

# *Jak pomóc swojej pamięci? - MNEMOTECHNIKI*



**Mnemotechniki** ( z języka greckiego *mneme* – *pamięć*, *technikos* – *biegły*) to różne sposoby usprawniające pamięć, ułatwiające zapamiętywanie, przyswajanie sobie wiedzy przy wykorzystywaniu skojarzeń. Mnemotechniki nazywane są często „sztuczkami pamięciowymi”. Są to żarty, rymowanki, obrazki szyfrowane, opowiadanie itp. Techniki szybkiego uczenia się okazały się przydatne w nauce matematyki, chemii, historii czy ortografii.

**Przykłady mnemotechnik, które można by wykorzystywać w nauce.**

## **1. GRUPOWANIE**

Zastosowanie tej mnemotechniki można dostrzec w życiu codziennym. Otóż, żeby ułatwić nam zapamiętywanie firmy komunikacyjne dzielą numery telefoniczne na porcje (najczęściej na dwu-, trzy- lub czteroczęściowe). Prościej jest przecież zapamiętać 098 – 36 – 282 – 31 niż 0983628231).

Podobnie jest z nauką większych partii materiału. Dlatego staraj się przed nauką poświęcić odrobinę czasu na rozplanowanie i sensowne ułożenie treści do zapamiętania (podziel na mniejsze części obszerny materiał tekstowy).

## **2. AKRONIMY**

Akronim – to wyraz utworzony z pierwszych liter albo głosek innych wyrazów, np.

- **UJ** – Uniwersytet Jagielloński
- **SEN** – Szybka Intensywna Nauka

Natomiast metoda z wykorzystaniem akronimu polega na **wymyśleniu zdania, w którym pierwsze litery odnoszą się do zapamiętywanych informacji.**

Technika ta przydaje się jeżeli chcesz zapamiętać szereg powiązanych ze sobą informacji, np. kolejności poszczególnych epok w literaturze.

**Przykład:** żeby zapamiętać kolejność epok (antykwizm, średniowiecze, renesans, barok, oświecenie, romantyzm, pozytywizm, Młoda Polska, dwudziestolecie międzywojenne, współczesność) najpierw przeczytaj kilkakrotnie, najlepiej na głos, poszczególne epoki (tzw. osłuchanie), a następnie z pierwszych liter – **A, Ś, R, B, O, R, P, M, D, W** – ułóż zabawną historyjkę, np. **A**ła śledziła **R**enatę **b**o ona ruszyła **p**łaszcz **m**ojego **d**użego **w**ujka. Chociaż brzmi to trochę infantylnie to wykazuje się dużą skutecznością w przypominaniu poszczególnych elementów, gdyż nasza pamięć jest tak zbudowana, że łatwiej zapamiętujemy zdania niż pojedyncze wyrazy.

### **3. AKROSTYCHY**

Akrostychy są przeciwieństwem akronimów. Metoda ta polega na tworzeniu zdań, w których pierwsze litery poszczególnych wyrazów składają się na wyraz do zapamiętania.

**Przykład:** BAROK – wyraz, który może być rozłożony na zdanie, np. **Baronowie albo różni okoliczni klienci.**

### **4. SYMONIDESOWA TECHNIKA LOCI**

Technika ta została nazwana **metodą miejsc**. Służy do zapamiętywania dużych zbiorów informacji, które występują w określonej kolejności. Polega natomiast na kojarzeniu zapamiętywanych informacji ze znanymi miejscami, które mijamy np. w domu czy w drodze do szkoły. Dzięki tej metodzie możemy np. łatwo zapamiętać kolejne dopływy Wisły chodząc po pokoju i wyobrażając sobie, że przy drzwiach jest Soła, przy łóżku Przemsza, w okolicach biurka Skawa itd. lub przy zapamiętywaniu i odtwarzaniu fabuły lektury lub kolejnych zdarzeń historycznych.

Technika ta jest też bardzo przydatna przy przygotowywaniu i nauce wszelkiego rodzaju przemówień, referatów. Wyobraź sobie swój własny dom albo jakieś inne pomieszczenie, które dobrze znasz. Początek referatu umieść (oczywiście wszystko w Twojej wyobraźni ☺) przy wejściu do tego pomieszczenia po czym przesuając się w głąb i wędrując po odpowiednich pokojach i charakterystycznych przedmiotach umiejscawiaj kolejne jego partie. Kiedy przyjdzie co do czego – przestań się denerwować tylko otwórz w swojej wyobraźni wspomniany budynek i powoli przesuwać się tak, jak to zaplanowałeś wygłaszając stopniowo kolejne partie swojej pracy.

### **5. RYMOWANKI**

O wysokiej skuteczności wszelkiego rodzaju wierszyków, rymowanek itp. przydatnych zarówno w szkole jak i w życiu codziennym, chyba nie trzeba nikogo przekonywać. Zapewne nie raz wierszyk zaczerpnięty z lekcji chemii mógł uniknąć Ci przykrych doznań:

*Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody.*

Albo uniknąć niskiej oceny z dyktanda:

*Uje się nie kreskuje, bo się dostaje w szkole dwóje.*

### **6. TECHNIKI SKOJARZENIOWE I WYOBRAŻENIA INTERAKCYJNE**

**Mnemotechniki skojarzeniowe** polegają na łączeniu informacji nowych z tymi już dobrze znanymi (np. ucząc się matematyki prościej jest zrozumieć Ci niektóre elementy fizyki itp.). skojarzenia mogą także występować między pojęciem i kształtem, np. Księżyc, który w początkowej fazie przypomina literę D – dopełnia się, a w końcowej podobny jest do C – czyli cofa się.

**Wyobrażenia interakcyjne** stosujemy z kolei do łączenia niepowiązanych ze sobą elementów za pomocą obrazów (historyjek). **Na przykład:** listę zakupów (ser, mleko, jaja, jogurt, chleb) możemy zapamiętać tworząc historyjkę: ser pokrojony z mlekiem tworzy jaja jogurtowe z chlebem. Im bardziej historyjka będzie zabawna i pokrecona, wręcz absurdalna, tym na dłużej pozostanie w naszej głowie!

**Mnemotechniki ułatwiają zapamiętywanie naszej zawałonej sprawami głowie! Przy wykorzystaniu naturalnych skłonności naszego mózgu możemy ułatwić sobie nie tylko naukę, ale życie w ogóle!**