

Techniki uczenia, klasy 4

TEMAT: Techniki pamięciowe.

CEL:

- poznam wybrane techniki pamięciowe,
- dowiem się, jak można wykorzystać techniki pamięciowe w uczeniu się.

1) Techniki pamięciowe:

- GRUPOWANIE - podziel na mniejsze części swój materiał zwłaszcza, gdy jest go dużo. Zanim zabierzesz się za naukę rozplanuj i ułóż treści do zapamiętania. W życiu codziennym również korzystamy z tej techniki np. aby zapamiętać numer telefonu. Prościej jest przecież zapamiętać **893-236-282** niż **893236282**.
- PAŁAC PAMIĘCI (METODA MIEJSC) - wykorzystuje się w niej wyobraźnię. Polega na kojarzeniu informacji z miejscami, które się zna, bo mijają się je w drodze np. do szkoły. Pomaga zapamiętać dużą ilość wiadomości w określonym porządku
- METODA PIERWSZYCH LITER - polega na utworzeniu zdania, w którym pierwsze litery mają inne, określone znaczenie. Do jej stosowania należy przede wszystkim użyć swojej wyobraźni np. **Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama Usmaży Naleśniki** – to kolejność planet Układu Słonecznego: **Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun**. Proste prawda?
Inny przykład: **Lecą Cegły, Dom Murują** - pierwsze litery wyrazów w tym zdaniu reprezentują cyfry rzymskie: **L - 50, C - 100, D - 500, M - 1000**.
- SPACER W MYŚLACH – próbując zapamiętać na przykład tę oto listę zakupów: **chleb, mleko, baterie, proszek do prania i pasta do zębów**; możesz wyobrazić sobie mieszkanie, w którym przemieszczasz się z salonu do korytarza. I tak: siedząc na bardzo wygodnej, czerwonej **kanapie** w salonie zjadasz się chrupiącą kanapką (**chleb**) z intensywnie pachnącym serem, po czym sięgasz po wysoką szklankę śnieżnobiałego, ciepłego **mleka** stojącą na niskim żółtym stoliku. Wstając i przechodząc do korytarza spoglądasz na ogromny zegar ścienny, który się zatrzymał, bo potrzebne są do niego nowe **baterie**. W korytarzu wkładając na siebie płaszcz zauważasz, że wymaga on prania w dobrym **proszku do prania**, gdyż jest umazany w pachnącej miętą **paście do zębów**.
- ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ - to metoda, w której elementy do zapamiętania (ogniwa), łączymy w wyobraźni w całość, w wyniku czego powstaje **łańcuch skojarzeń**. To metoda bardzo podobna do pałacu pamięci, jednakże elementów nie kojarzymy z otoczeniem, ale łączymy kolejno ze sobą tworząc swego rodzaju historyjkę. Zasada jest jednak podobna: historyjki powinny

być dynamiczne, pełne akcji, mieć zabarwienie emocjonalne, angażować wszystkie zmysły.

- SYSTEM CYFROWO-LITEROWY - w praktyce jest bardzo skuteczny np. do zapamiętywania dat z historii. System ten polega na przypisaniu do konkretnych cyfr określonych liter np.

OTO PRZYKŁADY									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
T, D	N	M	R	L	J	K, G	W, F	P, B	Z, S
LITERY NIEZNACZĄCE									
Każda samogłoska, czyli: a, a, e, e, i, o, ó, u, y są literami nieznaczącymi (bez przydzielonej wartości) (" - ")									

Technikę tę można stosować dopiero po bardzo dobrym opanowaniu powyższego kodu. Wówczas staje się ona dużą pomocą w zapamiętaniu np. pinu, numeru telefonów i ważnych dat.

Przykład:

Pin do telefonu: **9021 – Pieniądze Szczęścia Nie Dają**

Bitwa pod Grunwaldem: **1410 –Tata Robi Dobre Szaszłyki.**

- METODA HAKÓW PAMIĘCIOWYCH - ten rodzaj mnemotechnik polega na stworzeniu listy tzw. haków, czyli skojarzeń cyfr z obrazami przypominającymi kształtem cyfry. Skojarzenia te powinny być abstrakcyjne, wesołe, o zabarwieniu pozytywnym i osobistym, bo takie chętniej pamiętamy. Im bardziej fantastyczne i nieprawdopodobne, tym łatwiej je będzie zapamiętać. Popularna metoda zakładek obrazkowych oparta jest na podobieństwie przedmiotu do liczby, którą ma on symbolizować. Na przykład gwóźdź jest podobny do cyfry 1, ale ta cyfra może symbolizować również inne przedmioty, jak np. lina, świeca, rycerz. Przykład dziesięciu haków wygląda następująco:



Każdy może stworzyć indywidualnie taką listę i może ona zawierać więcej niż 10 elementów.

- RYMOWANKI – ta forma mnemotechnik pozwala przede wszystkim na łatwiejsze zapamiętanie informacji. Rymy posiadają własny rytm oraz swoista melodię, która szybciej zapada nam w pamięć. Rymowanki są bardzo skuteczną metodą w uczeniu się np. twierdzeń i wzorów matematycznych – „wzór na pole powierzchni trójkąta $P=1/2 ah$: **Pola trójkąta nie licz na oko, mnoż pól podstawy przez jego wysokość**”

Oto przykładowy wierszyk ułatwiający zapamiętanie reguł pisowni "u":

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

2) Techniki pamięciowe pokazują, że dla usprawnienia pamięci warto ćwiczyć naszą wyobraźnię i skojarzenia. Pamięć doskonała wymaga, aby wyobrażenia tworzyła „żywe” obrazy i skojarzenia, ich główne elementy i zasady to:

- Obrazy pozytywne - lepiej służą ćwiczeniu pamięci,
- Barwa - kolory wspomagają skojarzenia pamięciowe,
- Ruch - akcja i ruch dodają naszym skojarzeniom życia i aktywności,

- Absurdalność i humor - nietypowe, przesadne i śmieszne elementy (najlepiej w ruchu) łatwiej jest zapamiętać,
- Powiązania między elementami - jeden element przypomina o drugim,
- Liczby / numeracja,
- Uszczegółowienie – szczegóły pobudzają naszą wyobraźnię i spostrzegawczość,
- Kolejność / porządek– pomaga w segregacji informacji,
- “JA” w obrazach mentalnych – stwórzmy swojego bohatera, który jest częścią naszych historii mnemotechnicznych,
- Aktywna wyobraźnia - im żywszą masz wyobraźnię, im bardziej wykorzystujesz ją w procesie zapamiętywania, tym bardziej usprawniasz pamięć. Wyobraźnia to niezwykle fundament pamięci. Należy ją ćwiczyć nieustannie.

Przećwiczcie sobie proszę wybraną przez siebie technikę pamięciową. Jeśli chcecie przećwiczcie wszystkie, a to pozwoli Wam zdecydować, która jest dla Was najbardziej odpowiednia.

Opracowała: Kinga Szewczyk-Kiełtyka

Źródło:

1. Solecka Bożena, „Jak skutecznie się uczyć, aby osiągnąć sukces edukacyjny?”, file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/b_solecka_scenariusz.pdf [dostęp: 01.12.2020r].
2. „Techniki zwiększające skuteczność uczenia się.” http://www.zspnietazkowo.pl/publikacje/pedagog/o_uczeniu_sie.pdf [dostęp: 01.12.2020r].
3. „Czym są mnemotechniki? Ćwiczenia i zastosowanie”, <http://wiecejnizedu.pl/mnemotechniki-cwiczenia/> [dostęp: 01.12.2020r].

