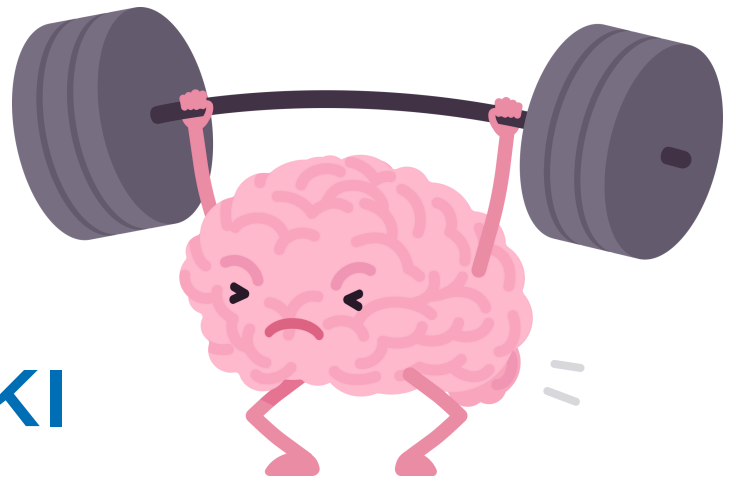


# TECZKA NAUCZYCIELA

## Cześć 1

## MNEMOTECHNIKI

Pracownia  
Rozwoju  
Osobistego PRO  
Pomoc psychologiczna  
i psychoterapia  
Tarnowskie Góry  
ul. Królika 6  
tel. +48 504 428 732  
[www.protg.pl](http://www.protg.pl)

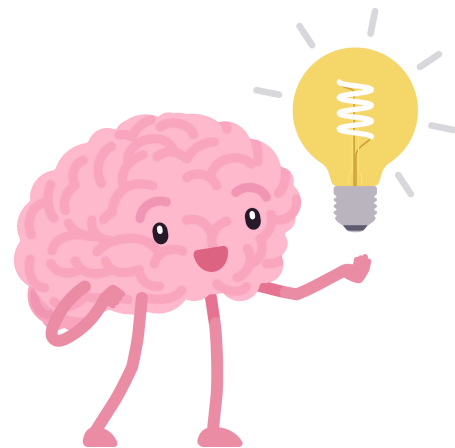


# MNEMOTECHNIKI

**Mnemotechniki** to techniki, które pomagają w zapamiętywaniu informacji poprzez tworzenie skojarzeń, wizualizacji lub struktur, które ułatwiają odtwarzanie informacji z pamięci. Oto kilka najbardziej przydatnych i efektywnych mnemotechnik:

1. Akronimy i Akrostychy
2. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń
3. Pałac Pamięci (Metoda Loci)
4. Metoda Kluczowych Słów
5. Rymowanie i Piosenki
6. Metoda Przeglądania Podobieństw i Różnic
7. Technika "Pierwszych Liter"
8. Używanie Wyobraźni i Wizualizacji
9. Metoda "Chunking" (Grupowanie)
10. Metoda Wstawiania w Kontekst (Storytelling)
11. Uczenie się przez Naukę Innych (Teaching)

Stosowanie tych mnemotechnik w codziennym życiu może znacząco poprawić efektywność nauki i zapamiętywania informacji. Ważne jest, aby wypróbować różne techniki i znaleźć te, które najlepiej odpowiadają Twojemu stylowi uczenia się.



# AKRONIMY I AKROSTYCHY

## AKRONIMY

Tworzenie akronimów polega na używaniu pierwszych liter wyrazów, które chcesz zapamiętać, aby stworzyć nowy, łatwy do zapamiętania wyraz lub skrót.

Przykład: „**SMART**” dla określania celów:

**S**pecific (Szczegółowy),

**M**easurable (Mierzalny),

**A**chievable (Osiągalny),

**R**elevant (Istotny),

**T**ime-bound (Określony w czasie).

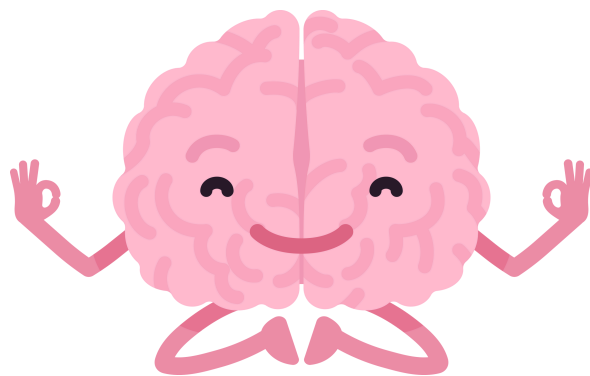
## AKROSTYCHY

Akrostychy to technika, w której tworzysz zdanie, w którym każda pierwsza litera odpowiada literze wyrazu, który chcesz zapamiętać.

Przykład: Aby zapamiętać kolejność planet w Układzie Słonecznym:

„**M**oja **W**ielka **M**atka **J**uż **S**ama **U**żywa **N**iebieskich **P**uszek”

(**M**erkury, **W**enus, **Z**iemia, **M**ars, **J**owisz, **S**aturn, **U**ran, **N**eptun, **P**luton).

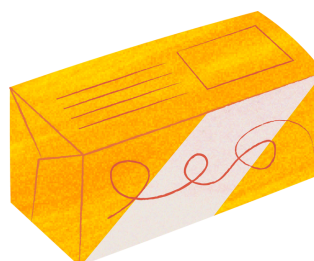
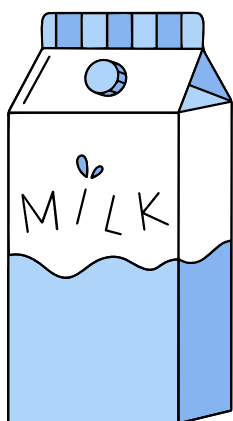


# ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ

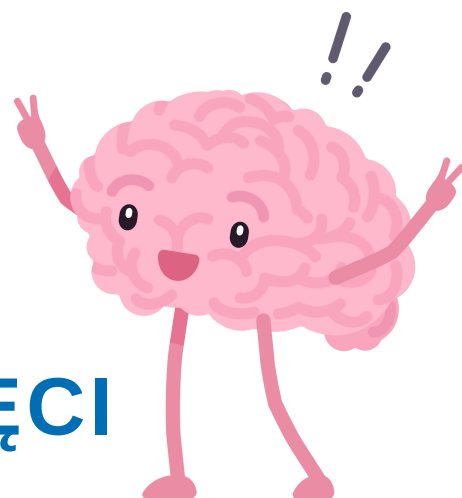
Polega na tworzeniu skojarzeń między kolejnymi elementami, które chcesz zapamiętać, tworząc z nich „łańcuch”.

Każdy element łączy się w sposób logiczny lub fantazyjny z następnym, co ułatwia przypomnienie sobie całej sekwencji.

Przykład: Aby zapamiętać listę zakupów: mleko, chleb, masło, jabłko możesz stworzyć historię: „Mleko płynie po chlebie, który rozsmarowany jest masłem, a na wierzchu leży jabłko”.





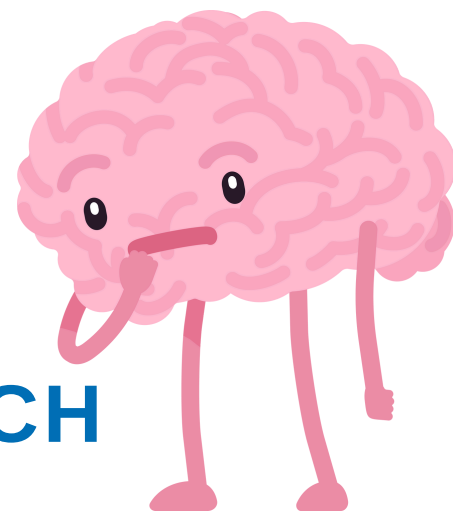


## PAŁAC PAMIĘCI

Jest to jedna z najstarszych i najbardziej efektywnych mnemotechnik. Polega na **wyobrażeniu sobie miejsca, które dobrze znasz** (np. domu), i umieszczeniu w nim mentalnie przedmiotów lub informacji, które chcesz zapamiętać. Następnie, aby odtworzyć informacje, „przechodzisz” po tym miejscu i przypominasz sobie, co tam umieściłeś/aś.

Przykład: Aby zapamiętać listę zadań do wykonania, możesz wyobrazić sobie wejście do domu i przyporządkować pierwsze zadanie (np. napisanie raportu) do drzwi wejściowych, kolejne zadanie do stołu w salonie, itd.



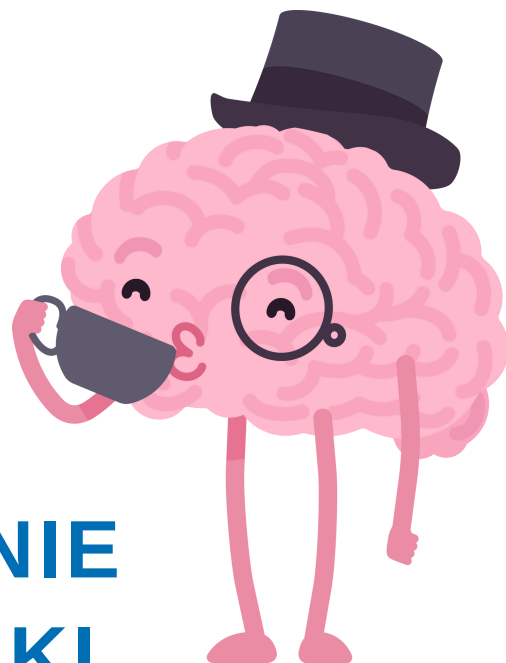


# METODA KLUCZOWYCH SŁÓW

-Ta technika jest szczególnie przydatna **przy nauce języków obcych**. Polega na znalezieniu skojarzeń pomiędzy nowym słowem a słowem, które już znasz w swoim języku.

Przykład: Słowo „bread” (ang. chleb) możesz skojarzyć z polskim słowem „brat”, wyobrażając sobie brata jedzącego chleb.





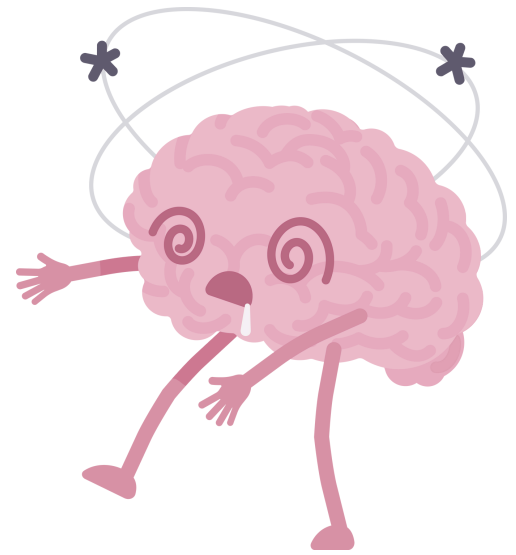
## RYMOWANIE I PIOSENKI

Rymy i melodie są łatwiejsze do zapamiętania niż suche fakty, dlatego tworzenie rymów lub piosenek z informacji, które chcesz zapamiętać, może być bardzo skuteczne.

Przykład: Rymowanka ortograficzna:

Pszenica i pszczoła to znany wyjątek,  
który zapamiętasz na dobry początek,  
bo tu nietypowo – po "pe" piszesz "esz".  
Jeśli nie wiedziałeś, to teraz już wiesz.



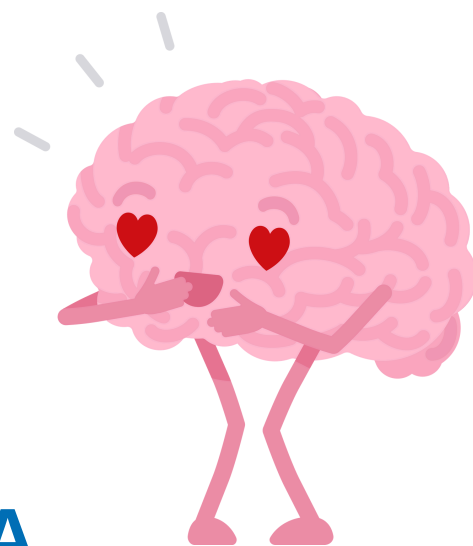


# METODA PRZEGLĄDANIA PODOBIEŃSTW I RÓŻNIC

Ta technika polega na porównywaniu nowych informacji z tymi, które już znasz. Wyszukiwanie podobieństw i różnic pomaga w tworzeniu skojarzeń, co ułatwia zapamiętywanie.

Przykład: Jeśli uczysz się o dwóch podobnych procesach biologicznych, spróbuj zanotować, co je łączy, a co je od siebie odróżnia.





# TECHNIKA "PIERWSZYCH LITER"

Polega na tworzeniu zdania, w którym każde słowo zaczyna się od litery innego słowa, które chcesz zapamiętać.

Przykład: Aby zapamiętać kolejność cyfr rzymskich, można zbudować zdanie jak w poniższym przykładzie:

L - 50  
C - 100  
D - 500  
B - 1000

**Lecą Cegły Dom Budują.**





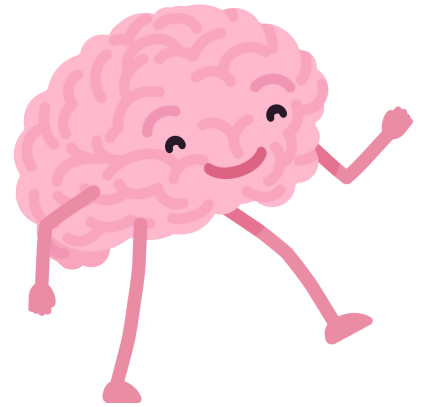


# UŻYWANIE WYOBRAŹNI I WIZUALIZACJI

Wizualizacja to technika polegająca na wyobrażeniu sobie informacji w postaci obrazów. Im bardziej obraz jest szczegółowy i niezwykły, tym łatwiej go zapamiętać.

Przykład: Aby zapamiętać słowo „elephant” (słoń), wyobraź sobie ogromnego słonia, który staje na Twoim biurku.



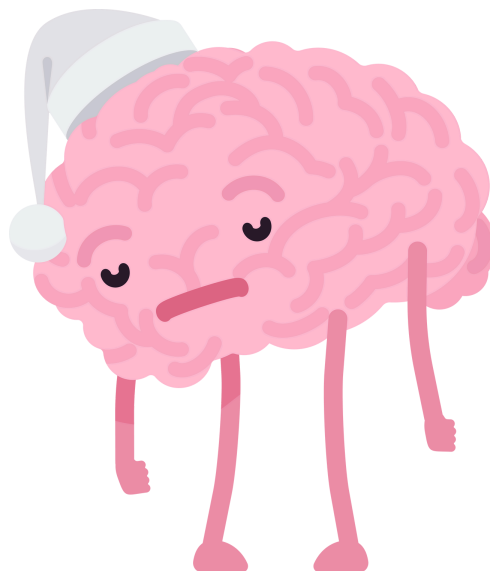


# METODA "CHUNKING"

Chunking (Grupowanie) polega na podzieleniu dużej ilości informacji na mniejsze, łatwiejsze do zapamiętania części (chunki). Pomaga to w zapamiętywaniu dużych ilości danych.

Przykład: Numer telefonu 123456789 łatwiej zapamiętać jako trzy grupy: 123-456-789.





# METODA WSTAWIANIA W KONTEKST (STORYTELLING)

Polega na wpleceniu informacji, które chcesz zapamiętać, w opowieść lub kontekst, co ułatwia ich przypomnienie.

Przykład: Aby zapamiętać zasady bezpieczeństwa, wyobraź sobie sytuację awaryjną i opowiedz sobie historię, co robiłeś/aś krok po kroku, aby ją rozwiązać.





# UCZENIE SIĘ PRZEZ NAUKĘ INNYCH (TEACHING)

Jednym z najlepszych sposobów na zapamiętanie i zrozumienie materiału jest próba nauczenia go kogoś innego. Wyjaśnianie komuś innej osobie wymaga przejścia przez materiał na głębszym poziomie, co ułatwia jego utrwalenie.



# BĄDŹ NA BIEŻĄCO



<https://www.facebook.com/protarnowskiegory>



<https://www.instagram.com/pracownia.rozwoju.osobistego/>



[konto na TIK TOK](#)



[www.protg.pl](http://www.protg.pl)

