Introducere

Un sistem mnemonic este un sistem care face memorarea usoara, rapida si distractiva. Oamenilor le e greu sa isi aminteasca liste aleatorii de cuvinte, sau lucruri abstracte cum ar fi numerele sau cartile de joc, dar sunt excelenti cand vine vorba de imagini sau informatii spatiale. Tehnicile de memorare profita de acest lucru.

Tot ce ai nevoie este putina imaginatie.

Nivelul 1 / sistemul Peg (cuier)

Daca trebuie sa inveti liste de obiecte pentru scoala, servici, hobby sau alte scopuri, atunci sistemul Peg este exact ce ai nevoie.

Acest sistem este ideal atunci cand ai nevoie sa iti reamintesti obiectele intr-o anumita ordine.

Functioneaza prin asocierea informatiilor pe care le cunosti , cum ar fi numerele de la 1 la 20, literele de la A la Z cu noile lucruri pe care vrei sa ti le amintesti.

Un “peg” (cuier) este un carlig mintal in care agatam informatia de care avem nevoie.

Nu vei uita sa numeri pana la 20, si nici alfabetul. Totusi problema cu atasarea informatiilor de numere si litere este ca numerele si literele sunt abstracte (greu de vizualizat).

Sistemul Peg rezolva aceasta problema prin concretizarea literelor si a numerelor.

Pentru aceasta, se ataseaza fiecarui numar o imagine a uni obiect cu care rimeaza sau are forma asemanatoare :

Aceasta este list ape care o oferim noi, ea poate fi schimbata sau pot fi inlocuite unele obiecte cu altele care au o semnificatie speciala pentru tine.

1

2

3

4

….

// Dupa lista, trebuie o aprofundare a fiecarui numar, apoi un mic test sa verificam daca a retinut imaginile.

// Mai intai o lista de 4-5 cuvinte, pentru care avem si imagini (si numar si cauvant)

// Intr-un final o proba in care trebuie sa memoreze 15-20 obiecte. Un evaluator care sa verifice.