

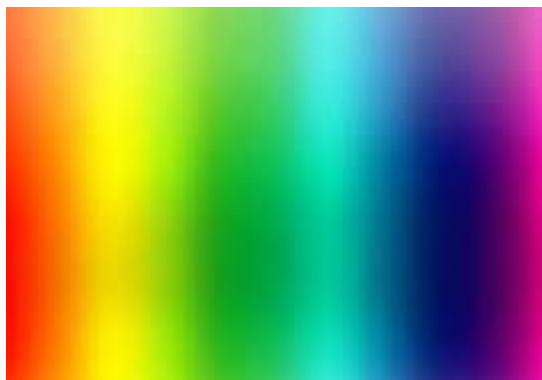
# Dlaczego tak łatwo zapamiętujemy dzięki mnemotechnikom?

Procesy zapamiętywania i przetwarzania pozyskanych informacji zachodzą w mózgu, który zbudowany jest z dwóch części. Lewa półkula mózgu to strefa **analityczna i krytyczna**. W jej granicach odbywa się myślenie logiczne, liczenie, czynności racjonalne i techniczne. Prawa półkula odpowiedzialna jest za funkcje **artystyczne** naszego mózgu. Wykorzystywana jest podczas wszelkich czynności kreatywnych, wizualnych, muzycznych, symbolicznych. Stymulacja obu półkul mózgowych zwiększa wydajność mózgu, a co za tym idzie, także wydajność procesów zapamiętywania i uczenia się. Dlatego tak efektywne są mnemotechniki. Angażują funkcje kreatywne, wizualne, dźwiękowe naszej prawej półkuli z logicznymi i analitycznymi półkuli prawej.

W poprzednim artykule (Mnemotechniki, czyli pamięć bez granic) mówiliśmy już o technice znanej jako Pałac Pamięci. Kolej na skojarzeniowe sposoby zapamiętywania oraz ich królową: Łańcuchową Metodę Skojarzeń.



**Technika pierwszych liter** - to przykład łatwiejszych, a przez to bardziej rozpowszechnionych metody zapamiętywania. Zwykle wykorzystuje się pierwsze litery znaczących wyrazów. Kierunki świata: N,E,S,W – zapamiętanie czterech, pozornie przypadkowych, liter może stanowić problem dla dziecka. Jednak wystarczy ułożyć do nich zdanie, jak np. Na Ekranie Siedzi Wrona i nagle sprawa się upraszcza. Podobną zasadę można wykorzystać przy nauce kolorów tęczy zastępując każdą barwę wyrazem rozpoczynającym się na tą samą literę: Czemu Patrzysz Żabko Zielona Na Grobowiec Faraona. Starsze dzieci mogą w łatwy sposób zapamiętać kolejność przypadków w języku polskim (Mama Dała Córcę Bułkę Nasmarowaną Masłem Wiejskim) lub ciał niebieskich w układzie słonecznym (Mama Wczoraj Zapytała Mnie Jak Ułożone Są Nasze planety), a także cyfr rzymskich (Lecą Cegły Dom Murują).



Czemu Patrzysz Żabko Zielona Na Grobowiec Faraona



Mama Wczoraj Zapytała Mnie Jak Ułożone Są Nasze planety.



L	50
C	100
D	500
M	1000

Mama Dała Córcę Bułkę Nasmarowaną  
Masłem Wiejskim

Lecą Cegły Dom Murują

**Rymowanki**, czyli metoda tworzenie krótkich, chwytliwych wierszyków. Wszyscy pamiętamy rymowankę z lekcji chemii: Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody! A oto przykłady z lekcji języka polskiego i biologii:

Przecinek znika, gdy w zdaniu tkwi,  
Lub, oraz, albo, ani, ni,  
I maleńkiego także się boi,  
Więc obok niego nigdy nie stoi.



**Kości nadgrstka:**  
tódeczkowata  
księżycowata  
trójgraniasta  
grochowata  
czworoboczna większa  
czworoboczna mniejsza  
główkowata  
haczykowata

Łódka płynie, księżyc świeci,  
Trójgraniasty groszek leci.  
Na trapezie, trapeziku,  
Wisi główka na haczyku.

**Łańcuchowa Metoda Skojarzeń** – to metoda, która sprawdza się gdy kolejność faktów jest istotna. Załóżmy na przykład, że mamy zapamiętać słowa: król, kot, kruk, muchomor, ołówek, krowa, książka, żarówka, klucz. Zaczynamy od dodania do łańcucha jeszcze jednego członu, na samym początku. Ten człon to: JA. Ludzki mózg najlepiej zapamiętuje informacje związane z samym sobą. Dlatego wyobrażamy sobie siebie. Przechodzimy do pierwszego z właściwych wyrazów do zapamiętania, w tym przypadku „król”. Łączymy siebie z królem, na przykład układając zdanie „jestem królem” i wyobrażając sobie siebie jako króla. Potem łączymy „króla” z „kotem”, np.: „król lubi koty”. Przechodzimy do następnego członu z „krukiem” – wyobrażamy sobie, jak „kot poluje na kruka”. Mamy już zapamiętane trzy elementy łańcucha, z następnymi postępujemy analogicznie. Jeśli chcemy w odpowiedniej kolejności pierwiastki chemiczne, jako odpowiednik helu możemy wyobrazić sobie balon, a zamiast tlenu liść itp.



### **Zasady tworzenia zapamiętywanego obrazu lub historyjki**

- Najlepiej, jeśli w skojarzeniach występujesz Ty. Obrazy wzbudzają wówczas w Tobie silniejsze emocje.
- Warto wczuć się w wymyśloną sytuację wykorzystując przy tym wszystkie zmysły.
- Obrazy muszą być dynamiczne, umysł lubi zmiany i nagły zwrot akcji.
- Wyobrażenia powinny być absurdalne, takie łatwiej zapamiętuje nasz mózg.
- Wprowadźmy element humoru, to z pewnością ułatwi zapamiętywanie.
- Utrwalaniu obrazów w pamięci sprzyja wyolbrzymienie, minimalizacja lub ogromna liczba sztuk.
- Trenując, stopniujmy poziom trudności.

Źródła:

Buzan Tony, Pamięć na zawołanie, wyd. Aha, Łódź 2014

[www.mnemotechniki.com](http://www.mnemotechniki.com)

[www.zorganizowni.com](http://www.zorganizowni.com)