



Mnemotechniki

czyli proste techniki zapamiętywania

Jak to działa?

Mnemotechniki opierają się na zastosowaniu odpowiedniej organizacji materiału, wykorzystaniu różnych zmysłów oraz kojarzeniu z innym materiałem przechowywanym w pamięci długotrwałej. Techniki wpływają na znacznie lepsze kodowanie i wydobywanie informacji. Poniżej kilka interesujących przykładów mnemotechnik!

Mapa myśli

Technika polegająca na przedstawieniu w sposób graficzny kluczowych pojęć powiązanych ze sobą. Na mapie myśli mogą znaleźć się rysunki, strzałki, krótkie teksty połączone w dowolny sposób.

Technika haków

W tej technice zapamiętuje się ważne informacje poprzez skojarzenie ich z wcześniej utrwalonymi elementami, reprezentującymi kolejne liczby np. 1 - jabłko, 2 - krzesło itp.

Akronimy

Akronimy czyli tzw. skrótownice są słowami utworzonymi z liter wyrazów, które chcemy zapamiętać. Jest to jedna z najpopularniejszych technik pamięciowych. Baw się słowami i literami.

Pałac pamięci

Umieszczanie poszczególnych informacji w wyobrażonych sobie pomieszczeniach (np. pokojach) to kolejny sposób na zwiększenie efektywności nauki. Ten rodzaj mnemotechniki umożliwia zapamiętywanie bardzo długich list, w których ważna jest kolejność.

Work hard, and do your best.