Co to jest mnemotechnika i czy warto ją stosować?

Mnemotechniki – techniki pamięciowe czyli sprytne sposoby na zapamiętywanie. Stosowanie mnemotechnik jest bardzo przyjemne, ponieważ opiera się na wykorzystywaniu naszych naturalnych zasobów takich, jak: wyobrażenia, skojarzenia, wizualizacje, a nawet ruch ciała. Czy stosowanie mnemotechnik skraca proces uczenia się? Na początku nie, ponieważ są to techniki, których stosowanie wymaga czasu i przećwiczenia. Zatem nie są to metody dla leniwych. Proces uczenia się zawsze związany jest z czasem, różnica polega na tym, że są to metody bardziej efektywne niż tradycyjne „wkuwanie", ponieważ z większą skutecznością odsyłają zdobytą wiedzę do pamięci długotrwałej. Poniżej prezentujemy najbardziej popularne mnemotechniki.

Metoda haków - ćwiczenie

Krok 1

Przygotuj kartkę, na której zapisz ciąg 10 niezwiązanych ze sobą informacji, które będziesz musiał zapamiętać. Niech to będą przypadkowe nazwy, sformułowania, wyrazy nie mające ze sobą nic wspólnego.

Krok 2

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że znajdujesz się w pomieszczeniu, które dobrze znasz. Może to być twój pokój, kuchnia, łazienka. W pomieszczeniu, w którym się

znalazłeś we własnej wyobraźni wybierz 10 charakterystycznych punktów, które będą hakami, na których zawiesisz informacje z kartki.

Krok 3

Wyobraź sobie, że stoisz w drzwiach pomieszczenia, które wybrałeś. Teraz odczytaj pierwszy wyraz z kartki opowiadając sobie, z czym ci się skojarzyła ta nazwa, jak może wyglądać to, co sobie wyobraziłeś, jaką ma fakturę, jaki ma kolor, jakie wzbudza w tobie emocje? Staraj się, aby twój opis był jak najbardziej szczegółowy.

Krok 4

Zawieś na haku (wybranym miejscu pomieszczenia) pierwszą informację.

Krok 5

To samo powtórz z każdym kolejnym wyrazem z twojej listy pamiętając, aby poruszać się po pomieszczeniu z twojej wyobraźni, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Krok 6

Odłóż kartkę z hasłami. Przygotuj czysty papier i zapisz na nim miejsca, które wybrałeś w wyobrażonym pomieszczeniu oraz hasła, które na nich „zawiesiłeś". Pamiętaj o ruchu zgodnie ze wskazówkami zegara, tak jest łatwiej.

Krok 7

Porównaj zapisy na obu kartkach? Czy udało się przywołać z pamięci wszystkie hasła, które zapisałeś na pierwszej kartce?

Zasady, o których należy pamiętać stosując metodę :

- Pomieszczenie, po którym się poruszasz w swojej wyobraźni musi być charakterystyczne i dobrze ci

znane. Sala lekcyjna nie jest dobrym wyborem, ponieważ większość sal wygląda podobnie. Łatwo się pomylić

- Haki, czyli przedmioty, które wybierasz w pomieszczeniu muszą być obiektami stałymi, nie mogą być zbyt małe ani umieszczone zbyt wysoko. Łatwo je będzie pominąć
- Nie obawiaj się swoich skojarzeń i wyobraźni. Im śmieszniej, tym lepiej. Łatwiej to zapamiętasz

Metoda liczbowo - obrazkowa – ćwiczenie

Wiemy, co oznacza ten symbol: 4, prawda? Czy kojarzy ci się z innym, znanym ci kształtem, np.: mebla, który każdy ma w domu?

Spróbuj zamienić wszystkie cyfry na inne kształty zgodnie z zasadą, że pierwsze skojarzenie jest najlepsze. Narysuj swój prywatny wzornik, z którego już zawsze będziesz korzystał zapamiętując daty i wzory.

Akronimy

Akronimy to inaczej skrótowce, które są bardzo pomocne przy zapamiętywaniu ciągu nazw. Można je utworzyć poprzez wymyślenie zdania, w którym wszystkie wyrazy będą się zaczynały od litery, którą mamy zapamiętać w dodatku w określonej kolejności.

Przykład:

Planety układu słonecznego to...Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun, Pluton. Wszyscy to pamiętamy, ale dla kogoś, kto pierwszy raz zetknął się z tymi nazwami można zaproponować ułożenie zdania: Moja Walka Z Ministrem Jest Solidnie Udokumentowana Natychmiastowo Profesjonalnie.

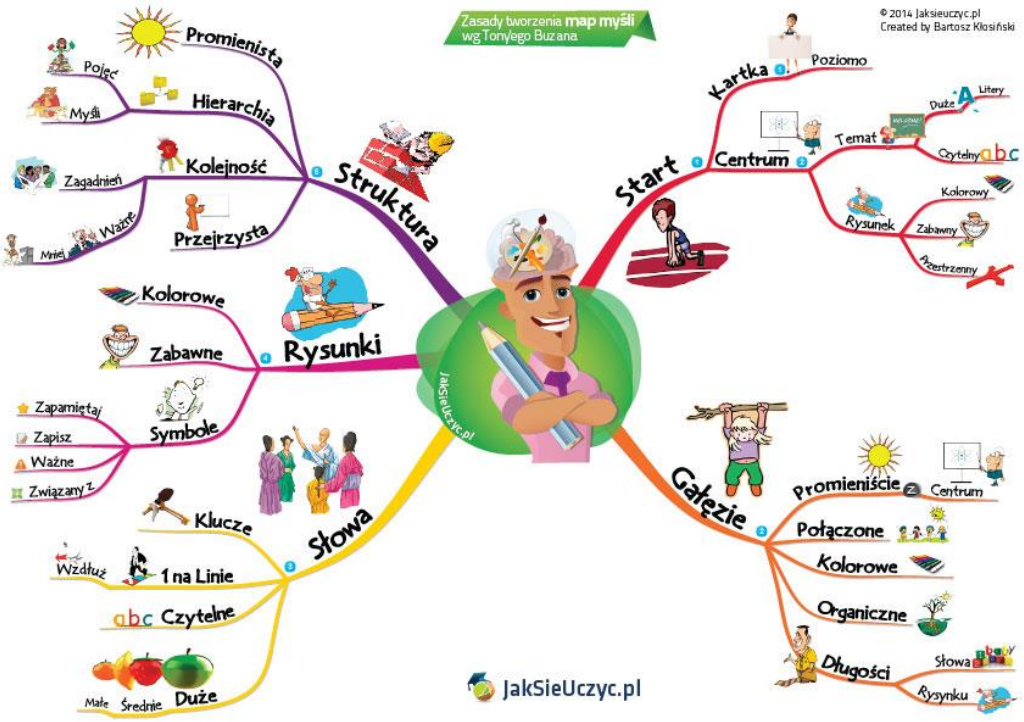
Metoda łańcuchowa – ćwiczenie

Wszyscy kiedyś robiliśmy łańcuch na choinkę. Choć było to dawno temu pamiętamy zasadę. Oczka z kolorowego papieru sklejane tak, aby pierwsze z drugim się zazębiało, drugie z trzecim, trzecie z czwartym itd. Da się to zastosować do pracy umysłowej. Chcąc zapamiętać ciąg niezwiązanych ze sobą, a nawet zupełnie nieinteresujących nas haseł/faktów możemy stworzyć własną historię, która będzie logiczna przy zachowaniu zasady, że hasło pierwsze zazębia się z drugim, drugie z trzecim, trzecie z czwartym itd.

Przykład:

Nasze hasła do zapamiętania to...mapa hipsometryczna, warunki sprzedaży, okoliczności wyjątkowe, spóźniona dostawa, marmurowy posąg, zdalne sterowanie, piękny umysł. Czy potrafisz stworzyć z tego sensowną historię? Jeśli tak, zapamiętasz wszystkie te hasła na długo.

Mapy myśli



Mapa myśli to alternatywna forma robienia notatek. Metoda opiera się na kreatywnym potraktowaniu wiedzy, którą mamy przyswoić angażując do tego obie półkule mózgowe, co zwiększa skuteczność uczenia się. Kreatywnym, nie znaczy chaotycznym i bez zasad. Wprawdzie tworzenie map myśli może nie być łatwe dla początkujących, ale warto poćwiczyć. Na grafice powyżej pokazujemy przykład mapy myśli na temat: tworzenia mapy myśli. Co przykuwa nasz wzrok? Kolory, określona struktura, rysunki. Poniżej wymieniamy zasady tworzenia map myśli w bardziej tradycyjny sposób:

- Ułóż kartkę poziomo (inaczej nasz mózg przyzwyczajony do linearnego odczytu z pionowo ustawionej kartki zacznie tę notatkę traktować, jak

tekst i będziemy wodzić wzrokiem od lewa do prawa tak, jak podczas czytania)

- Przeanalizuj dokładnie treść, jaką chcesz zanotować w ten sposób i podziel ją na mniejsze części według jakiegoś kodu, np.: trudniejsze i łatwiejsze, chronologicznie, ważniejsze i mniej ważne
- Na środku kartki zaznacz temat, od którego będą rozchodziły się gałęzie (kategorie) w różne strony, każda gałąź może rozrastać się i rozwidlać w nieskończoność
- Spróbuj jak najwięcej rysować
- Używaj kolorów, gradientów, wzorków
- Nie przepisuj z podręcznika całych fragmentów tekstu do swojej mapy, to nie ma sensu
- Wyobrażaj sobie, sięgaj pamięcią do wspomnień, wizualizuj, próbuj bazować na skojarzeniach

Źródła grafiki:

https://muntech24.pl/pl/p/Hak-obrotowy-z-zabezpieczeniem-1000-kg/257?gclid=CjwKCAjwg6b0BRBMEiwANd1_SJ3jVZY0xoOwquWOxLwHQCSUqQU1HoNtvsP96NG5W70NUhzTbvKn4RoCyoMQAvD_BwE

http://meblowiec.pl/de/ac2-001-krzeslo-czerwony-red-nogi-szare,id44283.html

https://pultusk.biz/artykuly/kultura-i-rozrywka/s,pultusk-najdluzszy-lancuch-choinkowy-na-najdluzszym-rynku-europy,i,1949.html

http://naukazawszeok.blogspot.com/2015/06/mapy-myslowe.html