

Zadanie 1

Wzmacnianie pamięci dzięki wyobraźni

Instrukcja: Wyobrażanie sobie tego, co chce się zapamiętać, często pomaga w zapamiętywaniu. Aby się o tym przekonać, wykonaj ćwiczenie. Najpierw przeczytaj poniższą listę i kolejno dokładnie, bez pośpiechu, wyobraź sobie każdą z opisanych rzeczy. Następnie załóż listę tak, by nie było widać, co jest na niej napisane, i odpowiedz na pytania.

1. Kot z długą, czarną sierścią siedzący na płocie.
2. Mała piłka w kolorach tęczy tocząca się po trawie.
3. Koń w czarno-białe łaty galopujący nad brzegiem morza.
4. Różowa, gruba księga w twardej oprawie pełna ilustracji przedstawiających rośliny.
5. Mały domek z czerwonym dachem i szarym tynkiem, ze światłem świecącym się w oknie na poddaszu.
6. Fioletowa krowa w zielone łaty jedząca pizzę.
7. Czekoladowa litera K ścigająca się w biegu z literą N zrobioną z żelków.
8. Bukiet pięciu czerwonych tulipanów w żółtym wazonie.
9. Dwie czarne owce piekące sernik w kuchni.
10. Babcia siedząca w bujanym fotelu i czytająca książkę o historii.

Pytania:

1. Jaką sierść miał kot?
2. Po czym toczyła się piłka?
3. Co robił koń nad brzegiem?
4. Co było wewnątrz książki?
5. Gdzie w domu paliło się światło?
6. Jakiego koloru były łaty krowy?
7. Jakie litery ścigały się ze sobą?
8. Ile było tulipanów w wazonie?
9. Co robiły owce?
10. O czym była książka babci?

Zadanie 2

Skojarzenia

Na rozgrzewkę: Postaraj się w ciągu 3 minut wymyślić jak najwięcej skojarzeń z cyfrą 3 – zapisz je!

Instrukcja: Na wzór poniższego przykładu stwórz historyjkę, która pomoże Ci zapamiętać przedstawioną listę słów. Historyjka może być zabawna i absurdalna (to ułatwia zapamiętywanie!), ale ważne, by była w miarę krótka i by każde słowo pojawiło się w niej przynajmniej raz. Jeśli tworząc historyjkę, dodatkowo będziesz ją sobie wyobrażać, jeszcze łatwiej Ci będzie ją zapamiętać.

Przykład:

komputer, tygrys, tulipan, dom, mróz

Tomek chciał kupić nowy komputer, więc poszedł do sklepu. Nagle spomiędzy półek wyskoczył na niego tygrys! Tomek bardzo się zdziwił, kiedy tygrys nie chciał go zjeść. Wielki kot zaczął się do niego łaścić i dał mu tulipana. Okazało się, że tygrys szuka domu - bo na dworze panuje straszny mróz! Tomek kupił więc komputer, wziął tulipana i razem z tygrysem wrócił do domu, by schronić się przed mrozem.

Twoja lista do zapamiętania:

wschód słońca, krowa, parapet, herbata, czapka

Zadanie 3

Metoda pierwszych liter

Metoda ta pomaga zapamiętać właściwą kolejność słów, np. nazw planet Układu Słonecznego.

Przykład:

1. Kolejność planet Układu Słonecznego w języku polskim: Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun -> *Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama Usmaży Naleśniki.*
2. Kolejność przypadków w języku polskim: mianownik, dopełniacz, celownik, biernik, narzędnik, miejscownik, wołacz -> *Mama Dała Celinie Bułkę Nasmarowaną Masłem Wiejskim.*

Instrukcja: Spróbuj w podobny sposób „zapamiętać” nazwy krajów, z którymi graniczy polska (poniżej - wg kolejności od najdłuższej do najkrótszej granicy):

Czechy, Słowacja, Ukraina, Niemcy, Białoruś, Rosja, Litwa.

Zadanie 4

Akronimy (skrótowce)

Ta metoda jest pomocna, gdy chcemy zapamiętać informację składającą się z kilku czy kilkunastu słów. Polega na stworzeniu całkiem nowego słowa bądź wyrażenia z pierwszych liter wyrazów, które próbujemy zapamiętać. Może mieć dwie formy:

1. akronimy znaczące - takie, które mają jakieś znaczenie w języku polskim lub innym, który znamy, np. HOMES (ang. domy) - lista wielkich jezior Ameryki Północnej: Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior;
2. akronimy nieznaczące - np. KOSDKP - okresy paleozoiku: Kambr, Ordowik, Sylur, Dewon, Karbon, Perm.

Akronimy znaczące trudniej stworzyć, ale łatwiej dzięki nim coś zapamiętać (bo one same są łatwiejsze do zapamiętania).

Instrukcja: Spróbuj stworzyć akronim znaczący i/lub nieznaczący dla dowolnej informacji, która pojawiła się na lekcjach w szkole w ostatnim tygodniu-dwóch.

Zadanie 5.

Metoda cyfra - słowo

Metoda ta ułatwia zapamiętywanie liczb poprzez kojarzenie ich ze słowami. Można posługiwać się nią na dwa sposoby:

1. kojarząc daną liczbę ze słowem, które brzmi bardzo podobnie do niej, np. rok założenia Rzymu (753) -> Na siedmiu wzgórzach piętrzy się Rzym.
2. kojarząc daną liczbę z dowolnym słowem zawierającym tyle liter, ile odpowiada tej liczbie (czyli 1 - jednolitrowe słowo, 8 - słowo ośmioliterowe itd.), np. Kamila nr tel. 146 244 458 -> Kamila z dużą gracją od rana piła wodę, mając gorączkę.

Instrukcja: Spróbuj w podobny sposób zapamiętać dowolnie wybraną datę (rok) lub inne dane liczbowe.