

## MNEMOTECHNIKI

**Mnemotechniki-to metody, techniki i sposoby wspomaganie naszej pamięci, przyspieszające zapamiętywanie.**

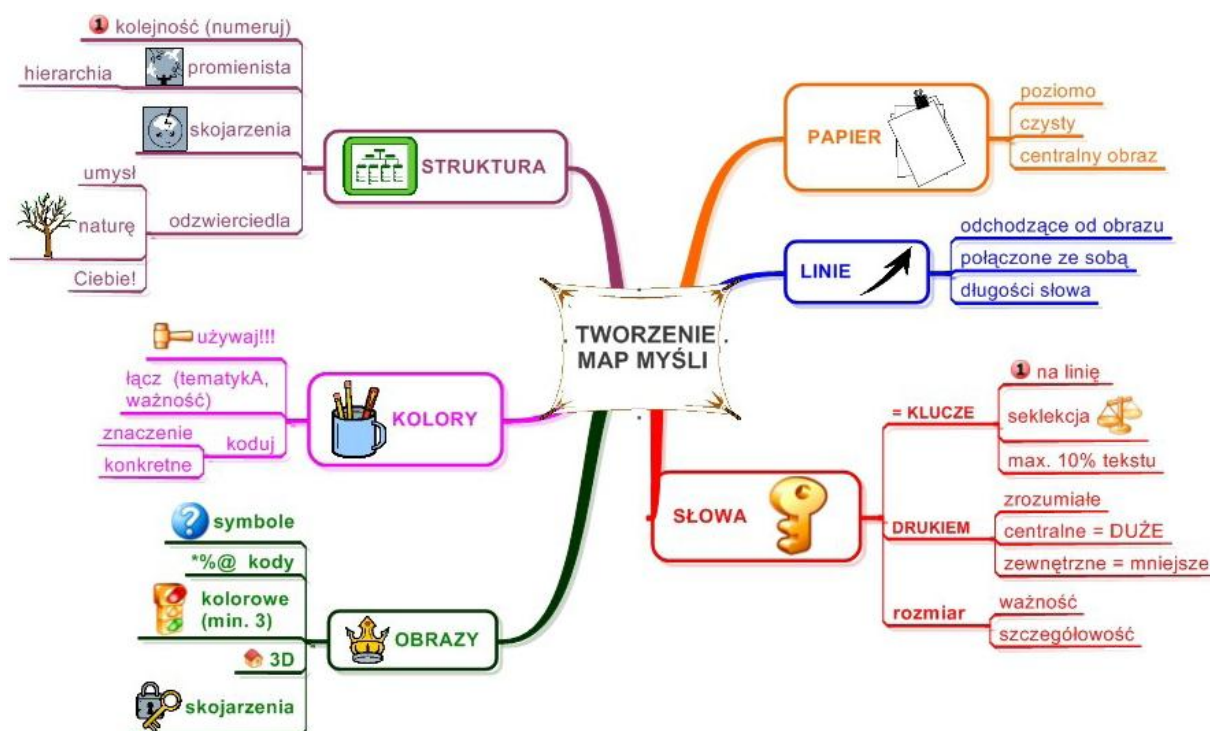
W mnemotechnikach wykorzystuje się **wyobrażenia i skojarzenia**, czyli dwa podstawowe elementy świetnej pamięci.

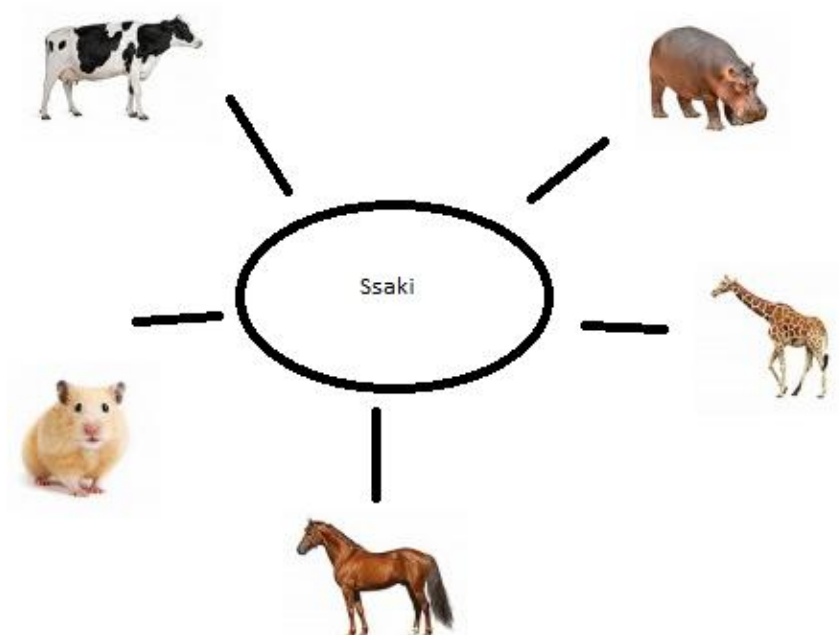
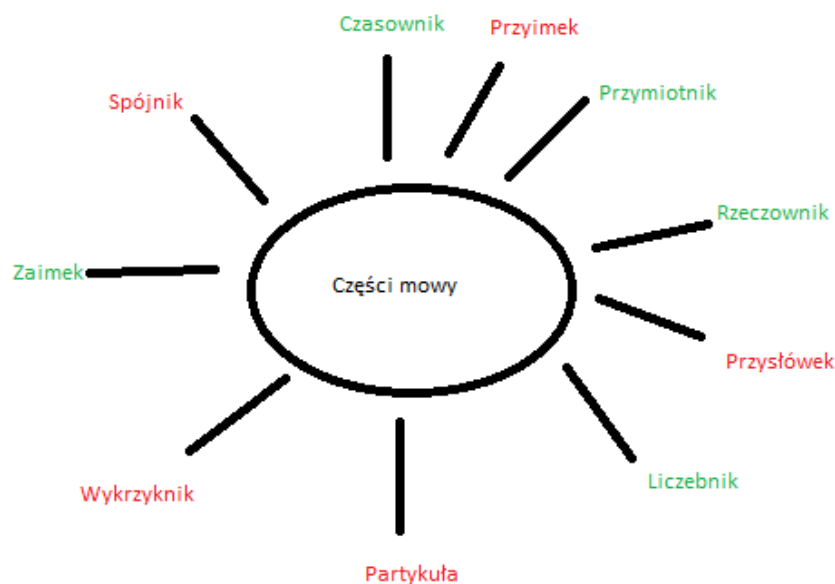
### MAPA MYŚLI

- powtórki,
- planowanie, np. wypracowania,
- tworzenie nowych pomysłów.

doskonały sposób przyspieszający uczenie się i powtarzanie materiału. Powstała mapa kształtem przypomina komórkę nerwową.

1. **W centrum kartki** położonej w układzie poziomym **umieszczamy kolorowy rysunek- główną myśl, temat, zadanie, którego ma dotyczyć mapa.**
2. **Słowa kluczowe rozmieszczamy wzdłuż linii**, które łączą się ze sobą, tworząc układ przypominający grube konary, gałęzie i gałązki drzewa.
3. **Rysunki powinny znajdować się na całej powierzchni mapy.**
4. Piszemy **drukowanymi literami.**
5. **Na każdej linii piszemy tylko jedno słowo.**
6. Używamy **kolorów.**





Szczegółowa instrukcja tworzenia w załączniku – Tworzenie mapy myśli w 10 krokach

---

### RYMONIMY

- Można stworzyć wiersz o postaciach historycznych
- Z wiersza można utworzyć piosenkę, rap i zaśpiewać, wtedy szybciej go zapamiętamy.

Technika pamięciowa sprowadzająca się do ułożenia krótkiego rymowanego wierszyka, mającego na celu łatwiejsze zapamiętanie ważnej informacji. Rymy mają własny rytm oraz swoistą melodię, która znacznie szybciej zapada nam w pamięć.

np. znane wszystkim **Pamiętaj chemiku młody – wlewaj zawsze kwas do wody**  
**uje się nie kreskuje** – dla zapamiętania zasady ortograficznej

## AKRONIMY

- mogą być przydatne w zapamiętywaniu długich nazw własnych

**Słowa** stworzone z **pierwszych liter wyrazów** wchodzących w skład całej grupy. Te techniki są wskazane do **zapamiętywania konkretnych obiektów**. Jedną z najpopularniejszych technik pamięciowych. Polega na **stworzeniu zupełnie nowego słowa lub wyrażenia z liter wyrazów**, które chcemy zapamiętać.

Zapamiętanie akronimu jest łatwiejsze, niż całej grupy wyrazów, np. **PKO** – **P**owszechna **K**asa **O**szczędności, **PWN** – **P**aństwowe **W**ydawnictwo **N**aukowe, imię **ADEK** ukrywa w sobie listę witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

**Odmianą akronimów są tzw. twórcze zdania.**

Aby zapamiętać **kolejność planet Układu Słonecznego**, licząc od najbliższej położonej od Słońca, można przyswoić sobie takie zdanie:

<b>M</b> oja	<b>M</b> erkury
<b>W</b> iecznie	<b>W</b> enus
<b>Z</b> apracowana	<b>Z</b> iemia
<b>M</b> ama	<b>M</b> ars
<b>J</b> utro	<b>J</b> owisz
<b>S</b> ama	<b>S</b> aturn
<b>U</b> smaży	<b>U</b> ran
<b>N</b> am	<b>N</b> eptun
<b>P</b> lacki	<b>P</b> luton

**Deklinację czyli odmianę rzeczowników**, można zapamiętać w ten sposób:

<b>M</b> ianownik	<b>M</b> ama
<b>D</b> opełniacz	<b>d</b> ata
<b>C</b> elownik	<b>c</b> órce
<b>B</b> iernik	<b>b</b> utkę
<b>N</b> arzędnik	<b>n</b> asmarowaną
<b>M</b> iejscownik	<b>m</b> asłem
<b>W</b> ołacz	<b>w</b> iejskim

## AKROSTYCHY

Polegają na **tworzeniu zdań**, w których **pierwsze litery użytych słów** składają się **na wyraz do zapamiętania**. Dodatkowo treść ułożonego zdania może być powiązana tematycznie z wyrazem, który chcemy zapamiętać.

Akrostychy są przeciwieństwem akronimów.

Przykład:

- **BAROK** – wyraz, który może być rozłożony na zdanie, np. **B**aronowie **a**lbo **r**óżni **o**koliczni **k**lienci
  - W przypadku kolorów **Z**ielony, **P**omarańczowy, **C**zarny, **B**rązowy, **R**óżowy – pierwsze litery zapamiętamy tworząc zdanie „**Z**ima **p**rzychodzi **c**zasem **b**ardzo **r**ozmokła”.
- Starajmy się o **zdania, które zapamiętamy**, sens ma drugorzędne znaczenie.
- 

## ŁAŃCUSZKOWY SYSTEM SKOJARZEŃ

- pomaga w zapamiętaniu ciągu słów w kolejności,
- może być przydatna w nauce języka polskiego (np. nazwy epok literackich), historii

Opiera się on na **kojarzeniu przedmiotów z listy parami i tworzeniu w wyobraźni obrazów kojarzonych przedmiotów**.

Zapamiętywanie zaczyna się od **połączenia wyrazu nr 1 z wyrazem nr 2**, a **następnie 2 wyraz z wyrazem nr 3, a 3 wyraz z wyrazem 4** itd.

W ten sposób łączymy ze sobą wyrazy z listy niczym ogniwa łańcucha, co powoduje, że łatwo będzie zapamiętać całą listę. Dzięki skojarzeniom każda pozycja z listy będzie przypominać wyraz przed nim i za nim.

Np. potrzebujemy zapamiętać: 5 wyrazów: **papier, opona, doktor, róża i piłka**.

1. wizualnie kojarzymy ze sobą **dwa pierwsze elementy** z naszej listy, czyli **papier** i **oponę**. W tym celu możemy wyobrazić sobie **samochód**, który jedzie na **papierowych oponach**, lub że używamy **opony** (zamiast gumki), aby **zetrzeć słowa napisane na kartce papieru**
  2. kojarzymy ze sobą **oponę** i **doktora**. W tym celu możemy wyobrazić sobie **oponę**, którą **pompuje doktor** lub **oponę**, którą **doktor wykorzystuje do wykonania operacji**
  3. kojarzymy **doktora** i **różę**, możemy wyobrazić sobie, że **doktor** daje **różę** pacjentce
  4. kojarzymy **różę** i **piłkę**, wyobrażając sobie **kwiat róży**, na **którym zamiast pąków rosną piłki**.
-

### MNEMONICZNE HISTORYJKI

Metoda ta opiera się na **tworzeniu w wyobraźni śmiesznych i przerysowanych scen**. Wyrazów nie łączy się jednak parami, ale wplata w fabułę.


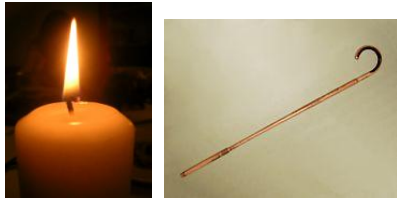


Nie musi ona być logiczna. Im bardziej barwna, śmieszna, odwołująca się do niepowtarzalnych zjawisk, angażująca więcej zmysłów i zawierająca więcej szczegółów, tym lepiej,

np. chcąc nauczyć się pisowni wyrazów z „ó”: **ogród, jaskółka, piórko, góral, który, płótno, Józef, oprócz, żółty, niósł, róża, dróżka, szczegół, górnik**, można ułożyć następującą historyjkę:

„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 umknął uwadze **górnika**. Szedł on **dróżką** na urodziny do **Józefa**. W ręku **niósł** pachnącą czerwoną **różę**, a **oprócz** niej **żółte** okulary”.

### RYSUNKOWY SYSTEM CYFR

Dla każdej z cyfr znajdujemy zamiennik, taką rzecz, która przypomina kształt danej cyfry, jej obraz graficzny. Następnie poszczególne przedmioty łączymy ze sobą w zabawną historyjkę. Np. 1- - jako, piłka, tarcza: 1- świeczka, laska, 2 – wąż, 3 – kwiatek serce.

0	
1	
2	
3	

Na łące spotkałam **węża**, który grał w **piłkę**. Potem zamienił się w **laskę**, z której wyrastały piękne **kwiaty**.

**Inny wariant tej metody:**

każda **cyfra** ma swój odpowiednik **rysunkowy**, następnie do **niego dodajemy wyraz, który mamy zapamiętać i tworzymy wyobrażenie.**

Oto odpowiedniki cyfr:

1 świeczka



2 łabędź



3 żaglówka



4 haczyk na ryby



5 bałwan



7 słuchawka telefoniczna



Można stworzyć własne skojarzenia.

Teraz robimy listę przedmiotów do zapamiętania,

np. 1.**telewizor**, 2.**dylizans**, 3.**cukierek**.

Na ogromnej niebieskiej świecy stoi **telewizor**, którego ekran rozświetla jej płomień (*widzę jasność, czuję zapach świecy*). Ozdobny **dylizans** (*widzę go*) ciągną dwa ogromne łabędzie. Żaglówka płynąca po wodzie (*widzę ją*) ma żagle z papierków od **cukierków**.