

TECHNIKA ŁAŃCUCHOWA

Opis techniki

Technika szczegółowo opisana w zestawie 2 w niebieskim podręczniku ENGRAMU. W mnemotechnice łańcucha, elementy (słowa do zapamiętania) łączą się ze sobą skojarzeniami. Ważne, by te skojarzenia były silne (ruchome, angażujące zmysły, fantastyczne). W łańcuchu ogniwa występują po kolei, czyli pierwsze łączą się z drugim, drugie z trzecim, trzecie z czwartym. Dlatego stosując tą metodę, nie można mieszać kolejności.

Zastosowanie

Technikę można stosować w domu, jako trening pamięci (zapamiętywanie list 15-20 słów), na co dzień do zapamiętania planu dnia, czy listy zakupów.

W szkole można użyć jej tam, gdzie musimy znać kolejność, np.:

- układy w ciele człowieka (oddechowy, pokarmowy, nerwowy, itp.),
- dopływy rzek,
- rodzaje jezior,
- surowce naturalne,
- grzyby jadalne/niejadalne,
- plan wydarzeń (w lekturze),
- wydarzenia historyczne (np. opis przebiegu bitwy),
- warstwy atmosfery ziemskiej,
- gleby,
- zwierzęta (np. chronione w Polsce),
- rośliny (np. lasów deszczowych),
- architektura starożytnego Rzymu,
- zasady zachowania bezpieczeństwa (np. przy stosowaniu urządzeń elektrycznych (w domu, na drodze, itp.)
- i wiele, wiele innych.

TECHNIKA SŁÓW ZASTĘPCZYCH (SPINACZE)

Opis techniki

Technika szczegółowo opisana w zestawie 4 w niebieskim podręczniku ENGRAMU. Technika służy do nauki słów. Istotą jest znalezienie słowa podobnie brzmiącego (spinacza) do słowa, którego chcemy się nauczyć i następnie połączenie go skojarzeniem ze znaczeniem tego słowa, np.

Hiszpańskie słówko *pierna* oznacza słowo *noga*. Żeby wyobrazić sobie słowo *pierna*, szukamy w języku polskim podobnego w brzmieniu słowa, np. *piernik*. Następnie łączymy ten nasz spinacz przypominacz (*piernik*) z *nogą* (znaczeniem słowa *pierna*) jakimś silnym skojarzeniem (np. odgryzamy nogę piernikowi w kształcie człowieka). Teraz wiemy, że *noga* po hiszpańsku brzmiała podobnie do *piernika*, więc będzie to *pierna*.

Zasady tworzenia spinaczy:

1. Spinacz musi brzmieć podobnie do słowa, które chcemy zapamiętać!
2. Najlepiej, gdy spinacz zaczyna się na tą samą literę/sylabę.
3. Spinacz musi być łatwy do wyobrażenia.
4. W trakcie wyobrażania sobie skojarzenia, koniecznie musimy powtórzyć na głos kilka razy słowo, którego chcemy się nauczyć (tzw. kodowanie dźwiękowe).

Zastosowanie

Techniki słów zastępczych używamy do zapamiętania wszystkich trudnych dla nas słów:

- w języku obcym (angielskim, włoskim, hiszpańskim, niemieckim, itp.),
- w języku polskim (np. mitoza, numizmatyka, tanoreksja),
- nazwisk,
- nazw własnych (miasta, państwa, rzeki, szczyty górskie, rejony geograficzne).

TECHNIKA HAKÓW PAMIĘCIOWYCH

Opis techniki

Technika ta została szczegółowo opisana w zestawie nr 3 i 5 w fioletowym podręczniku Engramu. W skrócie haki to obrazy, które ukrywają się w liczbach (na zasadzie podobieństwa kształtu do liczby). Dzięki hakom możemy zapamiętać informacje w kolejności i na wrywki.

Haki od 1 do 10, to:

- 1 – świeca
- 2 – łabędź
- 3 – jabłko
- 4 – krzesło
- 5 – hak, dźwig
- 6 – baran
- 7 – kosa
- 8 – bałwan
- 9 – balon
- 10 – rycerz

Zapamiętując na hakach łączymy barwnym, silnym skojarzeniem rzecz do zapamiętania z hakiem znajdującym się pod daną liczbą (np. jeśli chcemy zapamiętać, że pod nr 5 jest butelka, możemy sobie wyobrazić dźwig, który pracuje na wysypisku butelek i je tłucze).

Zastosowanie

W szkole bardzo często musimy zapamiętywać informacje w kolejności i na wrywki, np.:

- władcy Polski w kolejności sprawowania władzy,
- najdłuższe rzeki w Polsce lub np. dopływy Wisły, Odry, itp.,
- państwa Unii Europejskiej w kolejności przystępowania,
- piętra roślinności górskiej,
- systematyka zwierząt (ptaki, gady, płacy, itp.),
- białka występujące w budowie DNA,
- epoki literackie,
- nazwy najwyższych szczytów górskich,
- tajemnice różańca,
- wynalazki XIX wieku,
- podział administracyjny Polski,
- skala twardości skał,
- i wiele innych.

TECHNIKA SŁÓW KLUCZY

Opis techniki

Technika została szczegółowo opisana w zestawie nr 7 w niebieskim podręczniku Engramu. Polega ona w skrócie na wyszukiwaniu w tekście słów, które zawierają kluczowe, czyli najważniejsze informacje, niezbędne do zrozumienia tekstu.

Podkreślone słowa pozwalają na lepsze zrozumienie i zapamiętanie czytanego tekstu. W przypadku tekstów, które trzeba znać bardzo dobrze i pamiętać długo, można dodatkowo narysować słowa kluczowe, stworzyć mapę myśli bądź zapamiętać je używając łańcucha, haków czy loci.

Zastosowanie techniki

Techniki należy używać wszędzie, gdzie pracujemy z tekstem. W szkole będą to np.:

- lektury,
- materiały z podręcznika na sprawdzian,
- testy (np. czytanie ze zrozumieniem),
- teksty źródłowe (np. z historii).

MAPA MYŚLI

Opis techniki

Technika opisana w zestawie 8 w niebieskim podręczniku. Mapa myśli to najbardziej popularny na świecie system notowania informacji. Jest to nieliniarna notatka. W centralnym punkcie kartki ustawionej poziomo znajduje się główny temat notatki. Główne punkty umieszczone są na pogrubionych gałęziach (każda innego koloru). Z jednego końca głównych gałęzi „wyrastają” kolejne, na nich umieszczone są bardziej szczegółowe informacje związane z tematem (im bardziej szczegółowa notatka, tym gałąź jest cieńsza). Ważne, by na mapie myśli informacje notowane były słowami kluczowymi (nie całymi zdaniami), drukowanymi literami pisanymi zawsze nad linią.

Zastosowanie

Główne zastosowania map myśli w nauce:

- notowanie podczas lekcji,
- tworzenie notatek z lektur, podręczników (przygotowując się do sprawdzianu),
- przygotowanie do wypracowań, egzaminów, prezentacji,
- planowanie swojej nauki.

LOCI

Opis techniki

Technika szczegółowo opisana w zestawie nr 1 w fioletowym podręczniku. Jest to bardzo prosta technika. Pozwala (podobnie jak w łańcuchu) zapamiętać informacje w kolejności, dzięki przyporządkowaniu ich/dopasowaniu do konkretnych, stałych miejsc (w naszym pokoju, na naszym ciele). Informacje oczywiście dopasowujemy za pomocą silnych skojarzeń. Dla przykładu chcąc zapamiętać nazwy gleb w Polsce, można wykorzystać do tego swój pokój. Wchodzi się do niego

przez drzwi, zatem będzie to pierwszy haczyk, miejsce, na którym można zapamiętać pierwszą glebę. Jeśli pierwszą glebą jest gleba bielnicowa, można wyobrazić sobie, że wchodzę do pokoju przez drzwi i moja twarz staje się zupełnie biała (bielnicowa).

Zastosowanie

Technika ta pozwala zapamiętać informacje w kolejności, tak jak w technice łańcuchowej. Dlatego można dzięki niej zapamiętać ten sam rodzaj materiału szkolnego, np.:

- dopływy rzek,
- rodzaje jezior,
- surowce naturalne,
- grzyby jadalne/niejadalne,
- plan wydarzeń (w lekturze),
- wydarzenia historyczne (np. opis przebiegu bitwy),
- warstwy atmosfery ziemskiej,
- gleby,
- zwierzęta (np. chronione w Polsce),
- rośliny (np. lasów deszczowych),
- i wiele innych.

System Cyfrowo – Literowy (SCL)

Opis techniki

System Cyfrowo Literowy to technika pamięciowa poznawana na 16 warsztatach. Jej szczegółowy opis znajduje się w zestawie nr 6 w fioletowym podręczniku. W systemie pod każdą cyfrą (0-9) ukryte są litery – spółgłoski. Wystarczy więc dodać do nich odpowiednie samogłoski, by powstało jakieś słowo. Następnie zamieniamy słowo w wyobrażenie/skojarzenie i mamy już zapamiętaną datę, np.

972 to data bitwy pod Cedynią. Pod 9 zawsze mamy spółgłoski B, P, pod 7 K, G, H oraz pod 2 N, Ń. Dodając samogłoski powstanie nam np. wyraz BaGNo. Kryje on w sobie datę 972. Należy teraz połączyć to słowo z Bitwą pod Cedynią jakimś twórczym skojarzeniem.

Zastosowanie

Systemu Cyfrowo-Literowego możemy użyć do zapamiętania m.in.:

- dat,
- długości (np. rzeki Wisły, równika),
- wysokości (np. wieży Eiffla, szczytów górskich),
- wag (np. wagi Statuy Wolności),
- numerów telefonów, kont bankowych,

AKROSTYCHY

Opis techniki

Technika ta została szczegółowo opisana w zestawie nr 4 w fioletowym podręczniku. Akrostych to wierszyk/zdanie, w którym autor ukrywa pewne frazy (a nawet całe zdania) w pierwszych literach każdego wersu lub kolumny tekstu.

Jest to technika która pomaga nam w zapamiętaniu kolejności znanych nam rzeczy. Chcąc zapamiętać kolejność planet w Układzie Słonecznym (**M**erkury, **W**enus, **Z**iemia, **M**ars, **J**owisz, **S**aturn, **U**ran, **N**eptun), możemy ułożyć zdanie z pierwszych liter, np. **M**oja **W**iecznie **Z**apracowana **M**ama **J**utro **S**ama **U**piecze **N**aleśniki.

Zastosowanie

Akrostychy układamy wtedy, gdy chcemy pamiętać kolejność znanych nam rzeczy (np. planet, sąsiadów Polski, epok literackich, przypadków, kierunków świata) lub wtedy, gdy wystarczy nam pierwsza litera, by przypomnieć sobie treść danego podpunktu.