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 sistem peg este o tehnica folositoare pentru memorarea unei liste de obiecte, nu foarte mare.

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 o lista cu imaginile pe care le-am asociat noi fiecarui numar.

Din pacate aceasta lista trebuie invatata pe de rost, totusi forma imaginilor va face acest lucru foarte simplu.

De retinut ! (Aceste imagini nu se vor modifica, ci numai informatiile atasate lor).

Totusi, daca doriti o alta imagine mai semnificativa, aveti libertatea de a schimba, dar de la bun inceput.

// 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.

Exemplu:

Daca al treilea element intr-o lista este o scrisoare, vom proceda in felul urmator :

* Mai intai trebuie sa cunoaste imaginea asociata numarului 3, in cazul acesta un arc.
* Apoi creem o imagine compusa din cele doua elemente.

Imaginea poate fi ceva amuzant sau ciudat pentru ca este mai usor de reapelat.

// indrumare catre exercitiu

Chiar daca nu este o tehnica prea complicata, necesita exercitiu, de aceea am creat urmatorul exercitiu care consta in memorarea a zece obiecte dintr-o lista aleatoare.

// Scopul este sa folositi metoda Peg si veti observa ca

Pentru exercitiul urmator v-a trebui sa memorati o lista de zece obiecte ordonate aleator folosind metoda Peg apoi sa le redati in exact aceeasi ordine.

Scopul este sa aprofundati sceasta tehnica, iar pe parcurs veti observa ca timpul se va imbunatati considerabil.