbuj wymienić zapamiętane przedmioty
w kolejności:

1.

2.

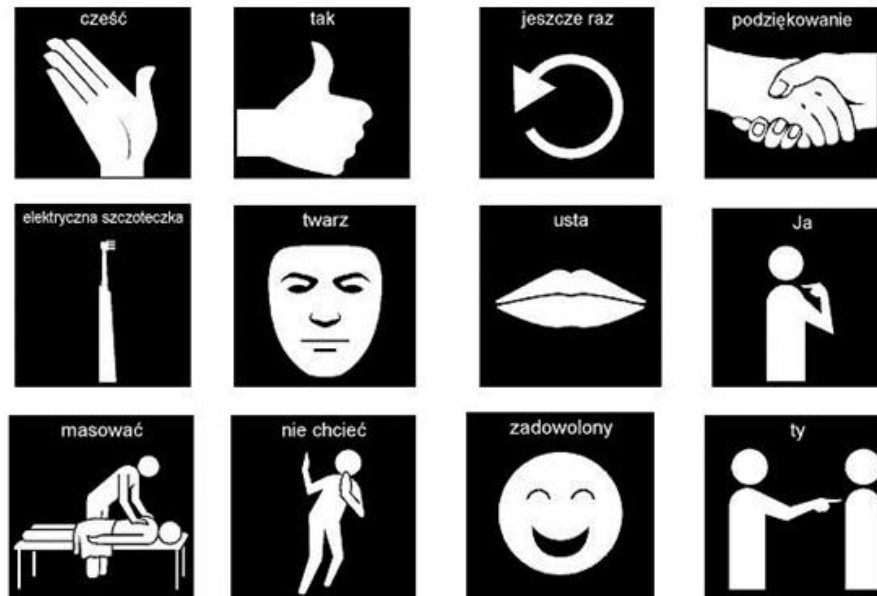
3.

4.

5.

8.

PIKTOGRAMY



PIKTOGRAMY

- W starożytności zamiast słów i liter korzystano z uproszczonego rysunku. Rysunek sam w sobie jest łatwy do zapamiętania, co znaczy, że i tekst zostanie szybko zapamiętany.
- Piktogram jest znakiem rysunkowym, który służy do zapisu treści.
- Piktogramami są znaki drogowe i ostrzegawcze, oznaczenia przeciwpożarowe.

Jak wygląda proces uczenia się z zastosowaniem piktogramów? To proste.

- W uczeniu się wierszy, krótkich tekstów czy definicji zastosuj pismo piktograficzne, tzn. każdy narysowany przez Ciebie rysunek (piktogram), będzie oznaczał dane pojęcie.
- W nauce słówek z języka angielskiego zastosuj słowa - klucze ułatwiające zapamiętywanie.

Jak mogę nauczyć się słowa „kałuża”.

- Po angielsku **KAŁUŻA** to **PUDDLE**, a słowo, które się z nim kojarzy (bo brzmi podobnie) to „pudel”.
- Narysuj rysunek, który będzie kojarzył „nowe” ze „starym”, czyli psa rasy pudel („stare”) w kałuży („nowe”).
- Na koniec możesz wymyślić śmieszna historyjkę, która wzmocni Twoje skojarzenie: psa pudla tarzającego się w kałuży.

PUDDLE



Zadanie

Po angielsku KOŃ to HORSE:

- Wyobraź sobie jak koń **hasa** po łące.
- Spróbuj narysować piktogram.

9.

MAPY MYŠLI



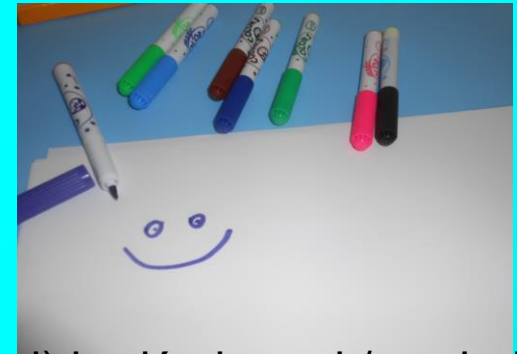
Pomaga nam uporządkować szczególnie
zawiłe jak i proste informacje w sposób
graficzny .



Zasady tworzenia mapy myśli

1. Przygotuj odpowiednią kartkę i kolorowe długopisy, flamastry.

Zaczynamy od jasnej (bez kratki lub linii) kartki w formacie A4 lub większym.
Kartkę umieszczamy w pozycji poziomej.



2. Na środku umieść słowo-klucz.

Na środku umieszczamy najważniejsze słowo-klucz (tytuł) bądź obrazek/symbol ilustrujący słowo – może to być ogólna nazwa jakiegoś zagadnienia, zbioru, działu

3. Narysuj główne linie.

Od obiektu na środku kreślimy promieniste linie, najlepiej by w centrum kartki były grube i lekko zwężały się wraz z prowadzeniem linii.

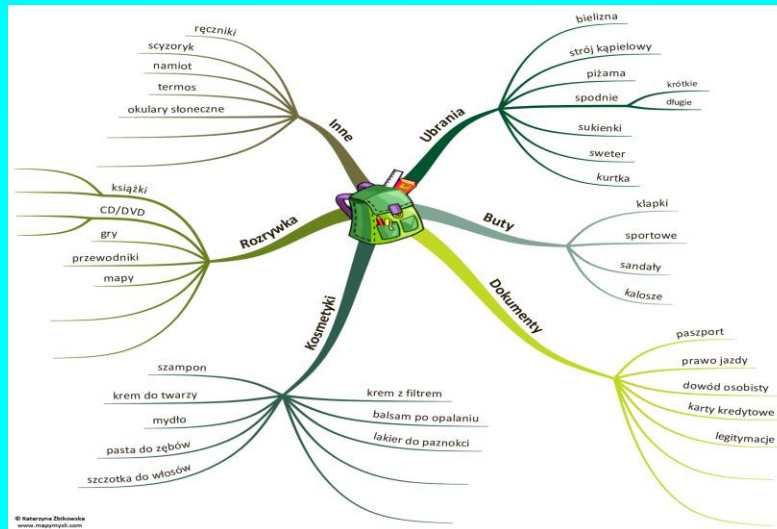


4. Zaplanuj nazwy kategorii i pojęć niższego rzędu.

Na grubych liniach wpisujemy kluczowe słowa lub pojęcia, od których odchodzą kolejne linie z informacjami. Owe kluczowe wyrażenia spełniają rolę tytułów bądź rozdziałów porządkujących. W dalszym etapie tworzymy następną poziom notatki zgodnie z przedstawionym schematem. Bardzo ważne jest, by wiadomości wędrowały od ogółu do szczegółu.

5. Zadbaj o przejrzystość i czytelność mapy myśli.

Pamiętajmy, że jedną z cech mapy myśli jest czytelność, nie powinniśmy więc umieszczać na niej nieskończonej liczby wyrazów, lecz zachować jej przejrzystość i łatwość odnajdywania informacji.



6. Jeden temat – jeden kolor.

Jeden temat (jedna gałąź) = jeden kolor.

7. Wprowadź numerację linii (opcjonalnie)

Możemy ponumerować linie główne w celu lepszej hierarchizacji informacji, będzie to miało duże znaczenie, jeśli musimy zapamiętać coś w konkretnej kolejności.

8. Rysuj symbole i grafiki.

Elementami wzbogacającymi mapę myśli będą piktogramy, symbole i inne tego typu znaki graficzne.

Dodatkowo warto używać różnych stylów i wielkości liter.

Zachowajmy zasadę – im większe i grubsze słowa,

Tym są ważniejsze na mapie.

PS. Nie popełniaj błędów.

Najczęstszymi błędami przy robieniu mapy myśli są m.in: nieumieszczanie haseł na liniach; używanie jednej, monotonnej czcionki; stosowanie tej samej wielkości liter; tworzenie mapy w zbyt małym rozmiarze.

Jeszcze raz :)

zachowaj hierarchię: kwestie najważniejsze
umieszczaj przy liniach głównych,
mniej ważne przy pobocznych

treści wyróżniaj
pogrubiając
podkreślając,
używając małych
i dużych liter

zbierz
materiały

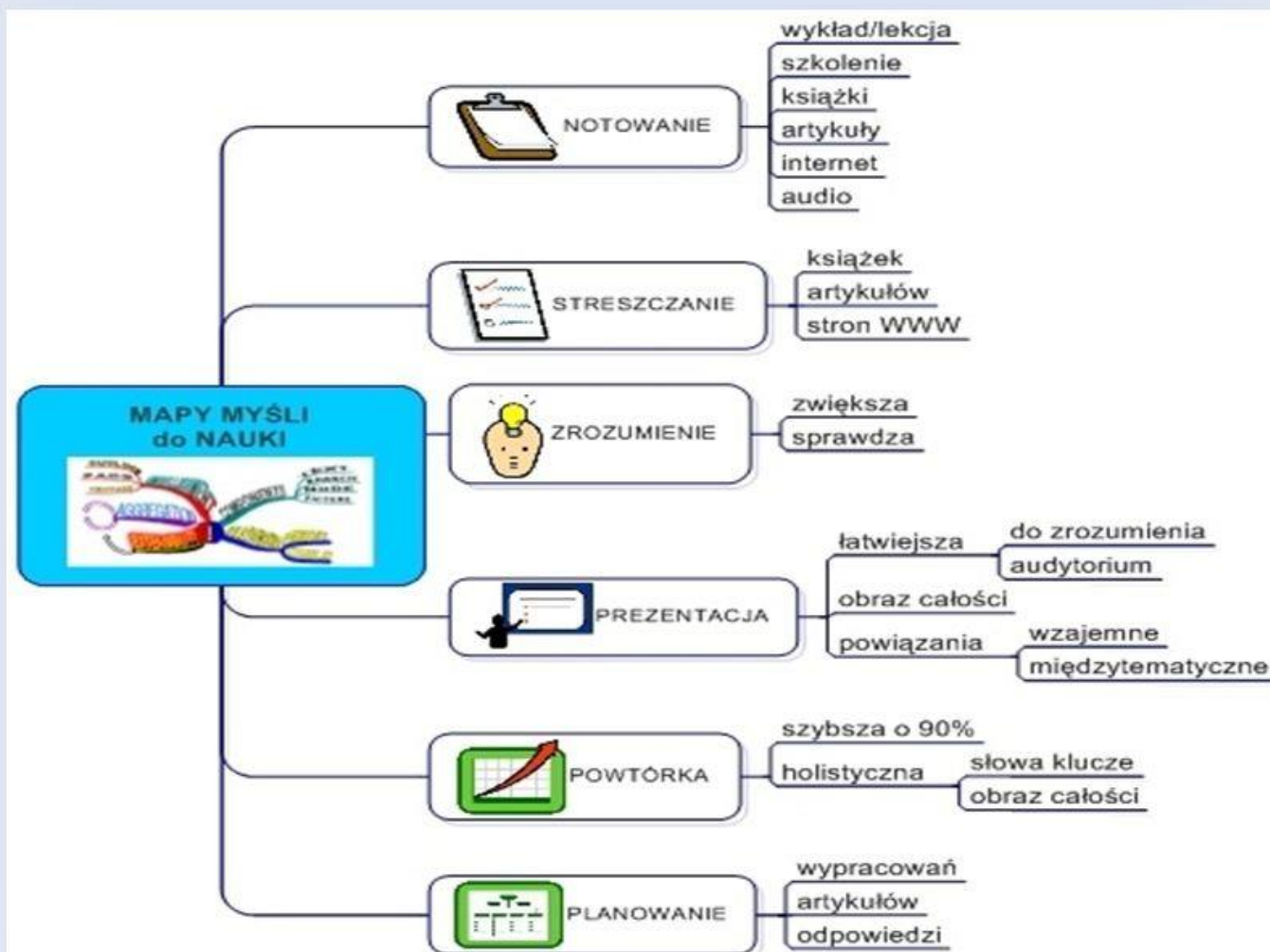
**Jak stworzyć mapę
myśli**

korzystaj z kolorów
(co najmniej z trzech)

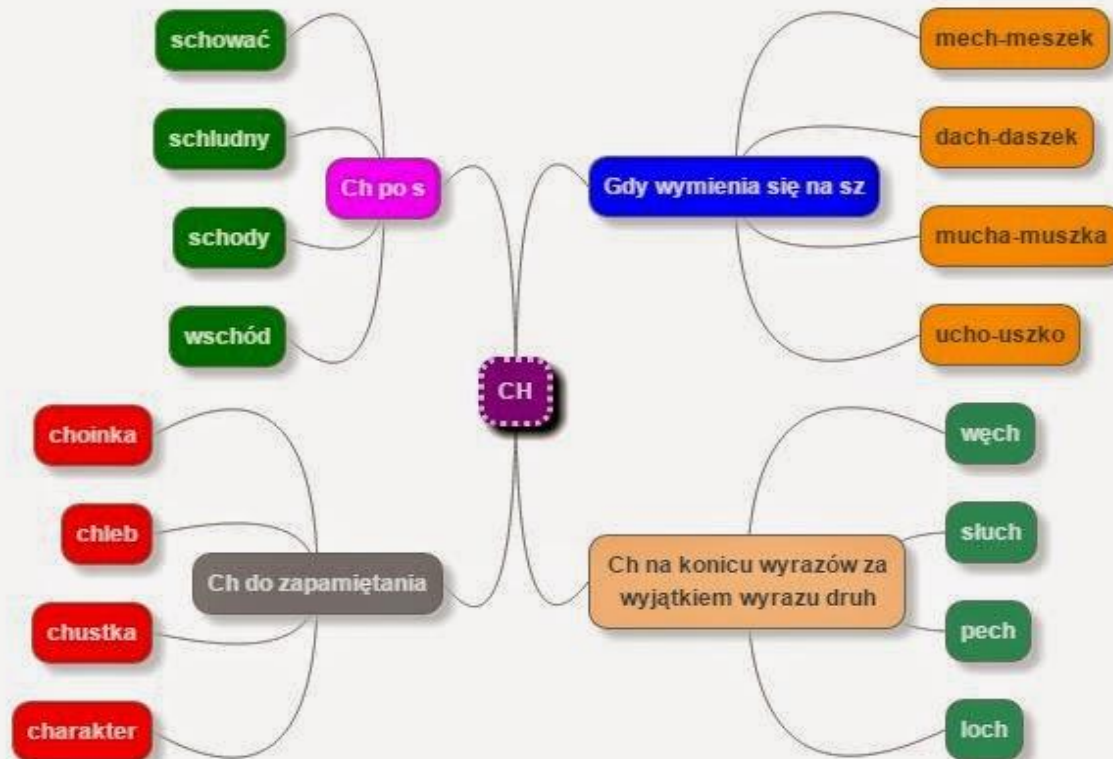
wybierz temat

posługuj się obrazami,
szkicami, kodami

Zastosowanie map myśli



Przykłady map myśli





ZADANIE

Spróbujmy utworzyć mapę myśli na temat

„EFEKTYWNA NAUKA”

(czyli jak się uczyć, żeby się nauczyć).

Słowa klucze np..:

- Otoczenie (warunki do nauki, cisza, temperatura itp..)
- Style uczenia się (wzrokowcy, słuchowcy, kinestetycy)
 - Powtarzanie,
 - Techniki uczenia się,
- Psychologia (motywacja, zainteresowania, koncentracja itp.)
 - Fizjologia (odżywianie, sen, zdrowie itp.)

JAM SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ DO EGZAMINÓW (I ZDAWAĆ JE Z ŁATWOŚCIĄ)
WWW.PROSUNT.SUKCES.PL



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!



Źródło: zasoby internetowe i własne

opracowanie: Renata Stachura