

Mnemotechniki





Mnemotechnika, zwana też mnemoniką pochodzi od greckiego słowa mneme - pamięć oraz Mnemosyne - w mitologii greckiej bogini i uosobienie pamięci.

Istnieje wiele przykładów mnemotechnik, których stosowanie pomaga w codziennym życiu, w szkole, na uczelni, w nauce języków obcych.

1. AKRONIMY - skrótowce, które mają jakieś znaczenie, np. HOMES (ang.domy) - lista wielkich jezior Ameryki :

Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior.

2. Metoda pierwszych liter

Lecą Cegły, Dom Murują -
pierwsze litery wyrazów w tym
zdaniu reprezentują cyfry rzymskie:
L - 50, C - 100, D - 500, M - 1000.



**Moja
Wiecznie
Zapracowana
Mama
Jutro
Sama
Ugotuje
Nam
Pomidorówkę**

**Merkury
Wenus
Ziemia
Mars
Jupiter
Saturn
Uran
Neptun
Pluton**

3. Rzymski pokój



elementy do zapamiętania kojarzymy w
wyobraźni z miejscami (loci)

4. Grupowanie

ser, cebula, masło, sałata, chusteczki higieniczne, mleko, ogórek, pasta do zębów, rzodkiewki, jogurt, żel pod prysznic, pomidory, papier toaletowy, ziemniaki

Możemy podzielić na kategorie (grupy):

nabiał: *masło, mleko, ser, jogurt*

warzywa: *cebula, sałata, ogórek, rzodkiewki, pomidory, ziemniaki,*

chemia: *chusteczki higieniczne, pasta do zębów, żel pod prysznic, papier toaletowy.*



5. Metoda haków pamięciowych.

Oto najpopularniejsza lista haków pamięciowych:

- 1 - świeca
- 2 - łabędź
- 3 - serce
- 4 - krzesło
- 5 - hak dźwigu
- 6 - wiśnia
- 7 - kosa
- 8 - bałwan
- 9 - balon
- 10 - rycerz z mieczem i tarczą

7. Główny system pamięciowy

Oto lista cyfr od 0 do 9 oraz przyporządkowane im spółgłoski:

0 - s, z jest pierwszą literą słowa zero, s brzmi podobnie

1- t,d mają jedną pionową kreskę, jak jedynka

2- nma dwie pionowe kreski

3- m ma trzy pionowe kreski i przypomina odwrócone 3

4 R jest wyraźną głoską w słowie "cztery"

5 l L to symbol rzymskiej cyfry 50

6 j z zawiniętym ogonkiem, to lustrzane odbicie 6

7 k, g z dwóch 7 utworzymy K; głoski k, g brzmią podobnie

8 f, w pętelki pisanego f przypominają 8; f, w brzmią podobnie

9 - b i p przypominają odwróconą dziewiątkę

W okresie
wczesnego
dzieciństwa jest
kojarzona z tym, co
w sposób naturalny z
uczeniem się jest
związane, a więc z
ciekawością,
próbowaniem,
odkrywaniem i
naturalnym
przechodzeniem do
trudniejszych rzeczy.



Informacje docierają do mózgu za pomocą pięciu zmysłów:

☐ wzroku, ☐

☐ słuchu, ☐

☐ dotyku, ☐

☐ zapachu, ☐

☐ smaku. ☐



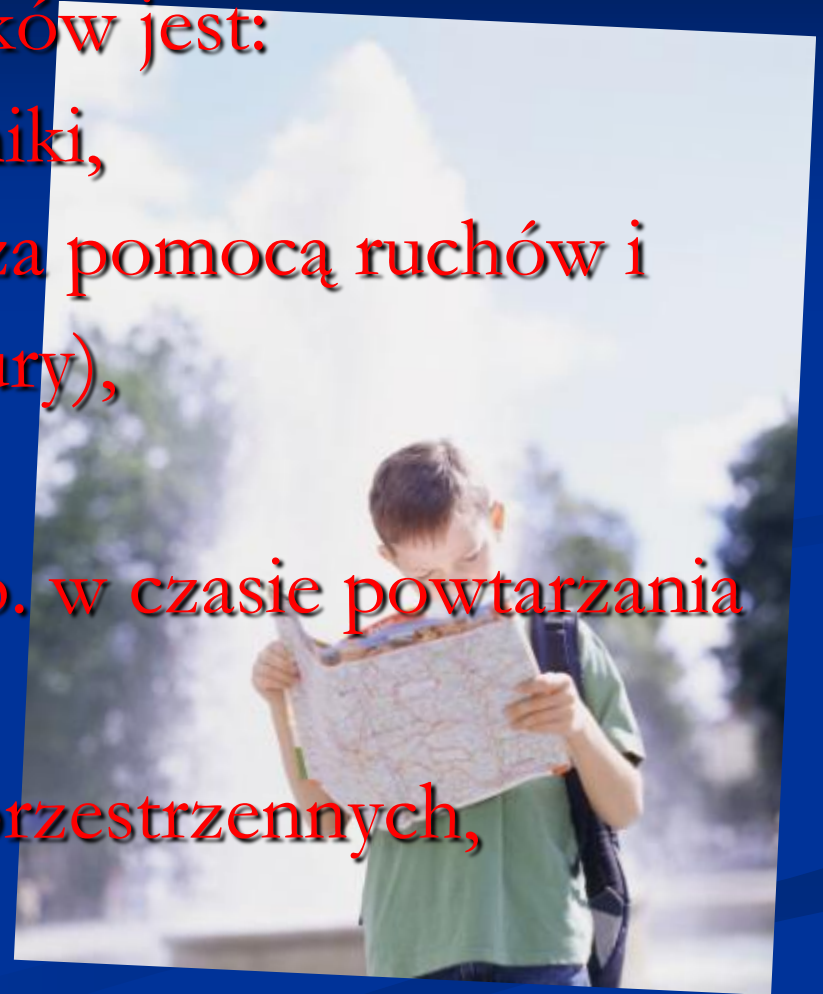
WZROKOWCY

- używanie kolorowych długopisów, • podkreślanie, rysowanie (diagramów piramid);
- tworzenie tabel, schematów, pajęczków barwnych;
- zapisywanie na małych karteczkach, umieszczanie na wysokości oczu
- stosowanie wizualnych pomocy (filmy).



KINESTETYCY

- • Korzystne dla kinestetyków jest:
- • wykorzystywanie dynamiki,
- • demonstrowanie pojęć za pomocą ruchów i gestów, rysunku (kalambury),
- • odgrywanie ról,
- • chodzenie po pokoju np. w czasie powtarzania materiału,
- • konstruowanie modeli przestrzennych, wycinanie,
- lepienie z plasteliny.



SŁUCHOWCY

- • głośne powtarzanie tego, co do zapamiętania, co najważniejsze,
- • wykorzystywanie rymu i rytmu; śpiewanie, rymowanie, deklamowanie,
- • ułożenie krótkiego wierszyka, piosenki złożonej ze słów do zapamiętania,
- • wykorzystanie dialogu, rozmów, dyskusji z innymi,
- • nagrywanie najważniejszych informacji, np. na dyktafon, odtwarzanie i odsłuchiwanie.



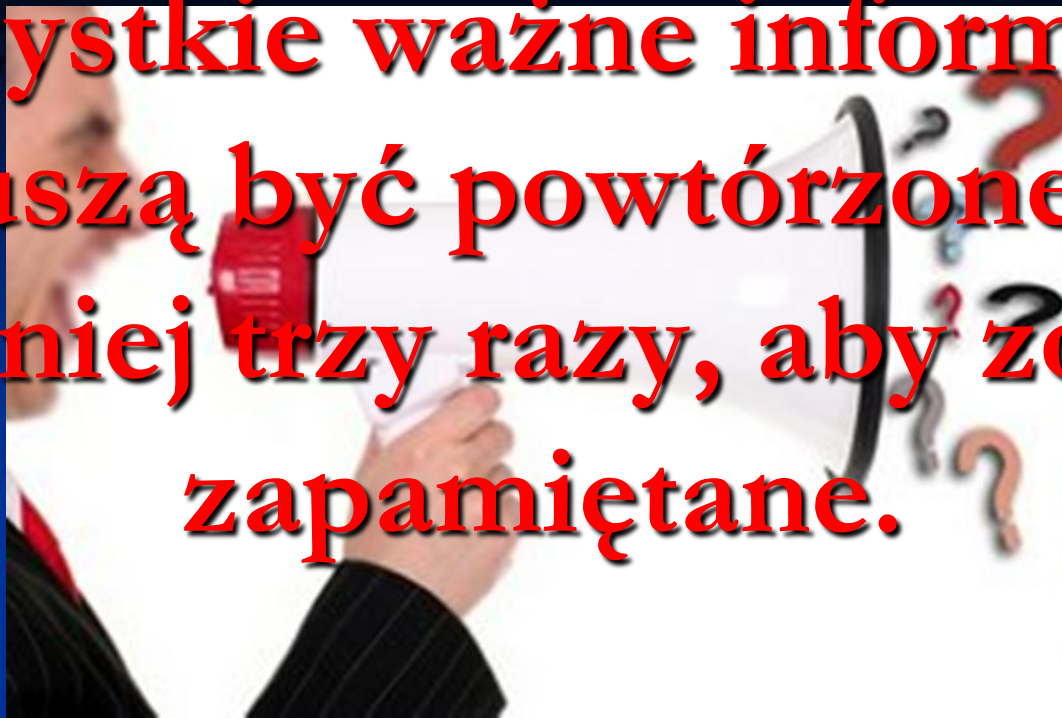


Ćwiczenia dla pamięci

- Zamknijcie oczy i spróbujcie sobie przypomnieć ze wszystkimi szczegółami...



**Wszystkie ważne informacje
muszą być powtórzone co
najmniej trzy razy, aby zostały
zapamiętane.**



Ważne jest zrozumienie; logiczne,
sensowne, rozumowe
wyszukiwanie zależności.

Szybkie czytanie

Zwiększenie prędkości z ok. 200 słów na minutę do ok. 400-1000 poprzez:

Dostosowanie tempa czytania do tempa postrzegania wyrazów (a nie wypowiedzania).

Eliminacja czytania linearnego poprzez zwiększenie pola widzenia.

Rozwinięcie

- Tłumaczenie innej osobie;
- Przeprowadzanie doświadczeń
- Wyobrażenia;
- Obraz plus akcja (reklama).



Gimnastyka mózgu

Paula Dennisona

