

Haki pamięciowe

Oprac. Wiesława Machul

Czy pamiętasz?

- Pamięć to **OBRAZ + AKCJA**
- To prawo pamięci wykorzystuje metoda haków umysłowych

By się nauczyć stosowania
haków umysłowych trzeba....

ĆWICZYĆ
więc do dzieła...

Weź kartkę i ...

- Napisz cyfry od 1 do 9 oraz liczbę 10 jedna pod drugą, zgodnie z wzorem:
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 itd..

Co może być hakiem?

- elementy wyposażenia np.. mieszkania, które dobrze znamy,
- zwierzęta,
- rośliny,
- różne przedmioty
- charakterystyczne punkty drogi z domu do sklepu, z domu do pracy, szkoły itp..

Co nie może być hakiem?

- rzeczy bardzo małe
- rzeczy podobne do siebie
- rzeczy znajdujące się blisko siebie
- rzeczy ruchome, przemieszczające się

Teraz powrót do swojej kartki

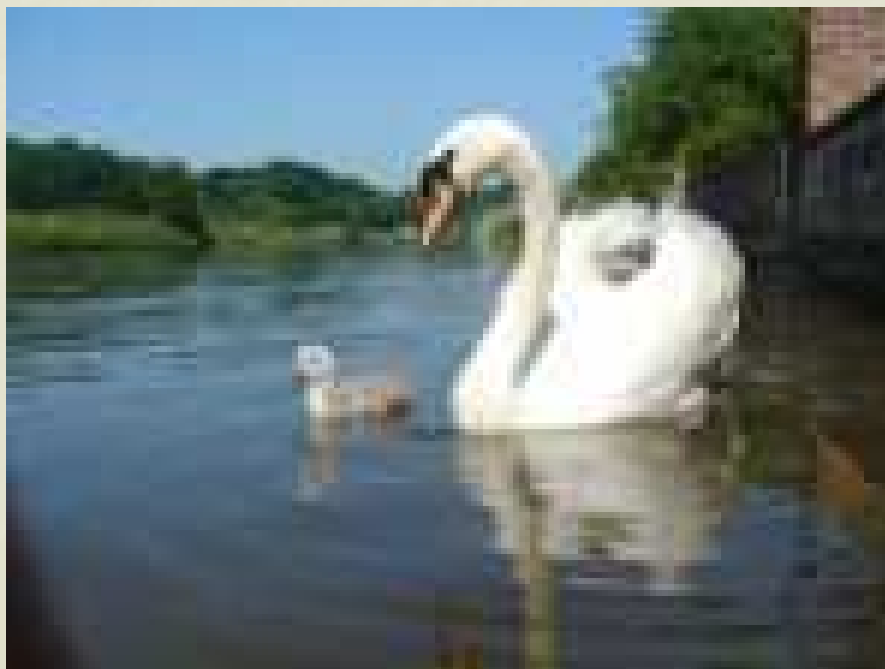
- obok każdej cyfry dorysuj rysunek, który kojarzy Ci się z daną cyfrą.
- pamiętaj, że nie możesz rysować innej cyfry, litery lub jakiegoś symbolu.
- rysuj rysunki- skojarzenia czyli haki, zgodnie z sugestiami z poprzednich slajdów,
- wykorzystaj kolor, niezwykłość i inne prawa zapamiętywania

- Kiedy już wymyślisz i narysujesz rysunki, to zapoznaj się z naszymi propozycjami,
- Spośród swoich i naszych rysunków dokonaj wyboru 1 dla każdej cyfry- **niech obok każdej cyfry widnieje jeden wybrany przez Ciebie rysunek, który stanie się od tej chwili Twoim „osobistym” hakiem,**
- Wybrany przez Ciebie – „hak umysłowy”- obrazek odpowiedni dla każdej cyfry powinien najlepiej Tobie się z nią kojarzyć.

■ **1** to może być: **parasol**



■2 to może być: **łabędź**



■3 to może być: **mewa**



■4 to może być: **krzesło**



■5 to może być: **hak**



■6 to może być: **kłębek wełny**



■7 to może być: **flaga**



■8 to mogą być: **okulary**



■9 to może być: **lupa**



■ 10 to może być: **tarcza z rzutkami**



Zapamiętaj wybrane przez siebie haki – to warunek dalszej nauki

■ 1



■ 2



■ 3



■ 4



■ 5



Zapamiętaj swoje haki

■ 6



■ 7



■ 8



■ 9



■ 10



Czy pamiętasz?

- 1 to
- 2 to
- 3 to
- 4 to
- 5 to

Czy pamiętasz?

- 6 to
- 7 to
- 8 to
- 9 to
- 10 to

Aby przejść dalej **musisz znać** **i pamiętać 10 haków**

tzn. kojarzyć cyfrę z danym obrazkiem
(nie muszą to być nasze propozycje,
ale wymyślone przez Państwo –
indywidualne - haki

Zapamiętane haki będą
już służyły Ci **za każdym razem**
do uczenia się

Aby przejść dalej.....

- MUSISZ pamiętać **swoje haki umysłowe** i bez problemów je odtwarzać.
- Powtórz więc je jeszcze raz- wymień haki, możesz je jeszcze zapisać, narysować, powtarzać dotykając kolejno swoich palców itp.
- Dopiero teraz – kiedy już powtórzyłeś - przejdź dalej.....

Teraz wykorzystajmy nasze haki

- *Wyobraź sobie, że masz listę zakupów, którą trzeba zapamiętać:*
- 1- mleko
- 2- chleb
- 3- makaron
- 4- czekolada
- 5- pietruszka
- 6- musztarda
- 7- masło
- 8- cebula
- 9- banany
- 10- zapalki

Podstawą zapamiętywania z wykorzystaniem haków jest:

- Wykorzystanie wszystkich reguł zapamiętywania (*OBRAZ + AKCJA, szczegółowe wyobrażenia, reguła wyjątkowości, „ja” w obrazkach, śmiech, pozytywny, kolor, erotyka itd..*)

OBRAZ + OBRAZ + AKCJA
= PAMIĘĆ

To reguła zapamiętywania
z wykorzystaniem haków
umysłowych

Jak więc zapamiętujemy?

- Bierzemy nasz pierwszy hak umysłowy
(w naszym przypadku jest to „parasolka”) i łączymy
go z informacją, którą mamy zapamiętać (w naszym
przypadku - z pierwszą rzeczą z listy zakupów - „mleko”)
wymyślając zabawną, niezwykłą, krótką akcję –
historyjkę, która umożliwi zapamiętywanie (np..
Zobaczmy żółtą, złożoną parasolkę z wielkim, brązowym czubkiem, którą
trzymamy w ręku, machamy nią na wszystkie strony i w pewnym momencie
parasolką trafiamy w kartonik z mlekiem, które jest niesione w siatce przez
jakiegoś pana. Mleko rozplywa się po ulicy i dosięga naszych butów.
Zobaczyliśmy „na ekranie wyobraźni historyjkę? ZAPAMIĘTANE?) Radzę
wymyślać bardziej niezwykłe, głupie, śmieszne historyjki niż moja.

Spróbujmy teraz samodzielnie
wymyślać „historyjki” łączące po
2 elementy

hak umysłowy + wyraz do
zapamiętania + AKCJA

Wymyśl zabawne historyjki

- 1. parasolka + **mleko** *(przykładowa historyjka już została przez nas wymyślona)*
- 2. łabędź + **chleb**
- 3. mewa + **makaron**
- 4. krzesło + **czekolada**
- 5. hak + **pietruszka**
- 6. kłębek wełny + **musztarda**
- 7. flaga + **masło**
- 8. okulary + **cebula**
- 9. lupa + **banany**
- 10. tarcza z rzutkami + **zapałki**

specjalistyczne centrum edukacji



A teraz spróbuj sprawdzić, czy zapamiętałeś listę zakupów

- W tym celu kolejno przypominaj sobie „haki umysłowe” i informację, która została na tym haku „zawieszona”, więc do dzieła.....

Przypominaj sobie... listę zakupów

- 1. parasolka to (mleko)
- 2. łabędź to
- 3. mewa to
- 4. krzesło to
- 5. hak to
- 6. kłębek wełny to
- 7. flaga to
- 8. okulary to
- 9. lupa to
- 10. tarcza z rzutkami to

Udało się zapamiętać?

- **Jeśli tak**, to wymyślając naszą historyjkę zastosowaliśmy umiejętnie prawa pamięci
- **Jeśli nie**, to musimy popracować nad wymyślaniem historyjek (które będą śmieszne, szczegółowe, wykorzystywały zmysły, ruch itp..). Popracuj nad wyobraźnią.

Co jest genialnego w hakach umysłowych?

Najbardziej niesamowite jest, że:

- zapamiętujemy czyli „zawieszamy” informacje ciągle na tych samych hakach i choć na hakach zawieszamy różne informacje, to one nigdy nie pomylą się między sobą

Spróbujmy nieco poćwiczyć

■ **Zapamiętaj korzystając z haków umysłowych:**

1. Tost
2. Kanapa
3. Latarka
4. Waga
5. Latawiec
6. Krowa
7. Sanki
8. Pralka
9. Kamyk
10. Drzewo

Udało się?

Jeśli nie udaje nam się, to z reguły z 2 powodów:

1. Niewłaściwie dobraliśmy haki umysłowe do cyfr lub pamiętamy je w niewystarczającym stopniu
2. Potrzebujemy treningu w wymyślaniu zabawnych, śmiesznych historyjek z wykorzystywaniem praw rządzących pamięcią w praktyce.

Co zrobić jeśli mamy zapamiętać więcej niż 10 informacji?

- Można wówczas ustalić, że od 11 do 20 są te same haki (czyli te same obrazki), ale każdy np.. ma katar i kicha lub każdy ma pryszczę lub każdy jest zielony lub każdy śmierdzi itp..
- Możemy więc wymyślać ilość haków stosowną do potrzeb.
- W codziennym życiu wystarczy mieć 20 haków do zawieszania informacji.

Idealny nauczyciel

- Podaje notatkę z lekcji w punktach
- Dzięki temu uczeń może zastosować przy uczeniu się metodę haków umysłowych

Jak jeszcze możemy wykorzystać haki umysłowe?

- Do zapamiętywania numerów, pinów itp..

Poćwiczmy zapamiętanie numeru:

- 783 459 czyli mamy nasze haki: flaga



+ okulary



+ mewa



+ krzesło



+ hak



+ lupa



- Wymyślmy teraz historyjkę (obraz + obraz + AKCJA), w której w kolejności pojawiać się będą **nasze haki umysłowe**, aby zapamiętać podaną liczbę.
- Pamiętamy im „głupsza”, bardziej niesamowita, śmieszna historyjka, tym szybciej ją zapamiętamy.
- Udało się? *Jeśli napotkaliśmy na trudności, to prawdopodobnie musimy popracować nad naszymi wyobrażeniami i historyjkami, by wykorzystać prawa rządzące pamięcią.*

Zamiast haków pamięciowych możemy użyć:

- Zakładki osobiste
- Technikę rzymskiego pokoju

Stanowią one bowiem specyficzne rodzaje
haków umysłowych

Zakładki osobiste

- To w pewnym sensie „odmiana” haków.
- W kolejnej prezentacji jest możliwość ich wykorzystania.

Rzymski pokój

- Stanowi kolejną „odmianę” haków.
- Będzie o nim mowa w kolejnych materiałach.

Literatura:

- W prezentacji wykorzystano obrazki ze strony: <http://pl.freepik.com>
- Buzan Tony: Pamięć na zawołanie. Metody i techniki pamięciowe; Wydawnictwo Ravi, Łódź 2003
- Gozdek – Michaëlis Katarzyna: Rozwiń swój genialny umysł; Wydawnictwo J&BF, Warszawa 1997
- Hamer Hanna: Nowoczesne uczenie się albo ściągą z metodyki pracy umysłowej; Wydawnictwo Veda, Warszawa 1999
- Łukaszewicz Monika: Sukces w szkole. Jak uczyć się 2 – 3 razy szybciej i umiejętnie sprzedawać swoją wiedzę; Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2006
- Łukaszewicz Monika: Mistrzostwo. Jak pobijać własne rekordy w szybkim i skutecznym uczeniu się; Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2005
- Szurawski Marek: Pamięć. Trening interaktywny; Wydawnictwo Ravi, Łódź 2004
- Szurawski Marek: Pamięć i intelekt. Trening mistrzowski; Wydawnictwo Ravi, Łódź 2008