

Rodzaje mnemotechnik:

1. Mnemotechniki proste:



Akronimy czyli skrótowce to jedne z najpopularniejszych technik pamięciowych. Pomocne, gdy chcemy zapamiętać informację składającą się z kilku, kilkunastu słów. **Metoda** polega na stworzeniu zupełnie nowego słowa lub wyrażenia z pierwszych zgłosek lub liter innych wyrazów, które próbujemy zapamiętać. Wyróżniamy:

- **Akronimy znaczące** - skrótowce, które mają jakieś znaczenie, np. **HOMES** (ang.domy) - lista wielkich jezior Ameryki północnej: **H**uron, **O**ntario, **M**ichigan, **E**rie, **S**uperior
- **Akronimy nieznaczące**, np. **KOSDKP** - okresy paleozoiku: **K**ambr, **O**rdowik, **S**ylur, **D**ewon, **K**arbon, **P**erm

Metoda pierwszych liter polega na utworzeniu zdania, w którym pierwsze litery mają inne, określone znaczenie, np. próbując zapamiętać kolejność planet Układu Słonecznego, wyodrębniamy pierwsze litery i tworzymy z nich nowe słowa, które w połączeniu stanowią łatwe do zapamiętania zdanie: **M**oja **W**iecznie **Z**pracowana **M**ama **J**utro **S**ama **U**piecze **N**am **P**lacek (Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun). Inny przykład: **L**ecą **C**egły, **D**om **M**urują - pierwsze litery wyrazów w tym zdaniu reprezentują cyfry rzymskie: L - 50, C - 100, D - 500, M - 1000.

Rymowanki, wierszyki. Taka forma mnemotechnik pozwala przede wszystkim dzieciom i młodszym uczniom na łatwiejsze zapamiętanie informacji. Rymy posiadają własny rytm oraz swoista melodię, która szybciej zapada nam w pamięć. Oto przykładowy wierszyk ułatwiający zapamiętanie reguł pisowni "u":

Zapamiętaj zawsze tu

Pisz otwarte zwykle "u"

W słowach: skuwka i zasuwka

Gdyż wyjątkiem są te słówka:

W cząstkach: -unka, -un i -unek

Opiekunka, zdun, pakunek

Pisz je także w cząstce -ulec

Więc budulec i hamulec

W ulu, dwu, gdzie u litera

Wyraz kończy lub otwiera
Wreszcie - niech nikt nie kreskuje
W czasowniku części -uje.

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) zapagnie(9) Pi(2) spisać(6) cyfry(5), ten(3) zdoła(5). W zdaniu tym zaszyfrowane są kolejne cyfry liczby pi (3,1415926535).

2. Pałac pamięci (rzymski pokój, metoda loci)

to najprawdopodobniej najstarsza z mnemotechnik. Jest to metoda, w której **elementy do zapamiętania kojarzymy w wyobraźni z miejscami (loci) w rzeczywistym lub wyimagowanym otoczeniu**. Pozwala ona zapamiętywać długie listy, całe wykłady czy przemówienia. Przydatna jest w sytuacjach, gdy ważna jest kolejność i porządek. Metoda ta raczej nie pozwala na wrywkowe przywoływanie w pamięci elementów z naszej listy.



Metoda umiejscawiania.

Zestaw elementów, które próbujemy zapamiętać, "umieszczamy" z pomocą wyobraźni w dowolnym budynku, pojedynczym pokoju (realnie istniejącym lub wykreowanym) lub na przykład na drodze pokonywanej z domu do pracy. Najlepiej, gdyby było to miejsce dobrze nam znane. Prościej mówiąc, elementy do zapamiętania kojarzymy z obiektami znajdującymi się w wybranym przez nas otoczeniu.

Spacer w myślach.

Próbując zapamiętać na przykład tę oto listę zakupów: **chleb, mleko, baterie, proszek do prania i pasta do zębów**; możesz wyobrazić sobie mieszkanie, w którym przemieszczasz się z salonu do korytarza. I tak: siedząc na bardzo wygodnej, czerwonej **kanapie** w salonie zajadasz się chrupiącą kanapką (**chleb**) z intensywnie pachnącym serem, po czym siegasz po wysoką szklanę śnieżnobiałego, ciepłego **mleka** stojącą na niskim żółtym stoliku. Wstając i przechodząc do korytarza spoglądasz na ogromny zegar ścienny, który się zatrzymał, bo potrzebne są do niego nowe **baterie**. W korytarzu wkładając na siebie płaszcz zauważasz, że wymaga on prania w dobrym **proszku do prania**, gdyż jest umazany w pachnącej miętą **paście do zębów**.

Podany przykład jest dość banalny, ale pokazuje system metody loci. Skojarzenia powinny być bardzo barwne, wręcz przerysowane, wyolbrzymione, mogą być żartobliwe, absurdalne, a nawet wulgarne (te ostatnie najlepiej zachować dla siebie). Tak powiązane w wyobraźni elementy z dobrze znanymi obiektami dużo łatwiej zapamiętać, a w razie potrzeby, "spacerując" po pałacu pamięci, szybciej je sobie przypomnieć.

3. Łańcuchowa metoda skojarzeń.

To metoda, w której elementy do zapamiętania (ogniwa), łączymy w wyobraźni w całość, w wyniku czego powstaje **łańcuch skojarzeń**. To metoda bardzo podobna do pałacu pamięci, jednakże elementów nie kojarzymy z otoczeniem, ale łączymy kolejno ze sobą tworząc swego rodzaju historyjkę. Zasada jest jednak podobna: historyjki powinny być dynamiczne, pełne akcji, mieć zabarwienie emocjonalne, angażować wszystkie zmysły.

4. Metoda haków pamięciowych.

Ten rodzaj mnemotechnik 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**. Skojarzenia te powinny być abstrakcyjne, wesołe, o zabarwieniu pozytywnym i osobistym, bo takie chętniej pamiętamy. Im bardziej fantastyczne i nieprawdopodobne, tym łatwiej je będzie zapamiętać.

Oto najpopularniejsza **lista haków pamięciowych**:

- 1 - świeca
- 2 - łabędź
- 3 - serce
- 4 - krzesło
- 5 - hak dźwigu
- 6 - wiśnia
- 7 - kosa
- 8 - bałwan
- 9 - balon
- 10 - rycerz z mieczem i tarczą

Każdy może stworzyć indywidualnie taką listę i może ona zawierać więcej niż 10 elementów.

Przywołując naszą krótką listę 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 płonąca 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 krześle stoi ogromna paczka pachnącego proszku do prania
- 5 - hak - pasta do zębów - hak dźwiga ogromnych rozmiarów tubę pasty do zębów.

5. Główny system pamięciowy.

Twórcą systemu jest Stanislaus Mink von Wennsshein żyjący w XVII wieku. Główny system pamięciowy pozwala na zapamiętanie listy dowolnych liczb, numerów telefonów, PIN-ów kart płatniczych, numerów kont, dat. Opiera się na podstawowej zasadzie, która głosi, iż łatwiej jest zapamiętać obrazy, niż cyfry. **Metoda ta polega na przyporządkowaniu liczbom odpowiednich spółgłosek alfabetu fonetycznego. Następnie z głosek tych tworzymy słowa-klucze poprzez dodanie dowolnych samogłosek.** Słowa te powinny być możliwie krótkie i jak najbardziej obrazowe.

Oto lista cyfr od 0 do 9 oraz przyporządkowane im spółgłoski:

0	s, z	z jest pierwszą literą słowa zero, s brzmi podobnie
1	t, d	t, d mają jedną pionową kreskę, jak jedynka
2	n	n ma dwie pionowe kreski
3	m	m ma trzy pionowe kreski i przypomina odwrócone 3
4	r	r jest wyraźną głoską w słowie "cztery"
5	l	L to symbol rzymskiej cyfry 50
6	j	j z zawiniętym ogonkiem, to lustrzane odbicie 6
7	k, g	z dwóch 7 utworzymy K; głoski k, g brzmią podobnie
8	f, w	pętelki pisanego f przypominają 8; f, w brzmią podobnie
9	b, p	b i p przypominają odwróconą dziewiątkę

A oto przykładowa lista słów-kluczy (zakładek liczbowych):

- 1 - Duch
- 2 - Noe
- 3 - Mysz
- 4 - Ryż

- 5 - Liść
- 6 - Jeź
- 7 - Kosz
- 8 - Fa
- 9 - Pszczoła
- 10 - TeZeusz
- 11 - TaTo
- 12 - TiNa
- 13 - DoM
- 14 - TiR
- 15 - TaLerz
- 16 - TuJa
- 17 - TKacz
- 18 - ToFfi
- 19 - DąB
- 20 - NoS

Każdy może stworzyć swoją własną listę zakładek i może być ona dowolnie długa. W internecie można nawet znaleźć generatory słów-kluczy dla głównego systemu pamięciowego (w języku angielskim).

Przykład:

Chcąc zapamiętać PIN karty kredytowej 7392, ze zbitka spółgłosek **K M P(B) N**, musimy utworzyć sensowne słowo poprzez dodanie samogłosek:
np. **KoMPaN** lub **KaMPiNg**; może to też być kilka słów - w **Koszu** jest **MaPa Noego**.