



**14.05.2021r. - PIĄTEK**



## **DZIEŃ NIEZAPOMINAJEK**

**KAŻDY, KTO TEGO DNIA BĘDZIE MIAŁ NIEZAPOMINAJKĘ LUB BŁĘKITNY STRÓJ, BĘDZIE ZWOLNIONY Z ODPOWIEDZI USTNEJ**

### **SPOSOBY NA TO, BY NIE ZAPOMNIEĆ:**

- 1. AKRONIMY**, czyli skrótowce to jedne z najpopularniejszych technik pamięciowych. Pomocne, gdy chcemy zapamiętać informację składającą się z kilku, kilkunastu słów. Metoda polegająca na stworzeniu zupełnie nowego słowa lub wyrażenia z pierwszych zgłosek lub liter innych wyrazów, które próbujemy zapamiętać.
- 2. HISTORIE**, Jeśli mamy do zapamiętania listę zakupów, najlepiej powiązać je w określony, choć niekoniecznie logiczny ciąg myślowy.
- 3. UMIEJSCAWIANIE**, Zestaw elementów, które próbujemy zapamiętać, "umieszczamy" z pomocą wyobraźni w dowolnym budynku, pojedynczym pokoju (realnie istniejącym lub wykreowanym) lub na przykład na drodze pokonywanej z domu do pracy.
- 4. CYFRY REPREZENTOWANE PRZEZ SŁOWA**, Technika ta pomaga zapamiętywać ciągi liczb. Polega na utworzeniu zdania, w którym ilość liter w wyrazach odpowiada określonej cyfrze, np. Kto (3) z (1)
- 5. SUPEŁEK NA CHUSTECZCE**, ma przypomnieć nam o czymś, o czym zapomnieliśmy