



By nauka w domu była łatwiejsza – techniki wspierające zapamiętywanie

Duża część uczniów uczy się tylko do sprawdzianów, często poświęcając dużo czasu, ale większość informacji bardzo szybko zapomina. Czy można to zmienić? Badania wykazują, że dobrze dobrana metoda wspomagająca uczenie się może skrócić czas nauki od dwóch do trzech razy i znacznie poprawić jej efekty. Efektywne uczenie się to umiejętność poruszania się w gąszczu informacji, szybkie przyswajanie, przechowywanie i odtwarzanie tych informacji, które w danym momencie są potrzebne. Efektywność nauki znacznie poprawiają metody wspomagające zapamiętanie, czyli mnemotechniki.

MNEMOTECHNIKI – sposoby aktywnego zapamiętywania poprzez wszystkie zmysły – wzrok, słuch, smak, dotyk, węch.

Główne rodzaje technik pamięciowych to:

- **Skojarzenia:** łączenie nowych informacji z już zapamiętanymi.

- Porządkowanie i grupowanie: według przyjętych zasad, np. podobieństwa znaczeniowego, formalnego, fonetycznego.
- Stosowanie praw zapamiętywania: wykorzystanie obu półkul mózgowych i ich potencjału (kolory, kształty, symbole, obrazy, dźwięki, rytm, wyróżnianie się).
- Skróty językowe: np. połączenie pierwszych liter nazw w jedno słowo lub zdanie.

Przykłady mnemotechnik:

1. Wierszyki i rymowanki Uczenie się dowcipnych, krótkich rymowanych tekstów wspierających zapamiętywanie: np. „Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody”. Im wierszyk bardziej zabawny i ciekawy, tym lepiej, na dłużej pozostaje w pamięci.
2. Piktogramy, czyli schematyczne rysunki obrazujące treści do zapamiętania.
3. Łańcuch skojarzeń Tworzenie własnych skojarzeń składających się w ciąg przyczynowo – skutkowy. Elementy łańcuch tworzą opowiadanie lub historyjkę. Ważne aby historyjka rozwijała wyobraźnię i zawierała spora dawkę fantazji była niezwykła, kolorowa, dynamiczna, pełna zapachów i dźwięków).
4. Metoda akronimów (z pierwszych liter wyrazów do zapamiętania należy utworzyć historyjkę).
5. Technika akrostychów (tworzenie zdań z wyrazów zaczynających się na kolejne litery słowa do zapamiętania).
6. Pantomimy. Uczenie się przez ruch i zabawę (np. odtwarzanie wydarzeń z opowiadania, wcielanie się w role). Szczególnie polecana dla młodszych dzieci.
7. Mapy mentalne, czyli graficzne notatki z wykorzystaniem kolorów, symboli, schematycznych obrazków, słów kluczowych.

Przydatne, przy porządkowaniu treści do powtórek, tworzenia notatek do szybkiego przypominania: Z <http://www.mapymysli.edu.pl/> tam też można znaleźć szczegółowe informacje jak tworzyć mapy myśli. Istnieją też aplikacje do tworzenia map myśli, np. na androida <http://www.mapymysli.edu.pl/2014/01/dziesiec-aplikacji-map-mysli-na-androida.html> 8. Metoda „haków” (polegająca na stałym przyporządkowaniu obrazów do cyfr i tworzeniu z nich w wyobraźni barwnych, dynamicznych

historii). Więcej na temat mnemotechnik można znaleźć np. tutaj
<http://matematykainnegowymiaru.pl/open/poradniki.php>

Powodzenia w nauce!