

# MNEMOTECHNIKA

**Mnemotechnika**(mnemonika) jest to ogólna nazwa sposobów pomagających nam zapamiętywać, przypominać sobie i przechowywać istotne dla nas informacje. W wyjaśnieniu prostszym są to techniki zapamiętywania.

**Mnemonista**- człowiek o wysokim poziomie pamięci.



Kluczem do zapamiętywania nowych pakietów informacji jest skojarzenie ich z żywym obrazem stworzonym w naszej wyobraźni.

Te wizualizacje rządzą się kilkoma prostymi prawami:

- Najlepiej zapamiętujemy pozytyw, w przypadku nieprzyjemnych obrazów, nasz umysł może się zbuntować i niechętnie je wspominać.
- Żywe, kolorowe i pełne wrażeń zmysłowych 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.
- Można również wykorzystywać głęboko zakorzenione w naszej świadomości symbole, by za ich pomocą kodować skomplikowane informacje.

Mnemotechniki wykorzystują trzy podstawowe zasady:

**wyobraźnię, skojarzenia i kontekst.**

## Rodzaje mnemotechnik:

**Grupowanie**- polega na uporządkowaniu informacji według jakiegoś kryterium, pewnego podobieństwa

### Przykład:

marchewka, śmietana, konewka, rzodkiewka, kochana, zaniedbana, podszywka, poszukiwana

słowa te możemy posegregować według podobieństwa fonetycznego, mianowicie:

gr1 : marchewka, konewka, rzodkiewka, podszywka

gr2 : poszukiwana, zaniedbana, śmietana, kochana

**Akronimy**- polega na wymyśleniu wyrażenia, gdzie pierwsze litery będą pierwszymi literami informacji, które mamy zapamiętać

### Przykład:

cyfry rzymskie: 50 – L, 100 – C, 500 – D, 1000 – M,

tworzymy wyrażenie: Lody Czekoladowe Dobrze Mrożone

i wszystkie liczby rzymskie już nauczone :)

**Kotwice**- polega na wybraniu miejsc z którymi chce się kojarzyć dane informacje

### Przykład:

listę zakupów kojarzymy z częściami ciała:

głowa to główka kapusty, udo to udka z kurczaka, nogi to bagietki itd.

**Metoda miejsc**- polega na zapamiętywaniu konkretnej informacji na podstawie danego miejsca czy lokalizacji

### Przykład:

ucząc się na sprawdzian z języka obcego jesteśmy w pokoju i przyglądamy się poszczególnym obiektom powtarzając ich nazwy w danym języku, następnie siedząc z klasie odtwarzamy ten pokój i kolejne obiekty, na które patrzyliśmy

**Rymowanki**- polega na uczeniu się krótkich wierszyków

### Przykład:

spółgłoski, po których piszemy "rz" to:

pierwsze litery podanych niżej wyrazów w zdaniu:

Babcia dała Gosi piękne bratki, bo jej wnuczka chciała takie kwiatki.

**Skojarzenia**- polega na łączeniu nowych informacji z już nam znanymi

### Przykład:

wiedząc że autobus wyrusza zawsze o 12.00, możemy zapamiętać następane kursy, które odbywają się co jakiś czas np.40min

**Powtarzanie**...polega na ciągłym powtarzaniu nowej partii materiału, po 10min, następnego dnia, kolejny raz po tygodniu, później po miesiącu i po roku, aby ciągle pamiętać o danych, istotnych informacjach.

**Rymowanki**...poprzez uczenie się śmiesznych wierszyków zapamiętujemy zasady

### Przykład:

kierunki świata: W lewej ręce zachód mam, A wschód w ręce prawej! U góry północ, w dole południe. I już kierunki świata umiem cudnie!

**Obrazki**.. polega na rysowaniu informacji potrzebnych do zapamiętania

### Przykład:

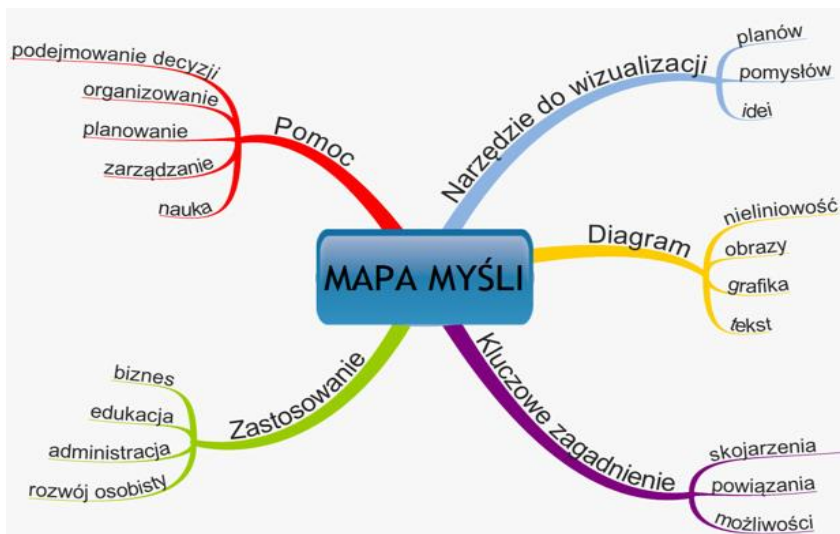
jaskółka pisze się przez „Ó” można więc rysujemy taki obrazek:



**Mapa myśli** - pomagają nam uporządkować szczególnie zawite jak i proste informacje w sposób graficzny

Przykład:

Mapa myśli dotycząca tworzenia map myśli:



## Pojemność pamięci:

Nie stosując żadnych technik wzmacniających pamięć, możemy z jednokrotnie podanych elementów, zapamiętać  $7(+/- 2)$ . Taka jest pojemność pamięci krótkoterminowej.

Stosowanie mnemotechnik jest wyjątkowo skutecznym sposobem zatrzymania informacji w pamięci operacyjnej. Informacje możemy przenieść do pamięci długotrwałej, która ma nieograniczoną pojemność, również przez zastosowanie mnemotechnik. Dzięki nim tworzymy asocjacje, wizualizujemy, włączamy wszystkie nasze zmysły i emocje.

Używając systemów pamięciowych, mamy możliwość kodowania dowolnej ilości informacji i przywołanie ich z pamięci. Możemy zapamiętać o wiele więcej i efektywniej.

## Jak poprawić pamięć?



*Skup się i skoncentruj!*

Odnieś się do zdobywanych informacji:

Im bardziej osobista stanie się informacja, tym łatwiej ją zapamiętasz. Obserwuj swoje reakcje. Spróbuj znaleźć w swoim życiu, swoich doświadczeniach coś, co możesz powiązać z nowymi danymi, może słyszałeś już coś podobnego, może nowe informacje wzbudzają w Tobie jakieś emocje, kiedy czułeś się podobnie?

### Powtarzaj informacje:

Im częściej powtarzasz informacje, tym lepiej je zapamiętujesz. W metodach szybkiej nauki szeroko wykorzystywana jest tzw. Metoda planowego powtarzania, która kładzie nacisk na powtarzanie materiału w określonych odstępach czasu. W skrócie najlepiej to działa jeśli powtarzasz nową wiedzę, po pół godzinie, następnego dnia i po tygodniu.

### Przemyśl czego się dowiedziałeś:

Rozłóż nową informację na czynniki pierwsze, postaraj się naprawdę zrozumieć znaczenie wiedzy jaką starasz się zapamiętać. Nie powtarzaj bezmyślnie tego czego się dowiedziałeś, ale spróbuj trochę to najpierw “poobrać w głowie”. Wiedza jest jak jedzenie. Lepiej ją przyswajasz w formie łatwiejszej do strawienia. Informacja musi się odpowiednio ułożyć w pamięci.

Nie traktuj swojej pamięci jak śmietnik - wrzucając tam wszystko byle jak i byle gdzie - a będzie Ci długo i dobrze służyć.

### **Podsumowanie:**

Powyżej zostało przedstawione kilka prostych sposobów zapamiętywania, które możecie, a nawet powinniście poszerzyć o własne. W dzisiejszych czasach już nie tylko starsi ludzie mają problemy z zapamiętywaniem różnych informacji. Należy więc naszą pamięć trenować od najmłodszych lat. W dobie elektryczności nie spędzajmy czasu tylko i wyłącznie przed komputerem. Warto czasem coś samemu napisać, przeczytać książkę, wyjść do ludzi i poszerzać swoje umiejętności. Róbmy to, bo mamy na to możliwości i czas.

**OBRAZ + AKCJA + EMOCJE + SKOJARZENIA = DOBRA PAMIĘĆ**

#### ŹRÓDŁA:

<http://www.mnemotechnika.com/>

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Mnemotechnika>

<http://www.szybkanauka.mkbe.pl/szybka-nauka-mnemotechniki.html>

<https://portal.abczdrowie.pl/mnemotechniki>

<http://fiszkoteka.pl/artykul/2-mnemotechniki-twoj-wlasny-lancuch-hakow-pamieciowych>

<https://www.google.pl/url?sa=i&rct=i&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CACQjRw&url=https%3A%2F%2Fmetronidazolom.wordpress.com%2Fporadnik%2Fmapy-mysli%2F&ei=InvVICjcyAUZWphOAO&bvm=bv.86956481,d.d24&psig=AFQjCNGvQoe-X6iNAUuTodnbl3ajF8q2QA&ust=1425067037683019>

<http://www.psp5.pionki.pl/tsecret/mnemot/jaskolka.gif>

<http://www.mnemotechnika.com/images/memory.jpg>

<http://psychonotki.pl/pamiec-i-koncentracja/pamiec-koncentracja/>

*Opracowała: Beata Nagoda*