

Bądź kreatywny

Zapamiętaj listę wyrazów podaną poniżej. Nie zapamiętuj jednak „mechanicznie” przez ciągłe powtarzanie. Znacznie lepsze efekty osiągniesz, jeśli użyjesz wyobraźni. Połącz ze sobą wyrazy, tworząc z nich historyjkę. Wymyśl skojarzenia, dzięki którym połączysz ze sobą słowa. Im śmieszniej, ciekawiej i bardziej dynamicznie sobie coś wyobrazisz, tym obraz w pamięci będzie trwalszy.

Np. mając do zapamiętania wyrazy: kot, mleko, piłka, samochód możemy stworzyć historyjkę: kot pił mleko, do którego wpadła piłka, a potem potoczyła się pod koła samochodu. Pamiętaj, żeby całą historyjkę nie tylko powiedzieć na głos, ale przede wszystkim zobaczyć ją w wyobraźni.

Słowa do zapamiętania:

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. kredka | 11. buty |
| 2. książka | 12. słoń |
| 3. rower | 13. jezioro |
| 4. żyrafa | 14. ręcznik |
| 5. drzewo | 15. pudełko |
| 6. samochód | 16. okulary |
| 7. chłopiec | 17. myszka |
| 8. lekarz | 18. kwiatek |
| 9. marchewka | 19. okno |
| 10. garnek | 20. piłka |

Teraz zaślóń wyrazy i wypisz je po kolei. Jeśli czegoś nie pamiętasz, pomiń wyraz i staraj się przypomnieć sobie kolejne elementy swojej historyjki. Następnie spróbuj wypisać wyrazy od końca do początku. Zobaczysz, że mając dobre skojarzenia, wcale nie będzie to trudne.

Ćwiczenie to pozwala na rozbudzenie wyobraźni i naukę skojarzeń, a dzięki temu na zapamiętanie wielu elementów.

W ten sam sposób spróbuj zapamiętać listę swoich zakupów.