



Mnemotechniki – skuteczne sposoby zapamiętywania.

Mnemonista, mnemonik – człowiek o wysokich zdolnościach zapamiętywania.

Dawno, dawno temu..., z różnym efektem uczyłam się w szkole niełatwej sztuki poprawnego pisania pod względem ortograficznym. Często w oparciu o żartobliwe wierszyki, np. „Kto uje kreskuje, ten dostaje dwóje.” Ups..., chyba jest tu jakiś wyjątek?! Nasz język ojczysty jest podobno jednym z najtrudniejszych, ale niewątpliwie też najbogatszych i najpiękniejszych języków świata. Tu, chcę Was zachęcić do zapoznania się ze skutecznymi sposobami zapamiętywania nie tylko reguł ortograficznych, ale również wielu treści w przedmiotach, które sprawiają Wam trudność.

Dla zachęty wiersz Witolda Gawdzika: „Kiedy ó, kiedy u?”

ó

Nikną wszelkie niepokoje,
Kiedy stwierdzę: dwójka — dwoje,
Przed pomyłką mnie ustrzeże:
Wrócę — wracam, pióro — pierze.
Nie drży także ma stalówka,
Pisząc: -ówna, -ów i -ówka.
Zaokrąglam ó w dwu słowach:
ósmy, ów, bo: osiem, owa.

u

Zapamiętaj, zawsze tu,
Pisz otwarte, zwykle u.
W słowach: skuwka i zasuwka,
Gdyż wyjątkiem są te słówka.
W częstkach: -unka, -un i -unek:
Opiekunka, zdun, pakunek.
Pisz je także: w częstce -ulec,
Więc: budulec i hamulec;
W ulu, dwu, gdzie u litera
Wyraz kończy lub otwiera.
Wreszcie — niech nikt nie kreskuje
w czasowniku częstki -uje.

Źródło: <http://www.math.us.edu.pl/prace/2004/lubecka/wiersze/wiersz12.html>

A teraz więcej o bardzo przydatnych w codziennym życiu **mnemotechnikach, czyli umiejętnościach szybkiego i skutecznego zapamiętywania**. Słowo „mnemotechnika” pochodzi od greckiego „mneme” (czyli pamięć) oraz „technikos”, (wykonany zgodnie ze sztuką). Mnemotechniki zwane również mnemonikami, to poprawiające pamięć i koncentrację techniki zapamiętywania. Oparte na swego rodzaju treningu – ćwiczeniach – umysłu, pozwalają uczyć się szybciej oraz skuteczniej. Wykorzystują wyobraźnię, skojarzenia i kontekst. Dzielą się na proste (w których podstawowe znaczenie ma gra słów, pierwsze litery, akronimy, układy skojarzeniowe lub rymowanki czy wierszyki) oraz złożone (wykorzystujące wyobraźnię). Przykład z wierszykiem pokazuje, że mnemotechniki stosujemy na co dzień, często nie będąc tego świadomi. Co więcej, podczas ich stosowania stymulujemy/ usprawniamy swoje obie półkule mózgu (lewą – odpowiedzialną za myślenie logiczne, analityczne i krytyczne oraz prawą – odpowiedzialną za czynności wizualne, kreatywne oraz symboliczne). Mnemotechniki były znane i używane już w świecie starożytnych Greków, jednak ich skuteczność zaczęto uznawać dopiero w XX wieku. Jeden z twórców mnemotechnik – Symonides z Keos – zwrócił uwagę na fakt, że podstawowym warunkiem skutecznego zapamiętywania jest porządek, tj. umiejętność odpowiedniej strukturalizacji materiału do zapamiętania.

Wybrane sposoby, techniki skutecznego zapamiętywania:

1. Wierszyki lub rymowanki

Inny wierszyk znaleziony w Internecie oparty na żarcie, który pozwala łatwiej zapamiętać suchą datę odkrycia przez Kolumba Ameryki: „Jeden, cztery, dziewięć, dwa, Kolumb lądy odkrywa”(1492).

2. Grupowanie

Polega na grupowaniu informacji według określonych zasad – na przykład na zasadzie podobieństwa znaczeniowego czy formalnego. Słowa: grzyb, masło, runo, sarna, chleb, ciasto, pierogi, drzewo, mrówka, można pogrupować w dwie odrębne kategorie znaczeniowe – „produkty żywieniowe” (masło, chleb, ciasto, pierogi) oraz „las” (grzyb, runo, sarna, drzewo i mrówka).

3. Akronimy – skrótkowce

To wymyślanie słowa albo wyrażenia, w których pierwsze litery odnoszą się do zapamiętanych informacji, np.: dla nazw trzech największych rzek w Polsce, Wisły, Odry, Warty tworzymy akronim - WOW czy dla Wielkich Jezior Północnoamerykańskich (Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior) - HOMES (ang. domy).

4. Łańcuchowa metoda skojarzeń LMS

Polega na tworzeniu opowiadań lub historyjek, w których główną rolę odgrywa ciąg skojarzeń z wyrazów do zapamiętania. Historyjka angażuje przede wszystkim wyobraźnię, włącza elementy zabawy, humoru, symbolu i rysunku, dlatego polecana jest szczególnie dla osób z trudnościami w koncentracji uwagi.

5. Układy skojarzeniowe

Metoda podobna, angażująca również skojarzenia, np.: rok założenia Rzymu - „Na siedmiu wzgórzach piętrzy się Rzym” (753).

6. Haki obrazowe

To tworzenie skojarzeń - czyli haków - cyfr z obrazami, które kształtem przypominają owe cyfry, np.: 1 – świeca, 2 – łabędź, 3 – serce, 4 – żagiel. Żeby łatwiej zapamiętać, haki powinny mieć zabarwienie emocjonalne, osobiste, żartobliwe.

7. Metoda obrazów interaktywnych

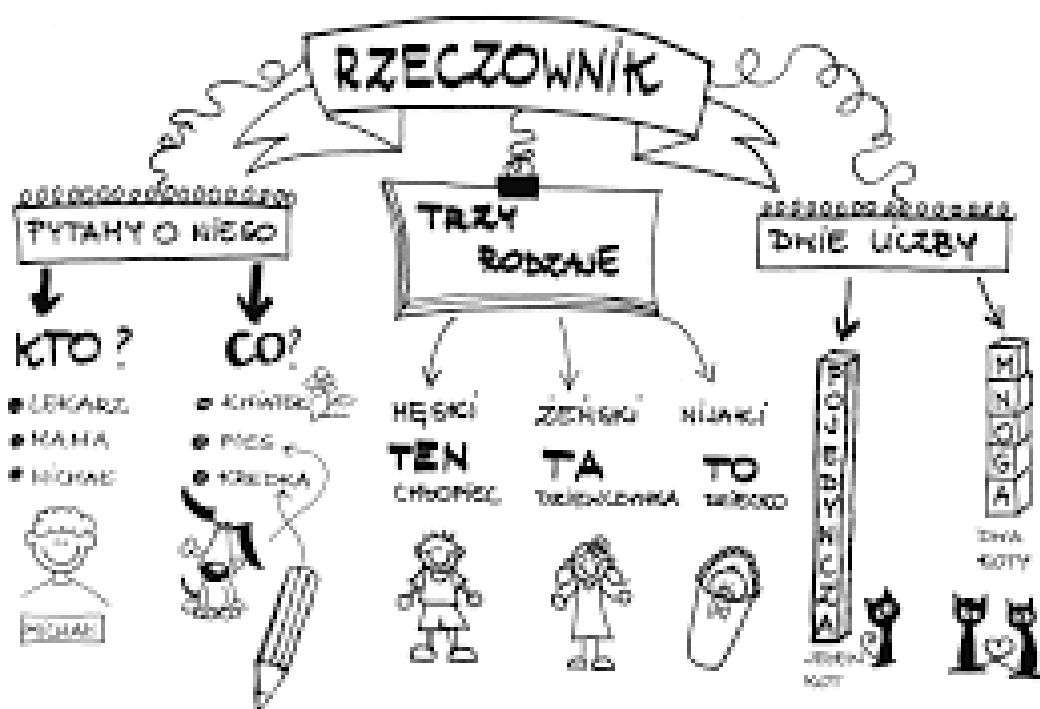
Polega na łączeniu pewnych elementów za pomocą obrazów w taki sposób, aby powstała spójna historyjka (nie musi być realna). Metoda obrazów ułatwia zapamiętywanie listy słów, a w praktyce doskonale sprawdza się podczas uczenia się słówek w języku obcym.

8. Piktogram

To ilustrowanie określonych informacji do zapamiętania, takich jak piosenki, bajki, wierszyki. Polega na tworzeniu rysunków, które oddają daną treść.

9. Mapa myśli

Przydatna jest do uporządkowania informacji. Stosowna często podczas nauki języków obcych. Polega na umieszczeniu na środku kartki słowa klucza, do którego dopisuje się w postaci haseł, rozgałęzień lub rysunków bardziej szczegółowe dane. Korzystnie wpływa na zakres zapamiętanego materiału, jego trwałość i późniejsze odtwarzanie. Coraz częściej stosowana nie tylko w procesie dydaktycznym, ale również terapeutycznym.



Źródło: Google – obrazy dla mapy myśli

8. Pałac pamięci, pokój rzymski, technika miejsc albo technika lokacji

Odwołujący się do wyobraźni, jeden z najtrudniejszych sposobów zapamiętywania dużej ilości informacji w określonym porządku. Polega na kojarzeniu materiału do zapamiętania ze znanymi miejscami, które np. mija się w drodze do szkoły. Była znana już w starożytności pod nazwą „pałac pamięci” albo „pokój rzymski”. W tej obszernej, ale podobno najbardziej skutecznej metodzie zapamiętywania, należy wyobrazić sobie jakiś pokój albo inne pomieszczenie, w którym poszczególne elementy – meble, doniczki, obrazy, lampy itd. - kojarzy się z zagadnieniami do zapamiętania i tworzy pewną historyjkę, ułatwiającą potem przypominanie.



Źródło: <https://langly.pl/palac-pamieci-nauce-jezyka-obcego/>

8. Inne techniki skutecznego zapamiętywania można wyszukać na wielu stronach www... – zobacz:

[langly.pl > techniki-zapamietywania-lancuchowa-metod...](https://langly.pl/techniki-zapamietywania-lancuchowa-metod...)

[piekny-umysl.pl > lancuchowa-metoda-skojarzen-lms](https://piekny-umysl.pl/lancuchowa-metoda-skojarzen-lms)

Na przykład:

- **Główny System Pamięciowy (GSP)** – jedna z najtrudniejszych technik do skutecznego zapamiętania dat, PESEL-u itp.
- **Spacer w myślach** – metoda polecana szczególnie do zapamiętywania złożonych kwestii oraz nauki słówek w obcym języku.

Mnemotechniki są skuteczną formą uczenia się, bo angażują w procesie zapamiętywania obie półkule mózgowe. Lewa półkula mózgu specjalizuje się w mowie, słowach, czytaniu i pisaniu, logicznym myśleniu, koncentracji na szczegółach, porządku, sekwencjach i numerach, natomiast prawa jest bardziej twórcza i kreatywna, odpowiada za intuicję, marzenia, wyobraźnię, poczucie humoru, relacje przestrzenne, proporcje, wielkości czy rozmiary oraz obraz całości. Mnemotechniki wymagają wielu ćwiczeń, ale wybranie i stosowanie nawet jednej z metod przynosi wiele **korzyści**, m.in.:

- pozwala na zapamiętywanie większej ilości materiału
- ułatwia naukę języków obcych
- poprawia koncentrację na zadaniu
- zwiększa umiejętność szybkiego odwoływania się do przechowywanych informacji
- rozwija kreatywność i motywację do nauki

Nie wzmacniając naszych zdolności pamięciowych, możemy z jednokrotnej ekspozycji materiału, zapamiętać średnio tylko 7(+/-2) elementów/ -y, gdyż taka jest pojemność pamięci krótkoterminowej. Mnemotechniki pozwalają na zatrzymanie informacji w pamięci operacyjnej i przenoszenie ich do pamięci długotrwałej o większej pojemności. Dzięki nim zapamiętujemy o wiele więcej, efektywniej i na dłużej.

Bądź mnemonista!



Polecana literatura:

- Joshua Foer, Jak zostałem geniuszem pamięci. O sztuce i technice zapamiętywania, 2013
- Kaja Nordenger, Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd, 2018



Opracowała: Bożena Ramutkowska-Celej