

MNEMOTECHNIKI

Prezentujemy mnemotechniki, czyli techniki uczenia się usprawniające zapamiętywanie. Można określić je jako „triki” ułatwiające przyswojenie trudnego materiału i pozwalające na dłuższe jego zapamiętanie. Poniżej prezentujemy przykłady niektórych mnemotechnik:

•**obraz myślowy** – tworzymy w myślach historyjkę lub obraz ułatwiającą zapamiętywanie. Może to być zabawna anegdota, obraz przedstawiający najważniejsze informacje do zapamiętania. Metoda szczególnie polecana przy zapamiętaniu różnego rodzaju schematów (np. układu pokarmowego zwierząt).

•**grupowanie** – układanie informacji według kategorii (np. państwa na kontynentach, królestwo zwierząt itp.)

	Ameryka północna	Europa	Afryka	Azja
Informacje- nazwy krajów	Stany Zjednoczone	Polska	Egipt	Tajlandia
	Kanada	Niemcy	RPA	Japonia
	Meksyk	Hiszpania	Nigeria	Wietnam
	Kuba	Austria	Kenia	Rosja

•**rymowanie** – układanie zdania, wierszyka zawierającego informacje do zapamiętania np.

Zapamiętaj, zawsze tu

Pisz otwarte, zwykle u

W słowach: skuwka i zasuwka,

Gdyż wyjątkiem są te słówka;

W cząstkach -unka, -un, -unek:

Opiekunka, zdun, pakunek (Gawdzik 1971, s.21)

•**akronimy i zdania akronimowe** – tworzenie słowa lub zdania z pierwszych liter, sylab wyrazów do zapamiętania np.

Mój - **M**erkury

Wujek - **W**enus

Zapisał – **Z**iemia

Mi - **M**ars

Jak - **J**owisz

Streścić - **S**aturn

Układ - **U**ran

Naszych - **N**eptun

Planet – (**P**luton)

•**metoda loci** - nowe informacje kojarzymy lub umieszczamy (np. karteczki) w znanych, widocznych elementach otoczenia. Loci służy do zapamiętywania długich ciągów informacji, które dodatkowo należy odtwarzać w odpowiedniej kolejności.

•**łańcuchowa metoda skojarzeń** – łączenie w wyobraźni wyrazów do zapamiętania. Kojarzymy elementy kolejno ze sobą. Utworzona historyjka powinna być zabawna, wyróżniająca się, dynamiczna.
np. słowa do zapamiętania:

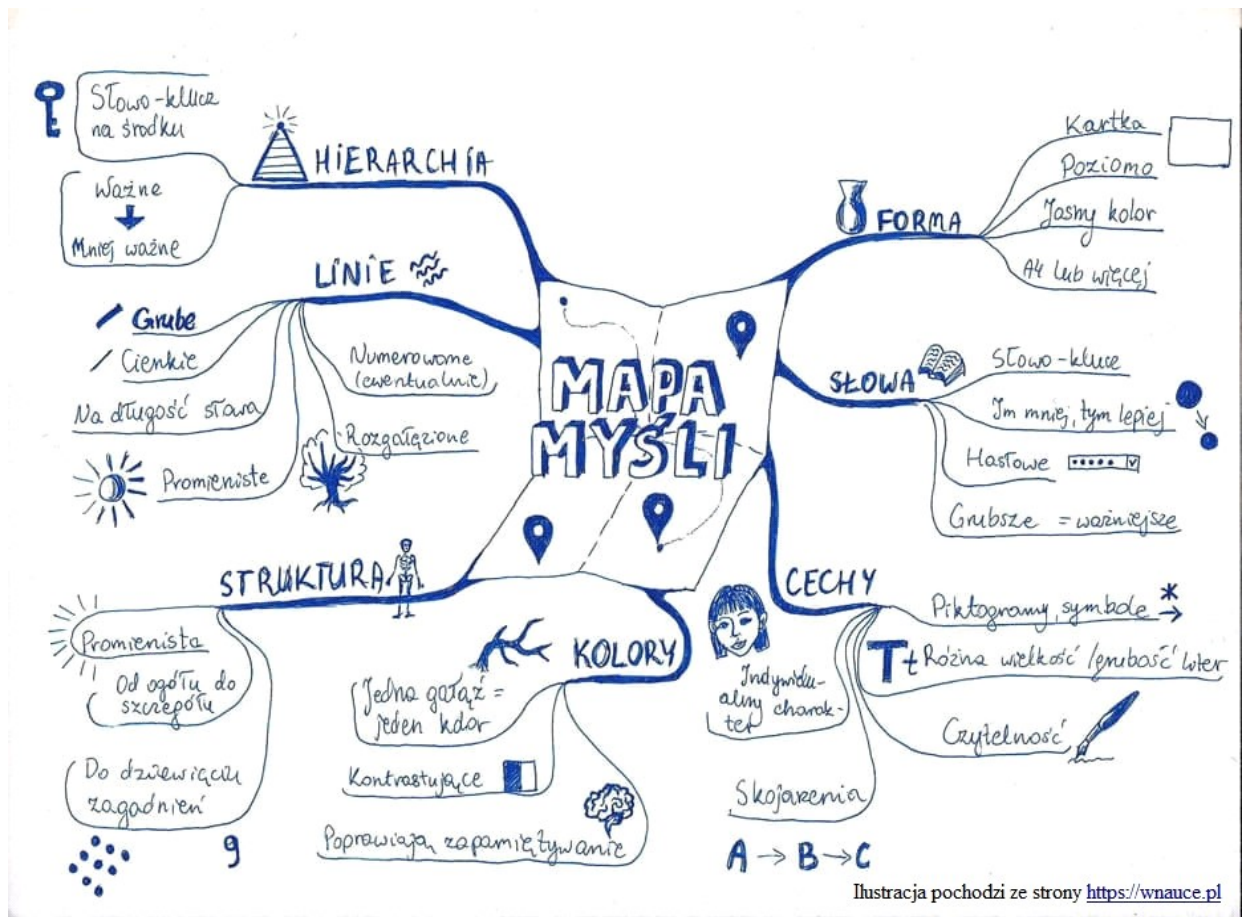
•**techniki graficzne (mapy myśli, fiszki)**. Wyszukujemy słowa kluczowe i tworzymy z nich powiązaną ze sobą graficzną formę, w której główny temat (umieszczony centralnie) łączy się ze słowami-kluczami.

JAK STWORZYĆ MAPEŃ MYŚLI KROK PO KROKU

- Główny temat należy umieścić na środku kartki (rozmiar kartki minimum A4) i wyróżnić go graficznie.
- Od centralnego tematu odchodzą główne linie – gałęzie, na końcu których zapisujemy słowa kluczowe.
- Najważniejsze gałęzie pogrubiamy ich słowa kluczowe podkreślamy.
- Rysowanie gałęzi zaczynamy od prawej strony, kolejne umieszczamy zgodnie z ruchem wskazówek zegara – możemy je ponumerować.
- Dodajemy nowe gałęzie, rozszerzając i rozgałęziając mapę myśli.

Pamiętaj:

- Wielkość czcionki słów i grubość linii wraz z oddalaniem się powinny się zmniejszać
- Należy zastosować kolory (minimum 3), symbole, figury geometryczne, rysunki, znaki graficzne, obrazki, obwódki podtematów.
- Powtarzając wiadomości, staramy się najpierw wykonać mapę z pamięci, następnie porównujemy to co narysowaliśmy z matrycą.



Materiały opracowała: Agata Harsze – Wojciechowska – psycholog,
Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Wieliczce