



# MNEMOTECHNIKI

## metody ułatwiające

## zapamiętywanie

opracowanie:

Aleksandra Kowalska

# Kochani Bursjanie 😊

Każdy z Was pewnie przypuszczał,  
że prędzej czy później  
trzeba będzie wrócić do zdalnego nauczania.

Wiem, że dla większości z Was, nie jest to  
powód do zadowolenia i właśnie dlatego mam  
dla Was garść ciekawych informacji  
dotyczących mnemotechniki.

## MNEMOTECHNIKA

to sposoby poprawiania ludzkiej pamięci.

Zaliczamy do nich szereg technik, które pozwolą nam na szybsze uczenie się, zapamiętywanie, a także odtwarzanie informacji.

*Amerykański uczony Gordon Bower, wykazał w swoich badaniach, że uczniowie i studenci posługujący się mnemotechnikami, potrafili zapamiętać 7 razy więcej, niż ich koledzy nie stosujący tych technik.*

Używając mnemotechnik, zwiększamy swoje umiejętności potrzebne w zapamiętywaniu, takie jak:

- ✓ wyobraźnia,
- ✓ koncentracja uwagi,
- ✓ umiejętność kojarzenia,
- ✓ wizualizacja.

## AKRONIMY

Metoda ta polega na wymyśleniu słowa lub wyrażenia, w którym pierwsze litery odnoszą się do zapamiętanych informacji.

### Przykład:

Musisz zapamiętać nazwy 3 największych rzek w Polsce, Wisła, Odra, Warta. Ich pierwsze litery to W,O,W. Łatwiej zapamiętasz akronim WOW, który podpowie Ci pierwsze litery nazw, które miałeś pamiętać.

# **METODA ŁAŃCUCHOWA**

Metoda ta daje możliwości zapamiętywania długich list przedmiotów, wraz z ich cechami. Technika ta polega na zapamiętywaniu informacji, za pomocą siły „żywych obrazów” tworzonych w umyśle, które składają się na oryginalną historyjkę, ułatwiającą przypomnienie sobie wszystkiego w odpowiedniej kolejności.

## Przykład:

Masz do kupienia: karmę dla kota, mleko, chleb, masło, marchew, ziemniaki, filety rybne, sok pomarańczowy.

W swojej wyobraźni wymyślasz historyjkę, aby pamiętać o wszystkich rzeczach:

Wyobraź sobie, że siedzisz w wygodnym, białym fotelu, na Twoich kolanach siedzi kotek, który strasznie miauczy z głodu. Marzy o rzece mleka, na której znajduje się kładka z kromek chleba. Kładka jest bardzo niebezpieczna, bo ktoś wysmarował ją masłem. Nagle na drugim brzegu rzeczki z ziemi wydostają się długie marchewki, które walczą z ziemniakami o zdobycie pysznych rybek na dzisiejszy obiad. Nagle z nieba zaczyna padać pomarańczowy deszcz, który kończy tę historię.

## PAŁAC PAMIĘCI

Inaczej zwana rzymskim pokojem lub metodą umiejscawiania. Metoda ta polega na kojarzeniu zapamiętywanych informacji z dobrze znanymi miejscami (prawdziwymi lub wyimaginowanymi).

W tej technice należy wyobrazić sobie jakieś pomieszczenie, w którym dane elementy łączy się z informacjami wymagającymi utrwalenia.



## WIERSZYKI LUB RYMOWANKI

Ten rodzaj mnemotechniki opiera się na humorze i żarcie - łatwiej zapamiętać śmieszny wierszyk niż „suchą” informację. Przykładem może być wierszyk ułatwiający zapamiętanie daty odkrycia Ameryki:  
Jeden, cztery, dziewięć, dwa,  
Kolumb lądy odkrywa (1492)

# KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE STOSOWANIA MNEMOTECHNIK:

- krótszy czas zapamiętywania, to oszczędność czasu,
- większa ilość zapamiętywanych informacji,
- długotrwała pamięć o nieograniczonej pojemności,
- wzrost motywacji do nauki,
- zastosowanie w nauce m.in. języków obcych czy długich ciągów informacji.

## NA ZAKOŃCZENIE 😊

Człowiek XXI wieku często nie docenia roli wyobraźni i skojarzeń w codziennym życiu. A to właśnie one w dużym stopniu ułatwiają zdobywanie wiedzy i umożliwiają jej przechowywanie oraz wykorzystywanie w różnych sytuacjach. Z drugiej strony - coraz więcej osób ma problemy z pamięcią, koncentracją i zapamiętywaniem najprostszycy przekazów. Jest na to skuteczny sposób - codzienny trening pamięci, który pozwala usprawnić funkcjonowanie mózgu. Pomocna może być mnemotechnika, która wykorzystując skojarzenia, konteksty i wyobraźnię - ułatwia zapamiętywanie, uczenie się i przyswajanie informacji.