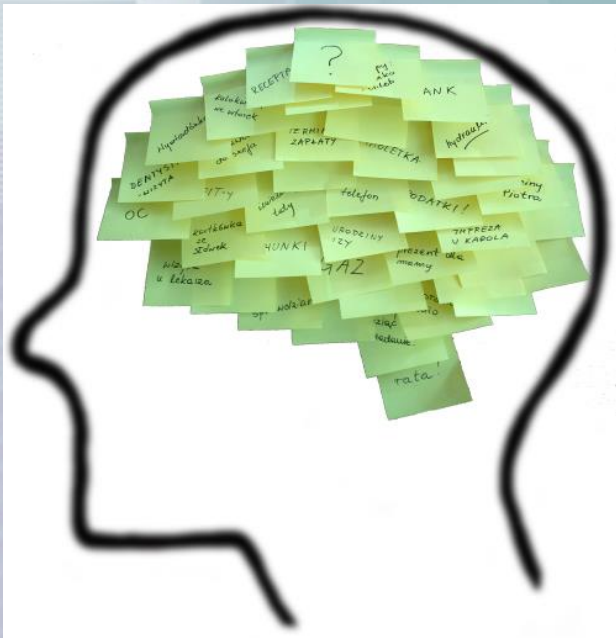




Anna Śledzik

JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ? MNEMOTECHNIKI

Mnemotechniki to sposoby ułatwiające zapamiętywanie, przechowywanie i przypominanie sobie różnych informacji



**Nazwa „mnemotechnika”
pochodzi z języka greckiego od słów:
mneme, czyli „pamięć”
oraz technikos, co oznacza
„wykonany zgodnie ze sztuką”.**

Mnemotechniki

*Za twórcę mnemotechnik uważa się
Symonidesa z Keos, który jako
pierwszy zastosował strategię
– pałac pamięci
albo inaczej system miejsc.*

Techniki pamięciowe pokazują, że dla usprawnienia pamięci warto ćwiczyć naszą wyobraźnię i skojarzenia.

Pamięć doskonała wymaga, aby wyobraźnia tworzyła „żywe” obrazy i skojarzenia,

Główne elementy i zasady technik pamięciowych:

- **Obrazy pozytywne** - lepiej służą ćwiczeniu pamięci
- **Barwa** - kolory wspomagają skojarzenia pamięciowe
- **Ruch** - akcja i ruch dodają naszym skojarzeniom życia i aktywności
- **Absurdalność i humor** - nietypowe, przesadne i śmieszne elementy (najlepiej w ruchu) łatwiej jest zapamiętać
- **Powiązania między elementami** - jeden element przypomina o drugim
- **Liczby / numeracja**
- **Uszczegółowienie** – szczegóły pobudzają naszą wyobraźnię i spostrzegawczość
- **Synestezja / wrażenia zmysłowe** – czyli posługiwanie się zmysłami
- **Kolejność / porządek** – pomaga w segregacji informacji
- **“JA” w obrazach mentalnych** – stwórzmy swojego bohatera, którzy jest częścią naszych historii mnemotechnicznych
- **Aktywna wyobraźnia** - im żywszą masz wyobraźnię, im bardziej wykorzystujesz ją w procesie zapamiętywania, tym bardziej usprawniasz pamięć. Wyobraźnia to niezwykle fundament pamięci.
- Należy ją ćwiczyć nieustannie.

Specjalizacje półkul mózgu

Sposoby uczenia się i zapamiętywania bazują niejednokrotnie na lateralizacji półkul mózgowych, czyli podziale funkcji i czynności między lewą, a prawą półkulą.

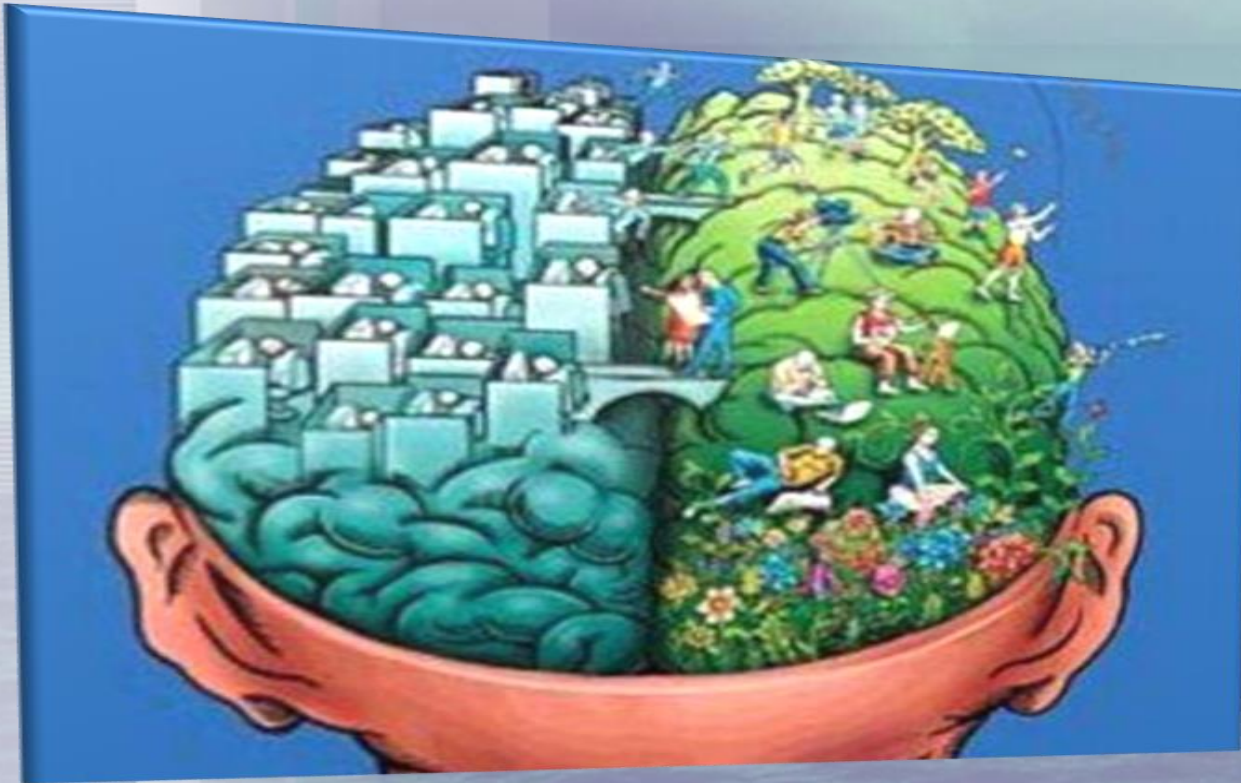
Chcąc zapamiętać słowa, ciągi cyfr albo odpowiednią kolejność, angażuje się lewą półkulę, która wyspecjalizowała się w logicznym myśleniu i funkcjach werbalnych.

Domeną prawej półkuli są natomiast rytm, wyobraźnia, kolor, zmiana wielkości i ilości oraz relacje przestrzenne.

Specjalizacje półkul mózgu



Mnemotechniki



Mnemotechniki bazują na synergii dwóch półkul mózgowych, a także odwołują się do wizualizacji i kodowania polisensorycznego, czyli przyswajania wiedzy za pomocą wszystkich zmysłów: smaku, wzroku, węchu, dotyku i słuchu.

Sposoby zwiększenia
skuteczności
zapamiętywania
i uczenia się

Mapa myśli

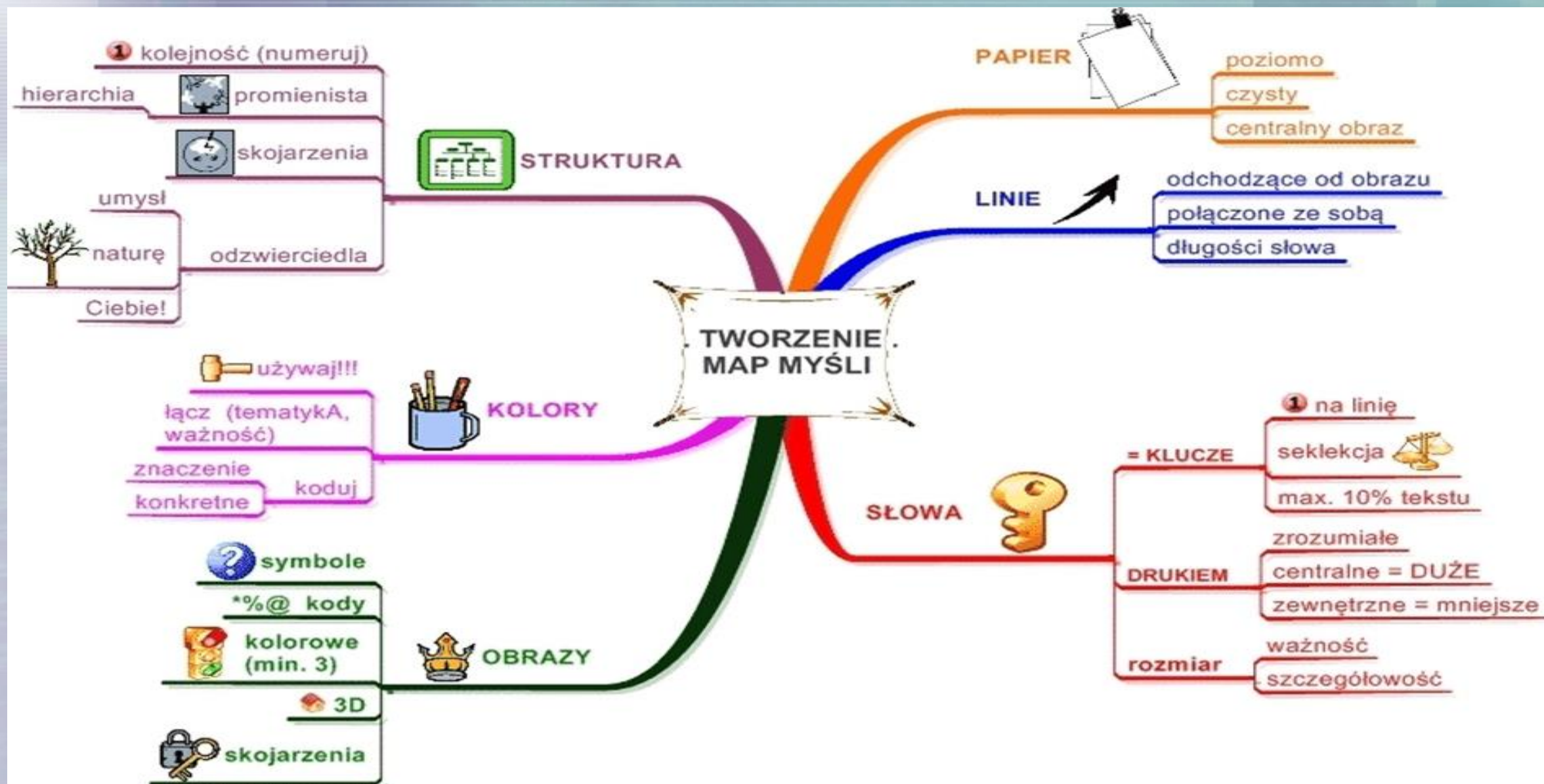
- ❑ Mapa myśli to kreatywna technika robienia notatek, która polega na przedstawieniu informacji w sposób graficzny.
- ❑ Przypomina swą strukturą mapę, na której przedstawione są graficzne relacje pomiędzy zapisanymi na niej informacjami, w postaci słów-kluczy i mini obrazków.
- ❑ Ukazuje ona wszystkie zawarte w niej zagadnienia na jednej stronie.
- ❑ Brak niepotrzebnych treści ułatwia koncentrację i skupienie się wyłącznie na rzeczach istotnych.
- ❑ Wyraźnie widać, co jest bardzo ważne, a co mniej istotne
- ❑ Kluczowe informacje znajdują się w centrum, informacje dodatkowe są umieszczone dalej od środka
- ❑ Można cały czas dopisywać dodatkowe informacje

Jak stworzyć mapę myśli ?

1. Weź dużą kartkę. Im większa, tym lepsza. Połóż ją poziomo na biurku lub podłodze.
2. Na środku kartki napisz temat główny notatki. Najlepiej, jeśli będzie mieć formę kolorowego obrazka. Jeśli wolisz pisać, użyj kolorowych flamastrów.
3. Od głównego tematu twórz odgałęzienia. Im dalej od tematu-centrum, tym cieńsze.
4. Pisz drukowanymi literami. Dzięki temu mapa będzie bardziej czytelna.
5. Ozdabiaj mapę rysunkami. Spraw, by przyciągała wzrok – to ułatwi zapamiętywanie.
6. Każde słowo powinno się znajdować na oddzielnej linii lub w otoczce.
7. Najważniejsze słowa powinny być wyraźnie zaznaczone.



Tworzenie mapy myśli



Techniki wykorzystywane w mapach myśli



Akronimy

Akronim (stgr. ἄκρος ákros „skrajny” + ὄνομα ónoma „imię, nazwa”) – słowo utworzone przez skrócenie wyrażenia składającego się z dwóch lub więcej słów.

Możemy zamienić informacje, którą musimy zapamiętać, na inne słowo lub zdanie, które łatwiej nam przyswoić.

Zdanie ułatwiające zapamiętanie kolejności nazw planet

Z pierwszych liter nazw planet

(Merkury Wenus Ziemia Mars Jowisz Saturn Uran Neptun Pluton)

układamy zdanie złożone z dziewięciu słów, które
zaczynają się na takie same litery.

Np.:

- Moja Wspaniała Zielona Maska Jest Super Udana Na Przebranie
- Mój Wujek Zapisał Mi, Jak Streścić Układ Naszych Planet

Zdanie ułatwiające zapamiętanie kolejności nazw przypadków
z języka polskiego.

Lecą Cegły, Dom Murują

pierwsze litery wyrazów w tym zdaniu reprezentują cyfry rzymskie:

L – 50, C – 100, D – 500, M – 1000

To zadani ułatwi zapamiętać kolory tęczy:

Czemu Patrzysz Żabko Zielona Na Głupiego Faraona

Czyli:

Czerwony, Pomarańczowy, Żółty, Zielony, Niebieski, Granatowy, Fioletowy

Cyfry zastępują słowa, których liczba znaków odpowiada jej wartości.

Np.

Był i jest, i długo sławionym ów będzie,
który kół obwód średnicą wymierzył
(3,141592653589).

Zdanie ułatwiające zapamiętanie kolejności nazw przypadków z języka polskiego

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

Mianownik (kto? co?)

Dopełniacz (kogo? czego?) nie ma

Celownik (komu? czemu?) się przyglądam

Biernik (kogo? co?) widzę

Narzędnik (z kim? z czym?) idę

Miejscownik (o kim? o czym?) mówię

Wołacz (o!)



Ręka	1	Rosja
Lewa	2	Litwa
Bardzo	3	Białoruś
Ubrudziła	4	Ukraina
Się,	5	Słowacja
Co	6	Czechy
Nie?	7	Niemcy

PESTKA

pomoże nam zapamiętać nazwy kilku najważniejszych hormonów produkowanych przez gruczoły dokrewne:

progesteron

estrogeny

somatotropina,

testosteron,

kortykosterydy

adrenalina

Rymonimy

Rymy posiadają własny rytm oraz swoista melodię, która szybciej zapada nam w pamięć.

Rymonimy

Zapamiętaj zawsze tu
Pisz otwarte zwykłe „u”
W słowach: skuwka i zasuwka
Gdyż wyjątkiem są te słówka:
W częstkach: -unka, -un i -unek
Opiekunka, zdun, pakunek
Pisz je także w części -ulec
Więc budulec i hamulec
W ulu, dwu, gdzie u litera
Wyraz kończy lub otwiera
Wreszcie – niech nikt nie kreskuje
W czasowniku części -uje.

TECHNIKA HAKÓW

Ten rodzaj mnemotechnik polega na stworzeniu listy tzw. haków, czyli skojarzeń cyfr z obrazami przypominającymi kształtem tenże cyfry. Elementy, które próbujemy zapamiętać "wieszamy" na hakach, czyli kojarzymy w wyobraźni z kolejnymi obrazami z naszej listy. Skojarzenia te powinny być abstrakcyjne, wesołe, o zabarwieniu pozytywnym i osobistym, bo takie chętniej pamiętamy. Im bardziej fantastyczne i nieprawdopodobne, tym łatwiej je będzie zapamiętać. Oto najpopularniejsza lista haków pamięciowych

Liczbowe zakładki obrazkowe

Każdy obraz pełni rolę wizualnej wizytówki danej liczby z którą go skojarzymy. Obrazy muszą być łatwe do narysowania i do zapamiętania.

- 1. Pędzel
- 2. Łabędź
- 3. Koniczyna
- 4. Krzesło
- 5. Hak
- 6. Trąba słonia
- 7. Kosa
- 8. Bałwan
- 9. Balon na patyku
- 10. Pałka i piłeczka do bejsbolowa

Liczbowe zakładki obrazkowe

Taką wymyśloną swoją listę należy narysować kilka razy do momentu, gdy myślenie o liczbie będzie automatycznie, bez wysiłku będziesz widział obraz skojarzony z nią .

Poćwiczmy: Rzeczy do zapamiętania:

- 1. symfonia
- 2. modlitwa
- 3. koń
- 4. buty
- 5. samochód
- 6. promień słońca
- 7. pączek
- 8. kot
- 9. świnia
- 10. małpa

Liczbowe zakładki obrazkowe

Przywołujemy obrazy, które skojarzyliśmy wcześniej z odpowiednimi liczbami. Następnie tworzymy ciekawe obrazy, w których łączymy obrazy, które odpowiadają liczbom z listą rzeczy do zapamiętania.

Ważne, aby skojarzenia były barwne, ruchome i przesadzone.

W przypadku tych zakładek liczbowych otrzymamy dane pary :

- 1. Pędzel + symfonia
- 2. Łabędź + modlitwa
- 3. koniczyna + koń
- 4. krzesło + buty
- 5. Hak + samochód
- 7. Kosa + Pączek
- 8. Bałwan + kot
- 9. Balon na patyku + świnka
- 10. Pałka i piłeczka do bejsbolowa + małpa

Liczbowe zakładki obrazkowe

- 1. W przypadku symfonii można sobie wyobrazić ogromnego dyrygenta wymachującego jak szalony dużym kolorowym pędzlem zamiast pałeczki. Dyryguje on ogromnej orkiestrze składającej się tylko z różnych pędzli.
- 2. W przypadku modlitwy wyobraźmy sobie łabędzia który klęczy ze złożonymi skrzydłami i się modli. Postarajmy się usłyszeć jego modlitwę .
- 3. Do skojarzenia konia z trójką wyobraźmy sobie ogromną koniczynę ujeżdżającą konia. Koniczyna ma ręce i nogi . Gdy ujarzmi konia pogalopują z dużą prędkością w stronę zielonego pastwiska na którym rośnie mnóstwo koniczyny .
- Dla pozostałych 7 numerów i rzeczy stosujemy taką samą metodę skojarzeń . Tak wygląda to w praktyce. Ta metoda działa dopiero wtedy gdy stworzy się własną sekwencję scen .
- Im bardziej są one absurdalne tym lepiej zapadają w pamięć.

Rymonimy

*Jeśli nie chcesz nosić brody,
wlewaj zawsze kwas do wody*

*Jak to ładnie, pięknie brzmi:
obwód koła dwa er pi*

Rymonimy

Data założenia Rzymu 753 p.n.e.

Siedem wzgórz pię-trzy się.

Odkrycie Ameryki 1492 r.

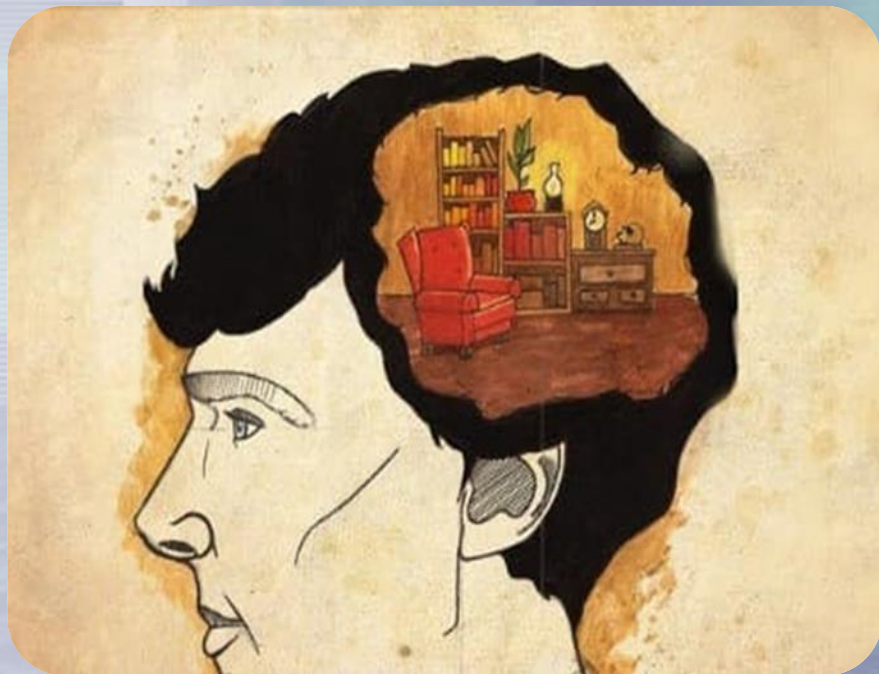
Jeden cztery dziewięć dwa
Kolumb swe rzemiosło zna.

Znaki funkcji trygonometrycznych

W pierwszej ćwiartce same plusy,
w drugiej tylko sinus,
w trzeciej tangens i kotangens,
a w czwartej kosinus.



Pałac pamięci (rzymski pokój, metoda loci)



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

Pałac pamięci (rzymski pokój, metoda loci)

- ⦿ Zestaw elementów, które próbujemy zapamiętać, „umieszczamy” z pomocą wyobraźni w dowolnym budynku, pojedynczym pokoju (realnie istniejącym lub wykreowanym) lub na przykład na drodze pokonywanej z domu do pracy. Najlepiej, gdyby było to miejsce dobrze nam znane. Prościej mówiąc, elementy do zapamiętania kojarzymy z obiektami znajdującymi się w wybranym przez nas otoczeniu.

Pałac pamięci (rzymski pokój, metoda loci)

Spacer w myślach.

Własne mieszkanie.

- ⦿ Gdy wybierasz własne mieszkanie postaraj się wyobrazić bardzo dokładnie kilka pokoi.
- ⦿ Teraz w każdym z nich wybierz 10 elementów które są charakterystyczne dla danego pokoju.
- ⦿ Kolejne pokoje niech będą tak rozmieszczone jak w rzeczywistości.
- ⦿ Postaraj się narysować pokój wraz z danymi elementami aby utrwalić sobie ich rozmieszczenie.
- ⦿ Wyobraź sobie jak przechadzasz się po swoim domu i dotykasz tych przedmiotów.

Teraz trochę praktyki....

Mamy do zapamiętania listę zakupów i postaramy się ją skojarzyć z wybranymi elementami pokoju.

Przykładowe przedmioty na których będziemy „zaczepiać” kolejne rzeczy z listy zakupów są rozmieszczone np. tak:



Pałac pamięci (rzymski pokój, metoda loci)

Lista zakupów to: mleko, woda, chleb, lody, tort

Teraz łączymy rzeczy z listy z przedmiotami w naszym pokoju.

- ⦿ Szafa + mleko
- ⦿ Łóżko + woda
- ⦿ Kaloryfer + chleb
- ⦿ Telewizor + lody
- ⦿ Stół + tort

Pałac pamięci (rzymski pokój)

Teraz trzeba je połączyć . Wyobraź sobie że wchodzisz do swojego pokoju.

Otwierasz szafę, (1) a z niej wylewa się na ciebie parę litrów mleka. Jesteś cały mokry i biały. Palcem smakujesz krople tego mleka i postarasz się wyczuć jak pachnie.

- ◉ Idziesz teraz położyć się na łóżku, (2) ale gdy odsłaniasz koc widzisz kilka butelek wody . Bierzesz jedno z nich otwierasz i zaczynasz pić. Następnie wylewasz je na swoją poduszkę.
- ◉ Idąc dalej po swoim pokoju zauważyłeś, że na kaloryferze (3) leży wyschnięty na wiór chleb. Dotykasz go i czujesz jak jest spieczony przez gorący kaloryfer.
- ◉ Następnie włączasz telewizor(4) i widzisz w nim program o lodach. Wyciągasz rękę i sięgasz po truskawkowe lody w głąb telewizora i zabierasz je z wnętrza ekranu.
- ◉ Przy wyjściu z pokoju na udekorowanym stole (5) znajduje się ogromny tort urodzinowy dla ciebie. Zdmuchujesz świece i zjadasz kilka kawałków.

Pałac pamięci (rzymski pokój, metoda loci)

Ciało człowieka

- ◉ Wybierz 10 części swojego ciała np.: stopa, łydka, kolano, udo, pępek, klatka piersiowa, szyja, ramiona, usta, nos.
- ◉ Teraz postaraj się je narysować bardzo dokładnie z dbałością o szczegóły.
- ◉ Powtarzaj bardzo często, aby zapamiętać je na wyrywki i w kolejności.
- ◉ Gdy potrzebujesz zapamiętać przykładowo 10 elementów skojarz każdy element kolejno z daną częścią ciała.
- ◉ Elementy kojarz tak jak w swoim pokoju.

Pałac pamięci (rzymski pokój, metoda loci)

- Skojarzenia powinny być bardzo barwne, wręcz przerysowane, wyolbrzymione, mogą być żartobliwe, absurdalne. Tak powiązane w wyobraźni elementy z dobrze znanymi obiektami dużo łatwiej zapamiętać, a w razie potrzeby, „spacerując” po pałacu pamięci, szybciej je sobie przypomnieć.

Łańcuchowa metoda skojarzeń

- ⦿ Jest to technika pamięciowa polegająca na tworzeniu historyjki zawierającej kluczowe dla danego zagadnienia informacje.
- ⦿ Opiera się ona na łączeniu w wyobraźni poszczególnych informacji za pomocą obrazków (itp.).
- ⦿ Obrazy te przechodząc jeden w drugi, tworzą swego rodzaju ogniwa, klatki filmowe widziane oczyma wyobraźni. Korzystając z tej techniki na co dzień można zapamiętywać ogromną ilość informacji.

Łańcuchowa metoda skojarzeń

- ⦿ Jeśli np. mamy zapamiętać jakiś ciąg elementów, w odpowiedniej kolejności, to właśnie ta metoda jest odpowiednia.
- ⦿ Załóżmy, że mamy zapamiętać następującą listę zakupów:
 - mleko,
 - kawa,
 - ser,
 - jabłka,
 - chleb.

Należy w wyobraźni stworzyć łańcuch, łączący każdy następny element z poprzednim. Np. wchodzimy do sklepu, w którym ekspedientką jest duża, uśmiechnięta butelka mleka. Ona to w trakcie podawania nam kawy, straciła wszystkie kostki sera z półki. Ser spadając na podłogę zmieniał się w dojrzałe, soczyste jabłka, które ruchem dłoni pozdrawiały stojący na półce i obserwujący z dużym zainteresowaniem całą zaistniałą sytuację, chleb.

Łańcuchowa metoda skojarzeń

Pisownia wyrazów z "ó":

ogród, jaskółka, piórko, płótno, który, góral, szczegół, górnik, dróżka, Józef, niósł, róża, oprócz, żółty.

Był sobie piękny **ogród**, w którym mieszkała smutna **jaskółka**. Pewnego razu zgubiła **piórko** przelatując nad **płótnem**, które na łące rozłożył **góral**. Ten niecodzienny **szczegół** nie uszedł uwadze **górnika**. Szedł on **dróżką** na urodziny do Józefa. W ręku **niósł** pachnącą czerwoną **różę**, a **oprócz** niej **żółte** okulary. Wezmę je na szczęście – pomyślał.

Bibliografia:

- ◉ Buzan T., Buzan B., Rusz głową. Wydawnictwo Ravi, Łódź 2003.
- ◉ Buzan T., Buzan B., Mapy Twoich Myśli. Pamięć na zawołanie. Wydawnictwo Ravi, Łódź 2003.
- ◉ James H, Ćwicz swój umysł Ożarów Mazowiecki, 2008
- ◉ Cioch B., Misiura- Kolejko E., Jak uczyć się szybko i skutecznie”
- ◉ Brześciewicz Z., Superumysł. Jak uczyć się trzy razy szybciej. Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa 1994