

Wykorzystanie mnemotechnik w pracy nauczyciela

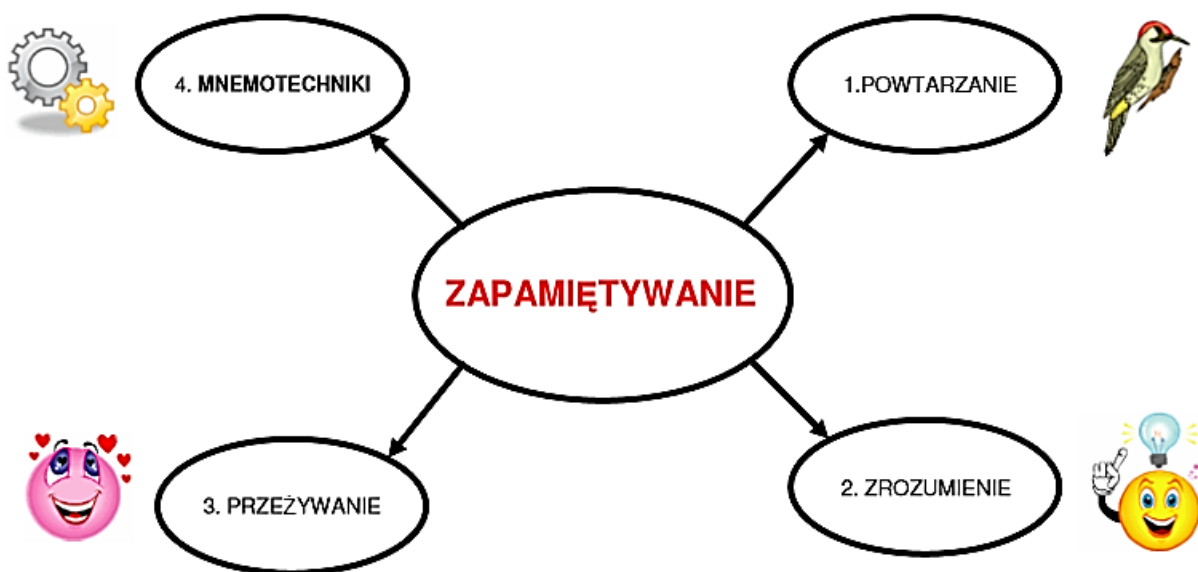
Mnenotechniki to metody usprawniające zapamiętywanie.

Zapamiętywanie, czyli przenoszenie informacji z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej. *Pamięć krótkotrwała to zapamiętanie tylko 7(+/- 2) jednokrotnie podanych elementów!*



7 +/- 2

Sposoby zapamiętywania:



Mnemotechniki to „sztuczne” sposoby ułatwiające zarówno kodowanie, jak i odtwarzanie nowych informacji. Jest to zbiór działań umysłowych, dzięki którym możemy trwale przyswoić wiedzę i sprawnie nią operować. Techniki te umiejętnie programują nasz umysł, ułatwiając nam szybko i skutecznie zapamiętywać. Używając mnemotechnik, podwyższamy swoje umiejętności potrzebne w zapamiętywaniu takie jak **koncentracja uwagi**, **umiejętność kojarzenia**, **wyobraźnia**.

Koncentracja uwagi



Przykłady ćwiczeń usprawniających koncentrację uwagi przed podjęciem procesu uczenia się np. liczenie co 3 w dół, liczenie co 30 w dół, wymyślanie wyrazów zaczynających się na A kończących na T, wymyślanie wyrazów zakończonych na – ść, wyrazów z sylabą „lok”, zapamiętywanie układu przedmiotów, kolejności osób, elementów na obrazku ...

Kojarzenie



W procesie zapamiętywania, kojarzenie odgrywa ogromną rolę. **Obiekt lub informację, którą mamy zapamiętać, łączymy na zasadzie podobieństwa z istniejącymi zasobami pamięci** (informacji, które już wcześniej przyswoiliśmy, rozumiemy je i pamiętamy). Trudno jest zapamiętać dużo pojedynczych elementów. Jeśli odpowiednio je połączymy (lub pogrupujemy), jeden zacznie „pociągać” za sobą drugi. Im silniejsze będą połączenia, tym łatwiej będzie przypomnieć sobie kolejne elementy. Żeby wzmocnić połączenie, **skojarzenie powinno przykuwać uwagę**. Stanie się tak, jeśli będzie one: *śmieszne, przejąskrawione, niesamowite, dziwne, zaskakujące, oryginalne*. Towarzyszące takim połączeniom **emocje** również sprzyjają większej skuteczności zapamiętywania.

Wyobraźnia



Pomaga ona **budować oryginalne skojarzenia, wizualizować** (czyli tworzyć obrazy w naszej wyobraźni – „widzieć” obrazy / scenki) i **uruchamiać wszystkie zmysły**, co bardzo ułatwiają zapamiętywanie. W procesie zapamiętywania ważne są: wyobrażenie ruchu, tworzenie kolorowych, powiększonych, zwielokrotnionych obrazów, stosowanie symboli, porządku (numerowania), a we wszystkich wyobrażeniach *nie należy bać się przesady* i wykorzystywać twórczy potencjał mózgu. Dzięki wyobraźni, zapamiętywanie może stać się ciekawe, zabawne i przyjemne!

Przykłady metod usprawniających zapamiętywanie:

Metoda **RZYMSKI POKÓJ obraz + akcja**

Pomaga w zapamiętaniu **szeregu różnych informacji**, np. listy zakupów, spraw do załatwienia.

Wybieramy jako główny odnośnik miejsce o stałym układzie elementów np. własny pokój i w nim elementy, które nie ulegają przemieszczaniu typu meble, drzwi, obrazy...), może to być ciało własne, inne znane pomieszczenie, zdjęcie, znana trasa np. do szkoły. Poruszamy się po tych elementach po kolei ich występowania. Każdemu z tych elementów przyporządkowujemy „rzecz do spamiętania” kojarząc ją sobie w zabawny, zaskakujący, drastyczny sposób z danym miejscem.

Metoda **ŁAŃCUCH SKOJARZEŃ**

Pomaga w zapamiętaniu **szeregu różnych informacji**. . Chodzi w niej o zbudowanie ciągu obrazów, które będą układały się w niezwykłą i barwną historię. Im historia będzie barwniejsza – tym łatwiej ją zapamiętać.

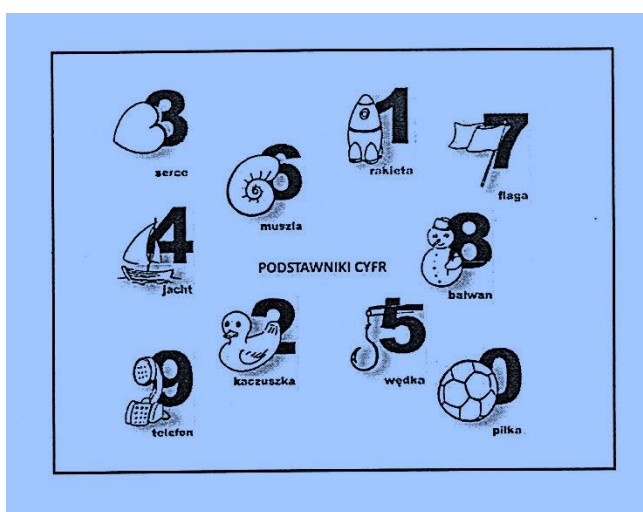
Np. telefon, grzyb, , chmura, mleko, traktor, Mikołaj, świnki, skrzypce

- najpierw **łączymy w parę i kojarzymy historyjką** np. telefon + grzyb (telefon dzwoni to koleżanka proponuje wyprawę na grzyby); grzyb + chmura (zbieram grzyby i nagle niebo się zachmurzyło)...

Metoda LICZBOWO – KSZTAŁTOWA (haki pamięciowe)

Od metody łańcuchowej i rzymskiego pokoju różni się łączeniem i kojarzeniem zapamiętywanej informacji z stałymi pamięciowymi obrazami-kluczami. Kształt danego obrazu jest podobny do cyfry lub w inny sposób przypomina daną cyfrę, np. 0=jajko, 1=miecz, 2=łabędź, 3=świeca, 4=czterolistna kończyna, 5=dłoń (5 palców).

Podstawiamy pod każdą cyfrę „coś”, co mamy zapamiętać



Metoda SŁÓW ZASTĘPCZYCH

Wykorzystywana przede wszystkim w j. obcych, ale też do zapamiętania trudnych wyrazów w j. polskim. Polega na podzieleniu wyrazu na kilka części - obrazów, które ze sobą łączymy. Np. **synapsa** **sy-na- psa** *historyjka: wąż syczy na psa, który skulił ogon pod siebie i zdrętwiał ze strachu...*

Zasady tworzenia skojarzeń do zapamiętania:

- najlepiej jeżeli zastosujemy pierwsze skojarzenie
- „wprawimy w ruch”
- powiększymy- wyolbrzymimy
- im bardziej absurdalne i śmieszne, tym szybciej i lepiej zapamiętamy!

MAPA MYŚLI



Celem jest wykorzystanie synergicznej **współpracy obu półkul mózgowych**. W czasie tradycyjnego notowania używana jest tylko jedna (lewa) półkula mózgu. Chcąc podnieść efektywność nauki oraz zapamiętywania należy wykorzystać także prawą półkulę. Dzieje się to za pomocą użycia kolorów, rysunków, wyobraźni czy rytmu. Tworząc mapy warto używać rysunków oraz haseł, które powinny być kolorowe, przejrzyste i zawierać najważniejsze informacje. Najlepsze są pierwsze skojarzenia, czytelne tylko dla autora.

Bardzo dobrym sposobem jest pozwolenie uczniom na samodzielne sporządzanie notatek.

HISTORYJKI

Wykorzystanie np. w ortografii:

ogród, jaskółka, piórko, płótno, który, góral

historyjka: Był sobie piękny ogród, w którym mieszkała smutna jaskółka. Pewnego razu zgubiła piórko przelatując nad płótnem, które na łące rozłożył góral.

AKRONIMY

Wyrazy utworzone z pierwszych liter wyrazów, które mamy zapamiętać np. przypadki

Mama – Mianownik

Dała - Dopelniaacz

Córce – Celownik

Bułkę – Biernik

Nasmarowaną – Narzędnik

Małtem – Miejscownik

Wiejskim - Wołacz

Dzięki przedstawionym technikom zapamiętywania nasza pamięć naturalna zaczyna lepiej funkcjonować!