



# MNEMOTECHNIKI



## Wykorzystanie:

zapamiętywanie dat, haseł komputerowych, PINów kart płatniczych, faktów, dowolnie długich spisów i list, numerów telefonów, wykładów czy treści książek.



# AKRONIMY czyli SKRÓTOWCE

Pomocne, gdy chcemy zapamiętać informację składającą się z kilku, kilkunastu słów.

**Metoda polega na stworzeniu zupełnie nowego słowa lub wyrażenia z pierwszych głosek lub liter innych wyrazów, które próbujemy zapamiętać.**



# AKRONIMY czyli SKRÓTOWCE

znaczące

SKRÓTOWCE, KTÓRE MAJĄ JAKIEŚ ZNACZENIE,  
NP. **HOMES** (ANG.DOMY)

LISTA WIELKICH JEZIOR AMERYKI  
PÓŁNOCNEJ: **HURON, ONTARIO,  
MICHIGAN, ERIE, SUPERIOR**

nieznaczące

**KOSDKP** - OKRESY PALEOZOIKU:

**KAMBR,**  
**ORDOWIK,**  
**SYLUR,**  
**DEWON,**  
**KARBON,**  
**PERM**





# ĆWICZENIE

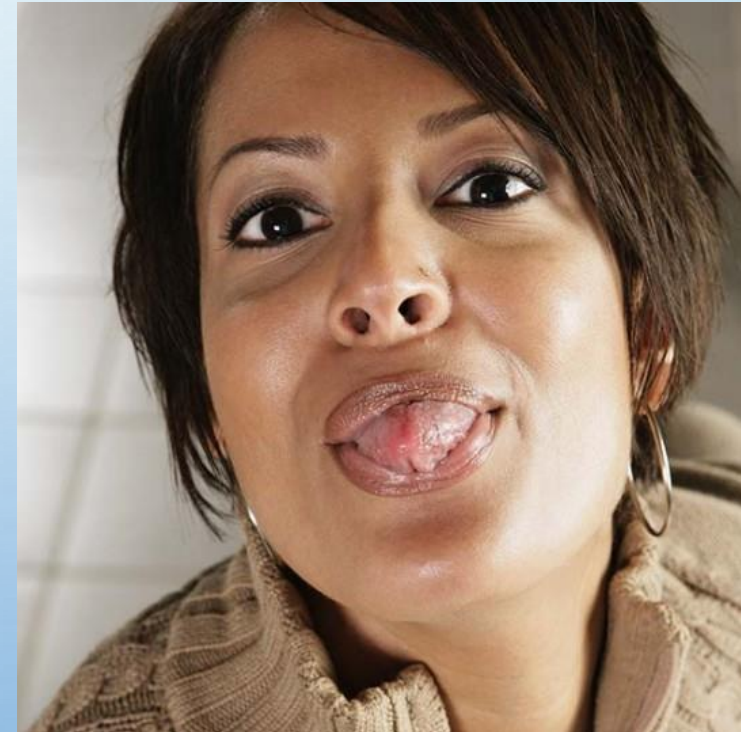
STWÓRZ AKRONIM ZNACZĄCY LUB NIEZNACZĄCY POMOCNY  
PRZY ZAPAMIĘTANIU NAZW BRODAWEK NA JĘZYKU

OKOLNE

GRZYBOWATE

NITKOWATE

LIŚCIASTE





Fundusze  
Europejskie  
Program Regionalny



Podlaskie

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# METODA PIERWSZYCH LITER

Realizacja projektu „Z kluczem w przyszłość” jest dofinansowana  
ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach  
Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020

POLEGA NA UTWORZENIU ZDANIA, W KTÓRYM PIERWSZE LITERY MAJĄ INNE, OKREŚLONE ZNACZENIE,

NP. PRÓBUJĄC ZAPAMIĘTAĆ KOLEJNOŚĆ PLANET UKŁADU SŁONECZNEGO,

**WYODRĘBNIAMY PIERWSZE LITERY I TWORZYMYS Z NICH NOWE SŁOWA, KTÓRE W POŁĄCZENIU STANOWIĄ ŁATWE DO ZAPAMIĘTANIA**

***MOJA WIECZNIE ZAPRACOWANA MAMA JUTRO SAMA UPIECZE NAM PLACEK***

**(MERKURY, WENUS, ZIEMIA, MARS, JOWISZ, SATURN, URAN, NEPTUN).**

## LECAŁ CEGŁY, DOM MURUJĄ

- PIERWSZE LITERY WYRAZÓW W TYM ZDANIU REPREZENTUJĄ CYFRY RZYMSKIE:
- L - 50,
- C - 100,
- D - 500,
- M - 1000.





# NAPISZ ZDANIE, W KTÓRYM PIERWSZE LITERY SŁOWA BĘDĄ PIERWSZYM LITERAMI

1. SYMBOLI KIERUNKÓW STRON ŚWIATA W JĘZ. ANGIELSKIM

SYMBOLE KIERUNKÓW STRON ŚWIATA: NORTH, EAST, SOUTH, WEST

2. KOLEJNOŚCI BARW PRZY ROZSZCZEPIENIU ŚWIATŁA (WIDMOWY ROZKŁAD ŚWIATŁA)

CZERWONY

POMARAŃCZOWY

ŻÓŁTY

ZIELONY

NIEBIESKI

FIOLETOWY



# RYMOWANKI



UŁOŻENIE WIERSZYKA, RYMOWANKI  
POZWALA NA ŁATWIEJSZE ZAPAMIĘTANIE  
INFORMACJI.

RYMY POSIADAJĄ WŁASNY RYTM ORAZ  
SWOISTA MELODIĘ, KTÓRA SZYBCIEJ ZAPADA  
NAM W PAMIĘĆ.



# ZNAKI FUNKCJI TRYGNOMETRYCZNYCH W POSZCZEGÓLNYCH ĆWIARTKACH

- W PIERWSZEJ **WSZYSTKIE** SĄ **DODATNIE**, W DRUGIEJ TYLKO **SINUS**, W TRZECIEJ **TANGENS** I **COTANGES**, A W CZWARTEJ **COSINUS**

	I	II	III	IV
$\sin \alpha$	+	+	-	-
$\cos \alpha$	+	-	-	+
$\operatorname{tg} \alpha$	+	-	+	-
$\operatorname{ctg} \alpha$	+	-	+	-





# CYFRY REPREZENTOWANE PRZEZ SŁOWA





TECHNIKA TA POMAGA ZAPAMIĘTYWAĆ CIĄGI LICZB.

POLEGA NA UTWORZENIU ZDANIA, W KTÓRYM ILOŚĆ LITER W WYRAZACH ODPOWIADA OKREŚLONEJ CYFRZE,

NP. **KTO(3) Z(1) WOLI(4) I(1) MYŚLI(5) ZAPRAGNIE(9) PI(2) SPISAĆ(6)  
CYFRY(5), TEN(3) ZDOŁA(5).**

W ZDANIU TYM ZASZYFROWANE SĄ KOLEJNE CYFRY LICZBY PI (3,1415926535).

- *MOŻNA WYKORZYSTAĆ W MATEMATYCE, HISTORII, GEOGRAFII*

# ĆWICZENIE

UTWÓRZ ZDANIE, W KTÓRYCH ILOŚĆ LITER W WYRAZACH ODPOWIADA OKREŚLONEJ CYFRZE

1426 – PIERWSZY PISEMNY ZAPIS O BIAŁYMSTOKU



# ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ





To metoda, w której elementy do zapamiętania (ogniwa), łączymy w wyobraźni w całość, w wyniku czego powstaje **łańcuch skojarzeń**.

Poszczególne elementy łączymy kolejno ze sobą tworząc swego rodzaju historyjkę.

Zasady:  
historyjki powinny być dynamiczne,  
pełne akcji, absurdalne,  
zabarwienie emocjonalne,  
angażowanie wszystkich zmysłów

**PAMIĘĆ =  
OBRAZ + AKCJA**





## NAJWAŻNIEJSZE ZASADY TWORZENIA ŁAŃCUCHA:

**ŁĄCZYMY WYRAZY W PARY** – tworzymy opowiadanie, w które wplatamy te wyrazy, które chcemy zapamiętać.

**WIZUALIZUJEMY** – tworzymy mentalne obrazy w naszej wyobraźni angażując wszystkie zmysły, co zwiększa skuteczność zapamiętywania

• **KOJARZYMYS** – elementy, które chcemy zapamiętać, musimy ze sobą połączyć. Skojarzenie znanej informacji z nową wiadomością pomaga zapamiętać.



## MAMY LISTĘ WYRAZÓW DO ZAPAMIĘTANIA!

WYBRAŁAM SIĘ KOLOROWO JAK PAPUGA.

1. PAPUGA

2. SAMOCHÓD

3. KARETA

4. ROGAL

5. KAPEĆ

6. JAJKO

7. KARUZELA

8. PRALKA

9. FASOLA

10. LODY

- MAŁA PAPUGA PROWADZI OGROMNY, STARY, GŁOŚNY **SAMOCHÓD**.
- SAMOCHÓD PRZEKRĘCIŁ SIĘ „NA LEWA” STRONĘ I POWSTAŁA Z NIEGO PIĘKNA, LŚNIĄCA **KARETA**.
- W KARECIE TEJ WYPIEKANO SMACZNE, PACHNĄCE **ROGALE**.
- W KSZTAŁCIE ROGALA MAM **KAPEĆ**, NIEWYGODNIE MI SIĘ W NIM CHODZI, CIĄGLE PRZEWRACAM SIĘ.
- DO KAPCIA KTOŚ MI WŁOŻYŁ **JAJKO** (TU WŁĄCZAMY NASZE ODCZUCIA PRZEWIDUJĄC SKUTEK TAKIEGO WYDARZENIA). JAJKO BYŁO BARDZO NIEZADOWOLONE I GŁOŚNO PROTESTOWAŁO.
- JAJKO ZAKRĘCILIŚMY TAK, ŻE KRĘCIŁO SIĘ JAK **KARUZELA**, TYM RAZEM PISZCZĄC Z ZADOWOLENIA.
- NA KARUZELI MOŻNA BYŁO POHUŚTAĆ SIĘ TYLKO NA POMARAŃCZOWEJ, TRZĘSĄCEJ **PRALCE**.
- Z **PRALKI** WYROŚLA **FASOLA** (ŚMIERDZIAŁA I MIAŁA ŻÓŁTY FOSFORYZUJĄCY KOLOR) I OPLOTŁA JĄ CAŁĄ.
- NA **FASOLI** ZAKWITŁY **LODY** (NP. CZEKOLADOWE I TRUSKAWKOWE – CZUJEMY ICH SMAK).



# ZAPAMIĘTAJ TĘ LISTĘ:

- **MYDŁO, FARBA DO WŁOSÓW, MLEKO, PAPRYKA, CZAPKA, NOTES**
- STWÓRZ ŚMIESZNĄ, NIEPRAWDOPODOBNAŁ HISTORYJKĘ, W KTÓREJ ZNAJDĄ SIĘ RZECZY Z LISTY
- WYKORZYSTAJ ZMYSŁY I EMOCJE – ZOBACZ TO, USŁYSZ, POCZUJ, DOTKNIJ!



# HAKI PAMIĘCIOWE





powinny być abstrakcyjne, wesołe, o zabarwieniu pozytywnym i osobistym, bo takie chętniej pamiętamy

polega na stworzeniu listy tzw. haków, czyli skojarzeń **cyfr** z **obrazami** przypominającymi **kształtem** tenże cyfry.

**Elementy, które próbujemy zapamiętać "wieszamy" na hakach, czyli kojarzymy w wyobraźni z kolejnymi obrazami z naszej listy.**

Im bardziej fantastyczne i nieprawdopodobne, tym łatwiej je będzie zapamiętać.



# LISTA HAKÓW PAMIĘCIOWYCH

1 - ŚWIECA

2 - ŁABĘDŹ

3 – SERCE/WIELBŁĄD

4 - KRZESŁO

5 – JABŁKO

6 - WIŚNIA

7 - KOSA

8 - BAŁWAN

9 - BALON

0 - JAJKO



Fundusze Europejskie  
Program Regionalny



Podlaskie

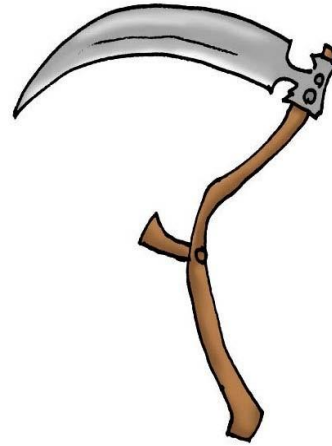
Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**JEDEN**



**CZTERY**



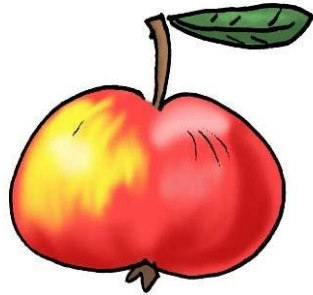
**SIEDEM**



**DZIEWIĘĆ**



**DWA**



**PIĘĆ**



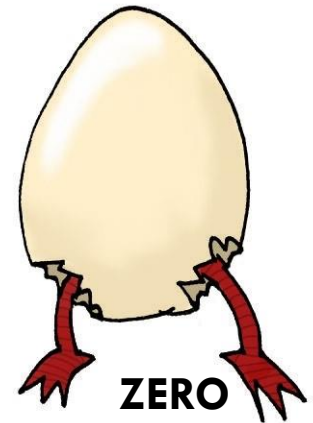
**OSIEM**



**TRZY**



**SZEŚĆ**



**ZERO**



# LISTA ZAKUPÓW: CHLEB, MLEKO, BATERIE, PROSZEK DO PRANIA, PASTA DO ZĘBÓW

KAŻDY Z TYCH ELEMENTÓW KOJARZYMY W MYŚLACH Z KOLEJNYM OBRAZKIEM Z LISTY HAKÓW PAMIĘCIOWYCH. I TAK:

- 1 - **ŚWIECA** - **CHLEB** - ROBIMY TOSTY Z CHLEBA NAD PŁONĄCĄ ŚWIECZKĄ
- 2 - **ŁABĘDŹ** - **MLEKO** - MLECZNOBIAŁY ŁABĘDŹ PŁYWA PO WIELKIM JEZIORZE MLEKA
- 3 - **SERCE** - **BATERIE** - W WALENTYNKI 2013 R. ZORGANIZOWANO AKCJĘ, W KTÓREJ ZA ODDANIE DO PUNKTU ZBIÓRKI BATERII, MOŻNA BYŁO OTRZYMAĆ LIZAKA W KSZTAŁCIE SERCA
- 4 - **KRZESŁO** - **PROSZEK DO PRANIA** - NA RÓŻOWYM KRZESLE STOI OGROMNA PACZKA PACHNĄCEGO PROSZKU DO PRANIA
- 5 - **HAK** - **PASTA DO ZĘBÓW** - HAK DŹWIGA OGROMNYCH ROZMIARÓW TUBĘ PASTY DO ZĘBÓW.

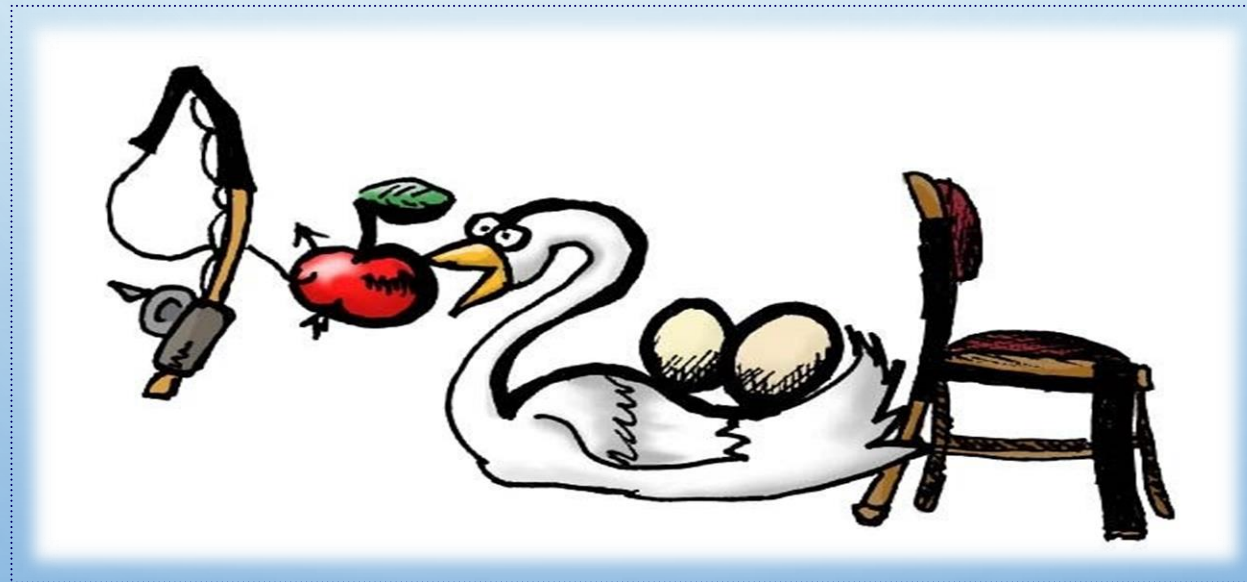




# WYOBRAŹ SOBIE TAKĄ HISTORYJKĘ:

WĘDKA WBITA W JABŁKO, A OBOK ŁABĘDŹ Z JAJAMI I KRZESŁEM NA GRZBIECIE, KTÓRY SKRZECZY „UNIA UNIA!” JAKA I CZEGO TO DATA?

**JAKA TO DATA?**





## źródła:

- 1. MNEMOTECHNIKI. METODY UŁATWIAJĄCE ZAPAMIĘTYWANIE. ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ, [HTTP://DOCPLAYER.PL/11855350-MNEMOTECHNIKI-METODY-ULATWIAJACE-ZAPAMIETYWANIE.HTML](http://docplayer.pl/11855350-mnemotechniki-metody-ulatwiajace-zapamietywanie.html)
- 2.MNEMOTECHNIKI. TRENDY UCZENIA W XXI WIEKU INTERNETOWY MAGAZYN CODN NR 1/2005 [WWW.BC.ORE.EDU.PL/CONTENT/30/2005\\_01\\_TRENDY.PDF](http://www.bc.ore.edu.pl/content/30/2005_01_TRENDY.PDF)
- 3.MNEMOTECHNIKI. TRENDY UCZENIA W XXI WIEKU INTERNETOWY MAGAZYN CODN NR 3/2005 [WWW.BC.ORE.EDU.PL](http://www.bc.ore.edu.pl)
- [MNEMOTECHNIKI.COM](http://MNEMOTECHNIKI.COM)

OPR. BARBARA TERLECKA