

PAMIĘĆ I MNEMOTECHNIKI

Witamy ☺

Zapraszamy na następne lekcje w dziale pamięć i mnemotechniki.

W tym miesiącu poznamy pierwszą mnemotechnikę – Łańcuchową Metodę Skojarzeń.



Już na tych zajęciach przekonasz się, że możesz po kolei zapamiętać 20 wyrazów.

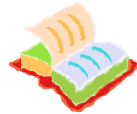
POWODZENIA



LEKCJA 5

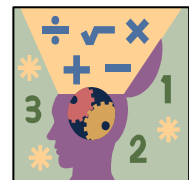
SPISTREŚCI

Lekcja 5



Co będziemy robili na tej lekcji?

- utrwalanie zasad zapamiętywania metodą łańcuchową
- wspólne zapamiętywanie 20 wyrazów (test wstępny)
- ćwiczenia usprawniające umiejętność wizualizacji
- samodzielne zapamiętywanie i odtwarzanie 20 rysunków



LEKCJA 5

TRENING



LEKCJA 5

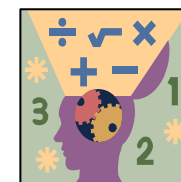
TRENING

Najważniejsze zasady tworzenia łańcucha:



- kojarzenie par
- wizualizacja (obraz, kolor, szczegóły)
- wyobrażenie ruchu
- zaangażowanie wszystkich zmysłów
- włączenie emocji
- skojarzenia, oryginalne, śmieszne, przejaskrawione, przesadne, niesamowite, dziwne...

pamięć = obraz + akcja



LEKCJA 5

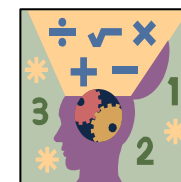
TRENING

ZADANIE 1

Zapamiętaj wyrazy, stosując się do instrukcji na następnej stronie.

1. telefon
2. krowa
3. lampa
4. gazeta
5. statek
6. ZOO
7. Pinokio
8. komputer
9. kaloryfer
10. farby

11. dzbanek
12. mała
13. latarnia
14. skarb
15. jabłko
16. clown
17. latawiec
18. dinozaur
19. jezioro
20. telewizor

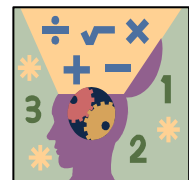


LEKCJA 5

TRENING

Teraz zapamiętamy 20 wyrazów metodą łańcuchową.

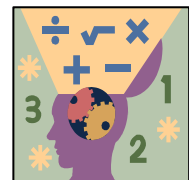
- *Stworzymy historyjkę, łącząc wyraz ze sobą za pomocą skojarzeń. Pierwszy wyraz z drugim, drugi z trzecim i tak dalej... Wyrazy będą połączone ze sobą jak ogniwa łańcucha.*
- *Czytając historyjkę, uruchom swoje zmysły, wizualizuj, wyobrażaj sobie dużo szczegółów, włączaj emocje.*
- *Wyrazy, które masz zapamiętać są wyróżnione w tekście.*
- *Zapisz zapamiętane wyrazy.*



LEKCJA 5

TRENING

Wyobraź sobie wielki staroświecki **telefon**. Przez ten telefon rozmawia zadowolona **krowa** (*przyjrzyj się dokładnie jak ona wygląda*). Krowa włącza i wyłącza stojącą **lampę** (*wybierz kolor*). Mocno świecącą lampę przykryliśmy **gazetą** (*poczuj zapach, bo gazeta lekko się przypala*). Z gazety robiliśmy **statek** (*w wyobraźni wykonaj ten statek*). Statkiem doплыliśmy do **ZOO** (*poczuj emocje, które towarzyszyły Ci w tej podróży*). Po ZOO spacerował rozśpiewany **Pinokio** (*dotknij goi posłuchaj jak ładnie śpiewa*). Pinokio uwielbiał grać na **komputerze** (*wyobraź sobie taką scenę*). Komputer suszyliśmy na gorącym **kaloryferze** (*dotknij kaloryfer*). Kaloryfer pomalowaliśmy **farbą** (*jaki kolor, poczuj zapach*). W farbie zanurzyliśmy **dzbanek** (*wykonaj to delikatnie*). Dzbanek zbita **małpa** (*usłysz dźwięk*) i przestraszona uciekła na **latarnie** (*jakie towarzyszyły jej emocje*). We wnętrzu latarni ukryty był **skarb** (*poczuj emocje*) i żeby móc rozpocząć poszukiwania, trzeba zjeść zgniłe **jabłko** (*poczuj smak i obrzydzenia*). Jabłkiem żonglował **clown**, następnie odleciał na **latawcu** (*wyobraź sobie tę scenę*). Latawiec był w kształcie **dinozaura**. Dinozaur wypił całe **jezioro** (*ale było dużo hałasu*). Po jeziorze pływał ogromny **telewizor**.



LEKCJA 5

TRENING

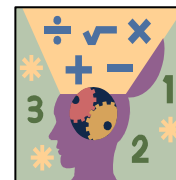
ZADANIE 2

Teraz zapisz zapamiętane wyrazy. Spróbuj zachować kolejność.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Sprawdź poprawność odpowiedzi.



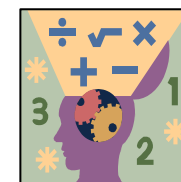
LEKCJA 5

TRENING

ZADANIE 4

Wyobraź sobie podane wyrażenia, a następnie uzupełnij luki.

- plastikowe krzesło
- niebieski motyl
- drewniana szczotka
- podarty sweter
- zielona filiżanka
- brudny koc
- przezroczysty wazon
- świecący kapelusz
- metalowy stół
- różowy balon
- krzywy komin
- złamana wędka



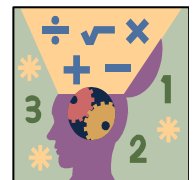
LEKCJA 5

TRENING

ZADANIE 5

Uzupełnij luki.

- filiżanka
- *niebieski*
- krzesło
- sweter
- komin
- *świeący*
- szczotka
- wędka
- stół
- wazon
- *brudny*
- balon



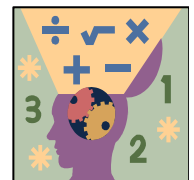
LEKCJA 5

TRENING

ZADANIE 6

Zapamiętaj 20 rysunków, tworząc historyjkę, a następnie odtwórz.

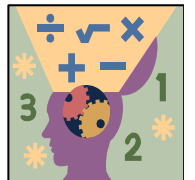
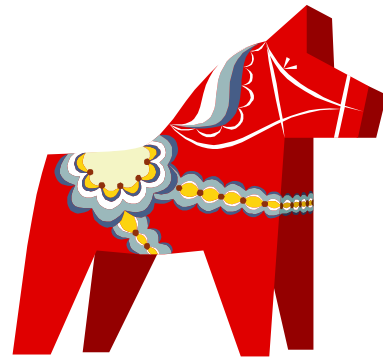
1



LEKCJA 5

TRENING

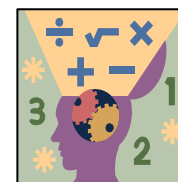
2



LEKCJA 5

TRENING

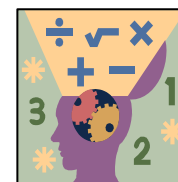
3



LEKCJA 5

TRENING

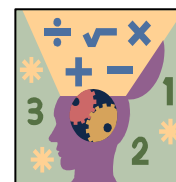
4



LEKCJA 5

TRENING

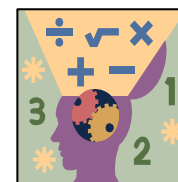
5



LEKCJA 5

TRENING

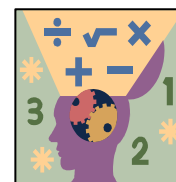
6



LEKCJA 5

TRENING

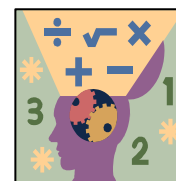
7



LEKCJA 5

TRENING

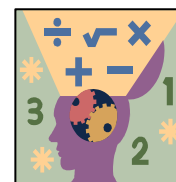
8



LEKCJA 5

TRENING

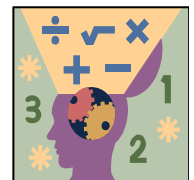
9



LEKCJA 5

TRENING

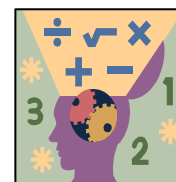
10



LEKCJA 5

TRENING

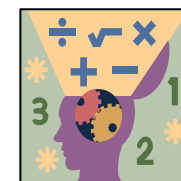
11



LEKCJA 5

TRENING

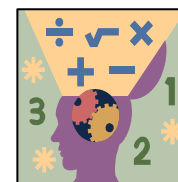
12



LEKCJA 5

TRENING

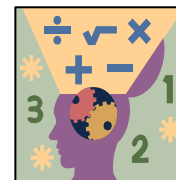
13



LEKCJA 5

TRENING

14



LEKCJA 5

TRENING

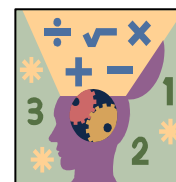
15



LEKCJA 5

TRENING

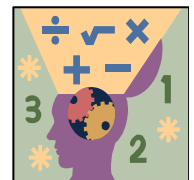
16



LEKCJA 5

TRENING

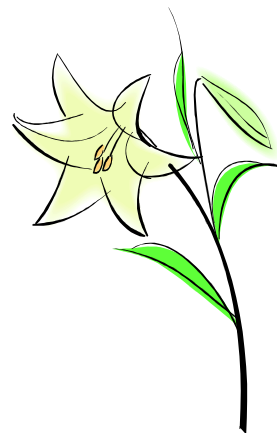
17



LEKCJA 5

TRENING

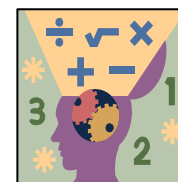
18



LEKCJA 5

TRENING

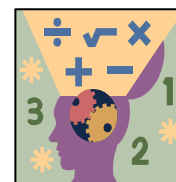
19



LEKCJA 5

TRENING

20



LEKCJA 5

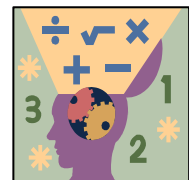
TRENING

ZADANIE 7

Teraz zapisz zapamiętane wyrazy. Spróbuj zachować kolejność.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

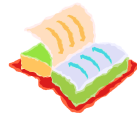
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



LEKCJA 6

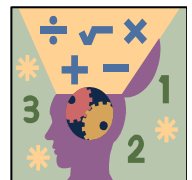
SPIIS TREŚCI

Lekcja 6



Co będziemy robili na tej lekcji?

- powtórzenie zasad zapamiętywania metodą łańcuchową
- trening umiejętności kojarzenia
- ćwiczenia usprawniające umiejętność wizualizacji
- samodzielne zapamiętywanie i odtwarzanie 20 rysunków



LEKCJA 6
TRENING

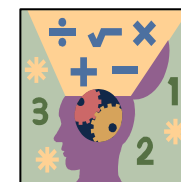


LEKCJA 6

TRENING

Przypomnij sobie najważniejsze zasady tworzenia łańcucha:

- kojarzenie par
- skojarzenia: dynamiczne, oryginalne, śmieszne, przejawskrawione ...
- wizualizacja
- używanie wszystkich zmysłów
- włączanie emocji

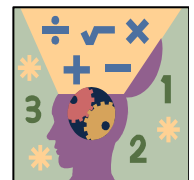
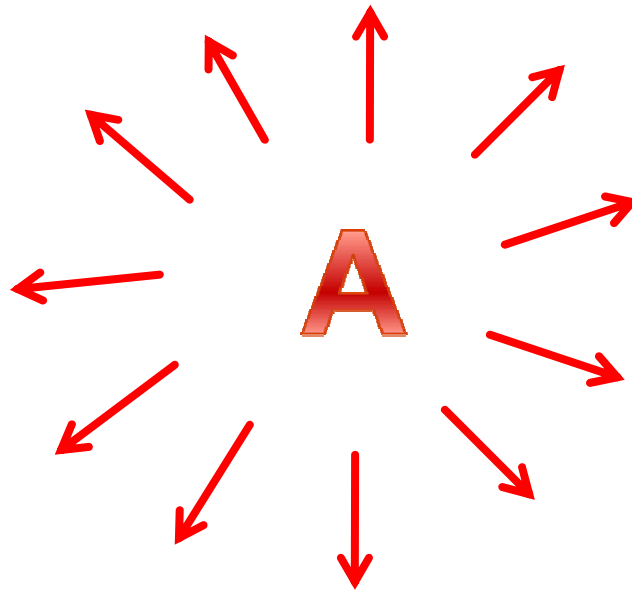


LEKCJA 6

TRENING

ZADANIE 1

Postaraj się w ciągu 4 minut wymyślić jak najwięcej skojarzeń do litery „A”.



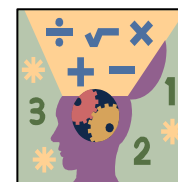
LEKCJA 6

TRENING

ZADANIE 2

Skojarz pary wyrazów.

- śnieg – balon
- dyskietka – stoik
- telewizor – kran
- kangur – klucz
- tort – butelka
- zapalki – biurko
- most – wiśnie
- drabina – pokój
- malarz – ulica
- walizka – lody



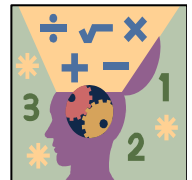
LEKCJA 6

TRENING

ZADANIE 3

Uzupełnij luki.

- tort –
- balon –
- pokój –
- biurko –
- klucz –
- telewizor –
- most –
- stolik –
- lody –
- ulica –

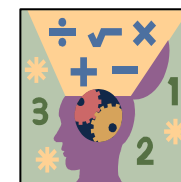
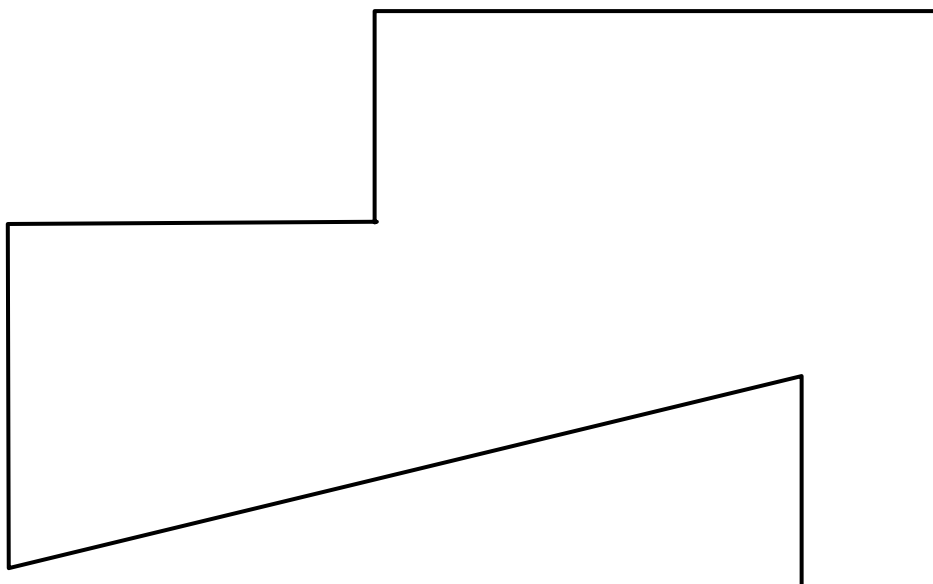


LEKCJA 6

TRENING

ZADANIE 4

Zapamiętaj rysunek.

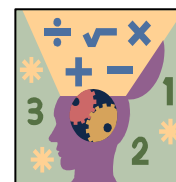


LEKCJA 6

TRENING

ZADANIE 5

Odtwórz rysunek.



LEKCJA 6

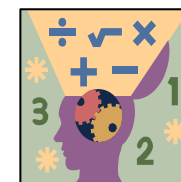
TRENING

ZADANIE 6

Zapamiętaj wyrazy metodą łańcuchową.

1. walizka
2. lustro
3. balon
4. podkowa
5. talerz
6. gwiazda
7. samochód
8. drzewo
9. mąka
10. guma

11. glina
12. poduszka
13. gwizdek
14. rower
15. sufit
16. nożyczki
17. zjeżdżalnia
18. łóżko
19. śliwka
20. szczur



LEKCJA 6

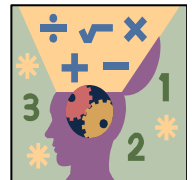
TRENING

ZADANIE 7

Zapisz zapamiętane wyrazy. Spróbuj zachować kolejność.

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Sprawdź poprawność odpowiedzi.



DZIĘKUJEMY

Pamiętaj, że trening czyni mistrza 😊

Ćwicz regularnie, zapamiętuj metodą łańcuchową jak najwięcej wyrazów.

Kolejne 2 lekcje będą poświęcone następnej mnemotechnice.

ZAPRASZAMY

*Opracowanie:
Ewa Ukleja
Barbara Ukleja*

