

Temat: Mnemotechniki – łańcuchowa metoda skojarzeń.

Cel główny:

- rozwój efektywnego zapamiętywania.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wie, czym są mnemotechniki,
- wymienia podstawowe umiejętności wykorzystywane podczas mnemotechnik,
- wie, czym charakteryzuje się łańcuchowa metoda skojarzeń,
- na miarę swoich możliwości wykorzystuje zdobytą wiedzę w praktyce.

Drogi Uczniu!

Czy zdarzyło Ci się kiedyś bardzo długo uczyć się na jakiś sprawdzian, opanowywać materiał i zaliczyć go na satysfakcjonującą dla Ciebie ocenę? Na pewno! Ale czy teraz jesteś w stanie przywołać w swojej pamięci nauczone informacje? Pewnie nie bardzo.. Czy to nie jest irytujące, że mimo, że masz tę świadomość, że poświęciłeś na to dużą ilość czasu, to w większości przypadków jedyne, co możesz powiedzieć to, że „no tak, coś było, mieliśmy coś takiego”? Uwierz, nie tylko Ty tak masz takie doświadczenia. By ustalić przyczynę tych sytuacji, musisz wrócić do momentu, w którym uczyłeś się tego materiału. Jak to wyglądało? Może przeczytałeś 30 stron książki przed sprawdzianem? Albo przejrzałeś notatki z zeszytu? A może dostałeś gotowe notatki od koleżanki z klasy? Może sam je przygotowałeś i włożyłeś całą energię na wkucie ich? Pomyśl.. Czy nie szkoda czasu na metodę ZZZ - „zakuć, zdać, zapomnieć”? Czy nie warto byłoby znaleźć sposób, by nauka miała długotrwały efekt? Oto moja propozycja – zastosowanie mnemotechnik.

1. Historia mnemotechnik

Mnemotechniki to sposoby ułatwiające nie tylko kodowanie nowych informacji, ale także ich odtwarzanie. Jest to zbiór działań umysłowych, dzięki którym możemy trwale przyswajając wiedzę i sprawnie nią operować.

Za twórcę mnemotechnik uważa się Symonidesa z Keos. Legenda głosi, że dzięki pomocy bogów: Kastora i Polluksa, uniknął tragicznej śmierci. Uczestniczył on w uczcie u bogatego kupca greckiego. Nie był gościem biesiadującym. Został wynajęty do odśpiewania pieśni dziękczynnych i pochwalnych skierowanych do olimpijskich bogów. W pewnym momencie poinformowano go, że przed głównymi drzwiami budynku czekają na niego dwaj młodzi ludzie. Wyszedł do nich, ale gości nie spotkał, a komnata w której odbywała się uczta, nagle się zawaliła. Jako jedyny ocalał. Stało się to dzięki bogom, którzy chcieli mu się odwdziżyć za poemat, napisany na ich cześć. Symonides zapamiętał, gdzie siedział każdy biesiadnik i dzięki temu udało się zidentyfikować ich ciała. Odkrył, że podstawowym warunkiem skutecznego zapamiętania jest porządek w tym, co chcemy zapamiętać.

2. Sekret mnemotechnik – podstawowe umiejętności.

Koncentracja uwagi

Umiejętność konieczna nie tylko do zapamiętywania, ale również czytania, słuchania, rozwiązywania zadań. W dzisiejszych czasach mnóstwo ludzi mówi o tym, że ma problemy z koncentracją. Najczęściej wynika to ze zbyt wysokiego poziomu stresu, z przemęczenia. Dlatego tak ważny jest odpoczynek i relaks. Zdecydowanie łatwiej koncentrujemy się na rzeczach dla nas ciekawych, z dziedzin, które wydają nam się interesujące. Dlatego zapamiętywanie przy wykorzystaniu mnemotechnik jest skuteczniejsze z uwagi na to, że pobudzają naszą ciekawość. A co za tym idzie zwiększają poziom koncentracji uwagi.

Kojarzenie

W procesie zapamiętywania kojarzenie odgrywa szczególną rolę. Informację, którą mamy zapamiętać łączymy na zasadzie podobieństwa z magazynem wiedzy, którą już wcześniej zrozumieliśmy i zapamiętaliśmy. Trudnością będzie zapamiętanie dużej ilości pojedynczych elementów. Odpowiednie

połączenie/pogrupowanie sprawi, że jedna rzecz będzie pociągać za sobą drugą. Im silniejsze będą połączenia, tym łatwiejsze będzie przypominanie elementów. Skojarzenia powinny cechować się barwnością, humorem, oryginalnością, jaskrawością. I co najważniejsze? Muszą być Twoje własne, jedyne w swoim rodzaju, niepowtarzalne.



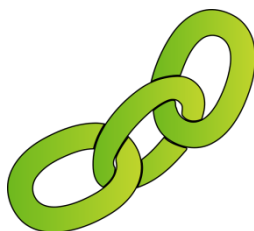
Wyobraźnia

Pomaga budować oryginalne skojarzenia. Pomaga tworzyć obrazy w naszej głowie, uruchamiając wszystkie zmysły. W wyobrażeniach nie należy bać się przesady, śmieszności, dramatyzmu. Wykorzystajmy nasz potencjał mózgu. Im bardziej nasze wyobrażenia oderwane są od rzeczywistości tym lepiej. Dzięki wyobraźni zapamiętywanie może stać się ciekawe i przyjemne.



3. Łańcuchowa metoda skojarzeń

Ta metoda pozwoli Ci zapamiętać długie listy przedmiotów. Istotą techniki jest kojarzenie w pary kolejnych elementów do zapamiętania, w wyniku czego powstaje specyficzny łańcuch skojarzeń. Występuje tutaj kojarzenie „wymuszone”, co oznacza, że najpierw musimy opanować umiejętność swobodnego łączenia dowolnych, często bardzo odległych elementów, które wcześniej nie występowały razem np. *słoń – mleko – tulipan*.



Zasady tworzenia łańcucha skojarzeń:

I Łączenie wyrazów w pary

Łączenie dwóch wyrazów na zasadzie skojarzeń. Najpierw słoń z mlekiem, następnie mleko z tulipanem. Tworzymy opowiadanie, wplatając do niego słowa, które chcemy zapamiętać. Ten sposób daje możliwość odtworzenia elementów w odpowiedniej kolejności.

Słóń Anastazja niczym Kleopatra kąpała się w wannie pełnej **mleka**. Był to dzień jej urodzin. Wychodząc z wanny chlapnęła mlekiem w piękny bukiet **tulipanów**, który podczas śniadania wręczył jej mąż, Aleksander.

II Wizualizowanie

Wymyśloną przez siebie historyjkę musisz zobaczyć w swojej wyobraźni. Jest to fundament sprawnego zapamiętywania. Tworzenie obrazów zwiększa skuteczność, ponieważ uaktywnia prawą półkulę mózgu. *Czy udało Ci się wyobrazić słonicę Anastazję w wannie pełnej mleka, chlapiącą na tulipany?*



III Kojarzenie

Możesz połączyć nową informację z wiedzą, którą już posiadasz. Jest to metoda najprostsza. „Wymuszona” metoda kojarzeń sprawdza się w życiu codziennym. Osoby posiadające tę umiejętność uważane są za inteligentne i bystre jednostki.

Spróbujmy teraz przećwiczyć tę technikę.

Ćwiczenie 1

Zapamiętaj wyrazy stosując się do instrukcji:

Zapamiętanie 10 wyrazów metodą łańcuchową:

- stworzymy historyjkę, łącząc ze sobą wyrazy za pomocą skojarzeń. Pierwszy wyraz z drugim, drugi z trzecim itd. Wyrazy będą połączone jak ogniwa łańcucha.
- uruchom swoje zmysły podczas czytania, wizualizuj tę historię, wyobrażaj dużo szczegółów, uruchom emocje.
- wyrazy, które należy zapamiętać, są wyróżnione w tekście.
- zamknij historię, weź kartkę, długopis i napisz te wyrazy.

Zaczynamy!

- 1) telefon
- 2) krowa
- 3) lampa
- 4) gazeta
- 5) statek
- 6) zoo
- 7) Pinokio
- 8) komputer
- 9) kaloryfer
- 10) farby

A oto historia:

Wyobraź sobie wielką budkę telefoniczną, w której znajduje się **telefon** na kartę. Przez telefon rozmawia radosna **krowa** (*przyjrzyj się dokładnie, jak ona wygląda*). W jednej ręce ma słuchawkę, w drugiej natomiast zapaloną **lampę** nocną (*wybierz kolor lampy*). Do klosza lampy włożyła kupioną chwilę wcześniej **gazetę** z horoskopem (*wyobraź ją sobie*). Gazetę po przeczytaniu odda synowi, który lubi robić z niej papierowe **statki** (*w wyobraźni wykonaj ten statek*). Tym statkiem popłynie do **ZOO**, obok którego znajduje się cyrk. W nim **Pinokio** śpiewa piosenki (*wybierz piosenkę, jaką śpiewa*). Nie robi tego jednak z własnej woli. Za każdą zaśpiewaną piosenkę Pinokio może pograć przez 10 minut na **komputerze**. Komputer znajduje się w pokoju, w którym jest zimny **kaloryfer** (*dotknij go*). W tym pokoju oprócz kaloryfera znajdują się jedynie poukładane jedna na drugiej puszki z **farbami**.

Teraz zapisz prawidłową kolejność wyrazów na kartce.

Udało się? Brawo! ☺

Ćwiczenie 2

Spróbuj wykonać takie samo ćwiczenie samodzielnie. Poniżej znajdziesz listę 10 wyrazów. Wymyśl do nich historię, wyobraź ją sobie. Następnie sprawdź, czy udało Ci się zapamiętać podane słowa.

- 1)jeź
- 2)banan
- 3)wyspa
- 4)kaktus
- 5)pieniądze
- 6)okno
- 7)muchomor
- 8)kotwica
- 9)butelka wody
- 10)perfum

Powodzenia!

Zakończenie

Spróbuj wykorzystać metodę łańcuchową w codziennych sytuacjach. Na przykład podczas tworzenia listy zakupów, listy rzeczy potrzebnych do wykonania jakiejś czynności. Spróbuj też podczas uczenia się wybranego przedmiotu. Może historii? Biologii? Geografii? Za tydzień poznamy kolejną metodę zaliczaną do mnemotechnik.

Trzymam za Was kciuki ☺
Maja Pussak – psycholog szkolny