

ZAKŁADKI PAMIĘCIOWE KSZTAŁTY LICZB

Można je porównać do kartek z informacjami, które chce się zapamiętać. Używanie zakładek pamięciowych ułatwia zapamiętywanie grup przedmiotów (na przykład listy zakupów) w określonym porządku.

Musisz najpierw skojarzyć każdą z liczb z łatwym do zapamiętania przedmiotem, który przypomina ją kształtem. Przekształcanie abstrakcyjnych danych w obrazki ułatwia ich zapamiętywanie. Oto przykłady (możesz też wymyślić własne):

1 = świeca 2 = łabędź 3 = serce 4 = żaglówka 5 = hak

6 = trąba słonia 7 = siekiera 8 = klepsydra 9 = balon na sznurku 10 = pączek



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dodaj teraz do każdego punktu swej listy zakupów odpowiednią parę: liczba-obrazek. Wyobraź sobie różne scenki – im bardziej zwariowane, tym lepiej.

1. Chleb: kanapka ze świecy – wyobraź sobie, że ją zjadasz
2. Ser: łabędź płynący po jeziorze roztopionego sera
3. Fasolka: kamerdyner przynosi ci puszkę fasolki na czerwonej poduszce w kształcie serca
4. Masło orzechowe: żagiel żaglówki posmarowany masłem orzechowym
5. Jabłka: wielki hak wbity w zielone jabłko
6. Oliwa: słoń nacierany oliwą podczas masażu
7. Marchew: twój ulubiony piosenkarz, który rąbie marchew siekierą
8. Płatki śniadaniowe: płatki przesypane się w gigantycznej klepsydrze
9. Lody: dziecko trzymające balon i porcję lodów
10. Tabletki do zmywarki: zmywarka wypełniona pączkami

Chcąc sobie przypomnieć, co masz kupić, pomyśl o kształcie każdej liczby (świeca, łabędź, serce itd.) i przypomnij sobie kolejne scenki – a zarazem listę zakupów (chleb, ser, fasolka itd.).

STRATEGIE WSPOMAGAJĄCE ZAPAMIĘTYWANIE

DZIESIĘCIU MIOTACZY WSZECH CZASÓW

1. Walter Johnson	:	6. Greg Maddux
2. Nolan Ryan	:	7. Bob Feller
3. Roger Clemens	:	8. Tom Seaver
4. Cy Young	:	9. Christy Mathewson
5. Warren Spahn	:	10. Sandy Koufax

Możesz zapamiętać tę listę, kojarząc kształt kolejnych liczb z bejsbolistami. Jeśli interesujesz się bejsbolem i znasz twarze tych zawodników lub coś o nich wiesz, twoje zadanie będzie łatwiejsze, ponieważ musisz jedynie skojarzyć twarz lub określoną informację z kształtem liczby (na przykład wyobrazić sobie Waltera Johnsona trzymającego świecę, Nolana Ryana płynącego na łabędziu, Rogera Clemensa kładącego dłoń na sercu itd.).

Jeśli jednak nie jesteś kibicem i są to dla ciebie tylko imiona i nazwiska, musisz wymyślić scenki, które pomogą ci je zapamiętać.

1. **Walter Johnson:** Magic Johnson trzyma nad świecą pistolet Walter
2. **Nolan Ryan:** Batman (reż. Christopher Nolan) ratuje Ryana Seacresta atakowanego przez łabędzia.
3. **Roger Clemens:** Roger Moore otrzymuje walentynkową kartkę w kształcie serca, jej nadawcą jest Clem (demon z filmu *Buffy: postrach wampirów*).

DAWNO TEMU WŚRÓD ZAKŁADEK...

Wyobraź sobie, że musisz zapamiętać kolejność województw na mapie. Układanie opowiadania to nie tylko znakomita zabawa, ale i sposób na ich zapamiętanie.

Uwzględnij w tej historii zabawne zwroty akcji i użyj obrazów liczb w jak najbardziej zwiariowany sposób, by uzyskać efekt komiczny. Możesz zacząć następująco: „Dawno temu na zachodzie (województwo zachodniopomorskie) paliła się wielka świeca, do której przypływał wesoły łabędź z Pomorza (województwo pomorskie). Miał łódkę na Mazurach (województwo warmińsko-mazurskie) i przywiązywał ją pod lasem do kamienia w kształcie serca (województwo podlaskie)...”. Pomoże ci to w zapamiętaniu poszczególnych elementów w kolejności ich występowania.