



**Mnemotechniki czyli skuteczne
techniki zapamiętywania**

Jak skutecznie się uczyć? Czy rzeczywiście trzeba wyznawać zasadę: zakuć, zdać, zapomnij? Nie! Poznaj skuteczne techniki pamięciowe tzw. mnemotechniki, które nie tylko pomogą Ci poprawić wyniki w nauce, ale również przydadzą się w życiu.



Gdzie ja to słyszałem... czyli skąd ta mnemotechnika?

Najprawdopodobniej spotkałeś się już z nazwą „mnemotechniki”, być może nawet wiesz na czym polega kilka najpopularniejszych, ale czy wykorzystujesz je, aby usprawnić swoją pamięć? Już w 1967 roku Gerald Miller w swoim badaniu dowiódł skuteczności technik pamięciowych w poprawie ocen. W dodatku, okazało się, że lepsze efekty przynosi wykorzystanie istniejących technik, niż wymyślanie nowych. Jest wiele **rodzajów mnemotechnik**, więc nie wahaj się wybrać najlepszych dla siebie i z nich skorzystać.

Jak to działa?

Mnemotechniki wpływają na lepsze kodowanie i wydobywanie informacji, dzięki odpowiedniemu organizowaniu materiału, wykorzystaniu różnych zmysłów oraz kojarzeniu go z dobrze nam znanym i przechowywanym w pamięci długotrwałej materiałem. Poniżej przedstawiamy **przykłady mnemotechnik** najciekawszych i o najszerszym zastosowaniu.



Metoda miejsc albo technika lokacji czyli wykorzystaj znane Ci miejsca do zapamiętywania!

Ta metoda odwołuje się do wyobraźni, a polega na kojarzeniu zapamiętywanych informacji ze znanymi miejscami, które mija się np. w drodze do szkoły czy w czasie spaceru, opisywana również pod nazwami „rzymski pokój” czy „pałac pamięci”. Polega ona na wykorzystaniu obrazu dobrze znanego miejsca, może to być własne mieszkanie, czy codzienna droga jaką pokonujemy do szkoły. Zwizualizuj dokładnie wszystkie elementy znajdujące się w wybranym przez Ciebie miejscu lub na drodze, następnie wchodząc w wyobraźni do tego pomieszczenia lub pokonując trasę rozglądaj się i każdy z nich skojarz z informacją do zapamiętania. Im bardziej wyraziste, absurdalne, humorystyczne skojarzenia tym silniej zakodują się one w Twojej pamięci. Wykorzystanie drogi umożliwi Ci zapamiętanie informacji w odpowiedniej kolejności.



Dla melomanów, czyli śpiewaj i pamiętaj dłużej!



Jeśli lubisz słuchać muzyki, wykorzystaj ją do ułatwienia i uprzyjemnienia sobie nauki. **Śpiewaj to, co chcesz zapamiętać** w rytm ulubionych piosenek. Niech Twój tekst zawiera jak najwięcej istotnych elementów, a jak najmniej wyrazów dodatkowych. Połączenie informacji z dobrze znaną melodią zapewni ich transfer do pamięci długotrwałej, a dzięki wywoływanym przez lubianą nutę pozytywnym emocjom – łatwiej wydobędziesz potrzebne wiadomości w razie potrzeby.

Kolejna propozycja dla melomanów to **układanie rymowanych tekstów z materiałów do zapamiętania**. Rymy i rytm ułatwią zapamiętanie i odtworzenie informacji. Atrakcyjna forma nauki nie tylko zwiększy efektywność zapamiętywania, ale także pomoże Ci dłużej utrzymać koncentrację i motywację.

Daty opanowane!



Interesującym pomysłem na **zapamiętanie wszelkich liczb**, w tym zniechęconych przez większość uczniów dat, jest ułożenie zdania, w którym liczba liter w kolejnych wyrazach odpowiada kolejnym cyfrom składającym się na daną liczbę. Brzmi dość skomplikowanie, ale w rzeczywistości jest to bardzo proste narzędzie. Na przykład do zapamiętania 10 kolejnych cyfr liczby Pi 3,1415926535 można zastosować zdanie: "Kto z woli i myśli zapragnie Pi spisać cyfry, ten zdoła". Inną propozycją ułatwiającą zakodowanie w pamięci dat są układy skojarzeniowe, np. rok założenia Rzymu 753 r.: „Na siedmiu wzgórzach piętrzy się Rzym”.

Wszystko w obrazie

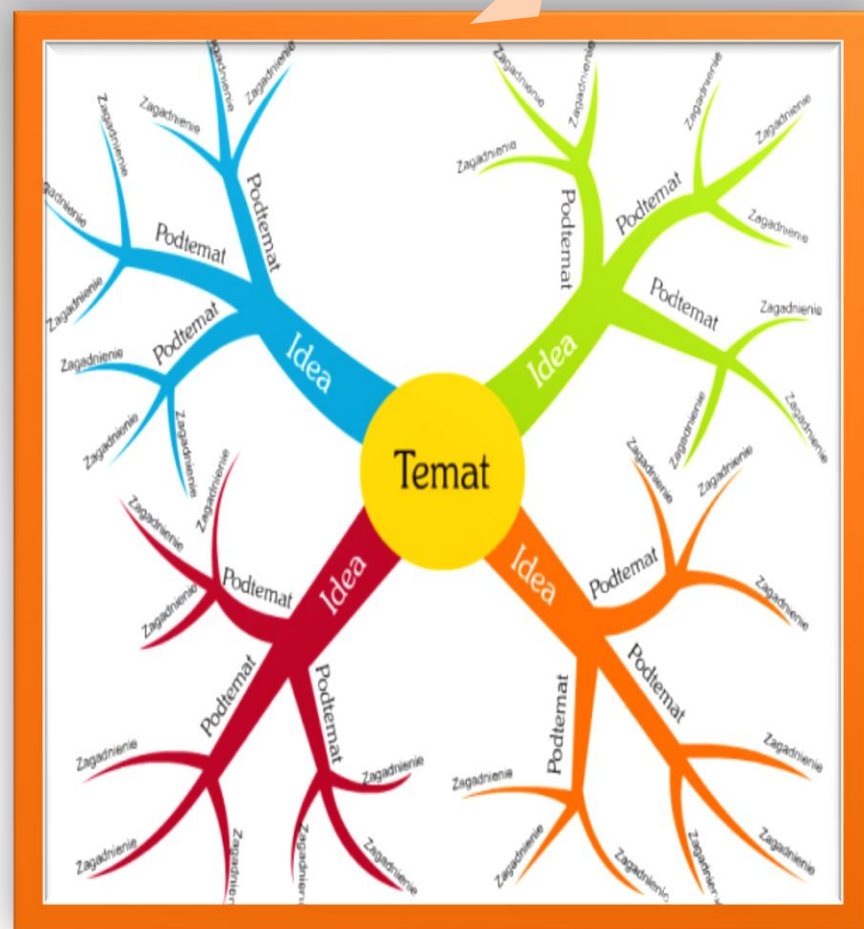


Przekształcenie informacji do zapamiętania w **symboliczny obraz** jest kolejnym świetnym sposobem na zwiększenie efektywności nauki. Obrazy mogą być nośnikami wielu informacji, dzięki wykorzystaniu metafor, symboli, skojarzeń, akronimów np. chłopiec w okularach (symbol mądrego, sprytnego czyli smart) strzelający z łuku do celu. Żeby ułatwić nam zapamiętanie możemy umieścić dodatkowo w obrazie znaczące litery, np. łuk wygięty w „S”, chłopiec ubrany w T-shirt itd. Obrazy mogą także stanowić element bardziej rozbudowanych technik pamięciowych, np. map myśli.



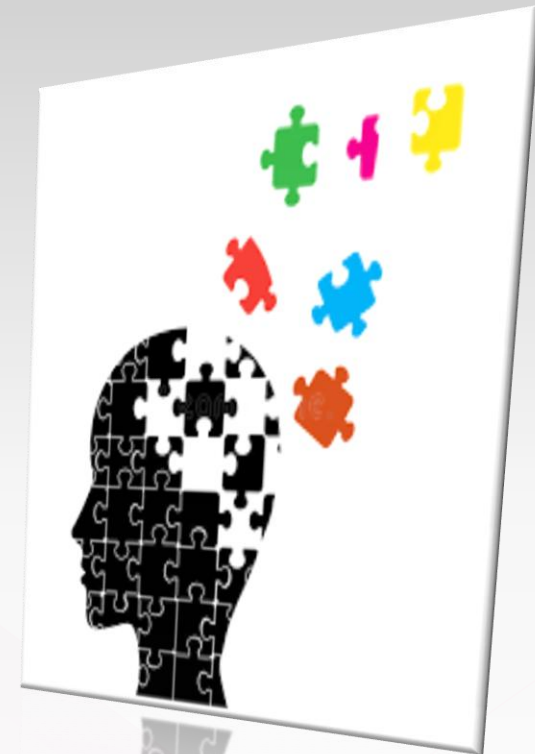
Stwórz swoją mapę myśli

Podczas nauki konieczne jest zapamiętywanie i integrowanie dużego zakresu informacji, rozbudowanych teorii i modeli. Do tego celu najlepiej wykorzystać **mapy myśli**, które dzięki wykorzystaniu obrazów, symboli, uproszczeń, a także widocznych powiązań między elementami umożliwiają przyswojenie nawet najbardziej złożonych modeli naukowych. Na mapie myśli mogą znaleźć się wieloznaczne rysunki, strzałki, diagramy, tekst łączone w dowolny sposób, który pomoże połączyć różne informacje, zapamiętać składowe modelu i skojarzyć go z jego twórcą.



Co za dużo...

Zaproponowane powyżej techniki, które zwiększają efektywność nauki i zapamiętywania mogą być w różny sposób łączone w celu uzyskania najbardziej optymalnego dla siebie efektu. Ich wykorzystanie jest ograniczone wyłącznie wyobraźnią stosującej je osoby. Nie warto jednak przesadzać z ilością używanych technik, ponieważ może to ograniczyć płynące z nich korzyści.



Źródła: <https://portal.abczdrowie.pl/mnemotechniki>
<http://www.mnemotechnika.com/>
<https://mojapsychologia.pl/>