

PRAWA RZĄDZĄCE PAMIĘCIĄ

1. Prawo szczegółowości: informacje łatwiej zapamiętujemy, gdy wzbogacamy je o wiele szczegółów (zapach, smak, kolor, ruch itd.).
2. Prawo powtórzeń: lepiej zapamiętujemy to, co częściej powtarzamy.
3. Prawo rozumienia: lepiej i łatwiej zapamiętujemy to, co rozumiemy.
4. Prawo początku i końca: lepiej zapamiętujemy to, co jest na początku i to, co jest na końcu. Dlatego najlepiej najtrudniejszych rzeczy uczyć się na początku i na końcu.
5. Prawo absurdu i dziwności: najłatwiej zapamiętujemy rzeczy dziwne, śmieszne i absurdalne.
6. Prawo skojarzeń: najważniejsze prawo zapamiętywania – pozwala łączyć wiedzę w całość.

PRZYKŁADY MNEMOTECHNIK DLA DZIECI

1. Wierszyki i rymowanki (dowcipne, krótkie rymowane teksty wspierające zapamiętywanie: np. Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody).
2. Piktogramy (schematyczne rysunki dotyczące zapamiętywanej treści).
3. Łańcuch skojarzeń (słowa do zapamiętania łączy wymyślona historyjka – niezwykła, kolorowa, dynamiczna, pełna zapachów i dźwięków).
4. Metoda akronimów (z pierwszych liter wyrazów do zapamiętania należy utworzyć historyjkę).
5. Technika akrostychów (tworzenie zdań z wyrazów zaczynających się na kolejne litery słowa do zapamiętania).
6. Pantomimy. Uczenie się przez ruch i zabawę. (np. odtwarzanie wydarzeń z opowiadania, wcielanie się w role).
7. Mapy mentalne (graficzne notatki z wykorzystaniem kolorów, symboli, schematycznych obrazków, słów kluczowych).
8. Metoda „haków” (polegająca na stałym przyporządkowaniu obrazów do cyfr i tworzeniu z nich w wyobraźni barwnych, dynamicznych historii).
9. Zagadki, rebusy, łamigłówki.

JAK SKUTECZNIE ZAPAMIĘTYWAĆ

GŁÓWNE RODZAJE TECHNIK PAMIĘCIOWYCH

1. Skojarzenia: łączenie nowych informacji z już zapamiętanymi.
2. Porządkowanie i grupowanie: według przyjętych zasad, np. podobieństwa znaczeniowego, formalnego, fonetycznego.
3. Stosowanie praw zapamiętywania: wykorzystanie obu półkul mózgowych i ich potencjału (kolory, kształty, symbole, obrazy, dźwięki, rytm, wyróżnianie się).
4. Skróty językowe: np. połączenie pierwszych liter nazw w jedno słowo lub zdanie.



ZOBACZ FILM

Kanał Librus na YT *Jak zapamiętywać szybciej i na dłużej?*

Literatura

1. Beck H.: Mózg się myli – dlaczego błędy mózgu są naszą siłą. WYDAWNICTWO JK. Łódź 2017.
2. Boral B., Boral T.: Techniki zapamiętywania. WYDAWNICTWO EDGAR. Warszawa 2013.
3. Gruszczyk – Kolczyńska E., Zielińska E.: Wspomaganie dzieci w rozwoju do skupiania uwagi i zapamiętywania. WSiP. Warszawa 2005.
4. Kaczmarzyk M.: Szkoła neuronów – o nastolatkach, kompromisach i wychowaniu. DOBRA LITERATURA. Słupsk 2017.
5. Shaw J.: Oszustwa pamięci. WYDAWNICTWO AMBER. Warszawa 2018.