



Mnemotechnikán emlékezést segítő módszereket értünk:

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Mnemotechnika>

4.5.1 Az emlékezés alapműködései

Az észlelésed fogadja a külvilágból érkező ingereket, a figyelmed segítségével szűröd a rendező, gondolkodási folyamataidhoz eljutó információkat. Itt kapcsolódik be az emlékezés: **a megtanulandó információk bevésése, megőrzése majd felidézése múlik ezen a képességrendszeren.**

- **A bevésés**

Két alaptípusa: **önkéntelen és szándékos**. A **szándékos bevésésnél** szándékosan rögzítünk, megtanulunk valamit. A hatékony rögzítés feltétele tehát a szándék, a pozitív viszonyulás, a koncentráció, így feltételezi a megfelelő idegrendszeri állapotot is.

A **többszöri ismétléssel** eredményesebb a bevésés, de szerepe van ebben az érdeklődésnek, a motiváltságnak, a személyes- és érzelmi tartalmaknak is.

- **A megőrzés**

A megőrzéshez **az ismétlés ugyan alapfeltétel, de önmagában nem elegendő**. Hatékonysága függ a bevésés formájától: **ha nem értetted, csak magolva ismételted, akkor könnyebben felejtetted**. A **magasabb szintű gondolkodási folyamatokkal való bevésés** (Bloom rendszere) **megalapozza a hosszú távra rögzítést és az előhívás képességét is**. Készíts pl. saját Cornell jegyzetet, gondolattérképet a hatékony megőrzésért! Igaz, kissé munkás, időigényesebb mint csak olvasni a tananyagot, de ezek az értelmes tanulás lehetőségei. Hosszú távon mindenképp megtérül az aktív gondolkodás, a befektetett energia. A megőrzéshez szintén szükség van a nem túlságosan terhelt idegrendszerre, a pozitív attitűdre és jó, ha érdekel a tananyag.



- **A felidézés (reprodukálás)**

A tanulási cél a bevéselt információk előhívása, felidézése alkotó, problémamegoldó módon. Ha képes vagy alkalmazni pl. kiselőadásodban a bevéselt információt, akkor egyrészt sikeres volt a memorizálás folyamata, másrészt még hatékonyabban rögzül ezzel az ismétléssel (rögzítés) az elsajátított tartalom.

Az emlékezet és fejlesztése

„...Tanulási problémáim főleg a rossz memóriámból adódnak. Nem tudok egyszerre sok információt megjegyezni és azt a keveset is csak ideig-óráig. Ha szerencsém van, akkor még vizsgán emlékszek dolgokra, de utána már biztosan nem.”

Ez veled nem fog előfordulni, ha ismered a rövid és hosszútávú memóriád működési elveit és tudatosan alkalmazod, fejleszted őket. A folyamatos fejlesztésük egyébként is nélkülözhetetlen, mert bármilyen tevékenység végzéséhez szükséged lesz rájuk.

A rövid távú memória

Munkamemóriának is nevezzük, akkor alkalmazzuk, amikor valamit csak pár másodpercekig kell megjegyezni. Az **előadások jegyzetelése** is ilyen például. Figyeled az összefüggéseket, kiválasztod a lényeges tartalmat és leírod (*Emlékszel? Ehhez a figyelmed fókuszára is szükség van!*). A rövid távú memória korlátozott kapacitása 7 ± 2 (Miller, 1956) egységet (számot, szót) tud tárolni, de egymástól független információforrásokat is képes interakcióba hozni, kombinálni. Szerepe van különböző műveleti sorrendek végig vitelében és az asszociációs készség működtetésében is.

A hosszú távú memória

A hosszútávú memóriába **megértéssel** és **ismétléssel** kerülnek be az információk. Tehát, ha a számodra ismeretlen jelentésű szavakat próbálsz magolni, az nem fog menni. Ellenben, ha időt



áldozol a **szavak jelentéstartalmának tisztázására** (magyar-magyarszótár, digitális szókétyák pl.), ez már önmagában is támogatja a hosszú távú rögzítést, hiszen meglévő ismereteidhez kapcsolod és értelmezed – hozzá szöved - eddigi tudásodhoz. Hasonlóképpen, a számodra kevésbé érthető szöveget is „emészthetővé” kell tenned önmagad számára: **szövegértést támogató technikával** (PQ4R stratégia pl.) dolgozd fel, alakítsd át, fogalmazd meg saját szavaiddal. A mielőbbi **ismétlés** is fontos: naponta tengernyi információval találkozol. Az előadásokon általában egyszer kerül értelmezésre egy ok-okozati összefüggés, nem lehetsz elégedett azzal, hogy megértetted: lehetőleg még aznap elő kell híni, ismételni kell. Erre nagyon jók az óravégi összegzések, kérdések, de gyakran nem jut rá idő. Neked kell gondoskodnod az aznapi, **értelmező átismétlésről**. Ez **nem lehet mechanikus**, tehát nem elég a jegyzetet átfutni – az csupán 1-es szintű gondolkodási művelet. Viszont, ha átfutod és összegzed (szóban, írásban) az aznapi tartalmi elemeket, megválaszolod az esetleges kérdéseket, készítesz hozzá gondolattérképet, akkor máris nagy százalékban rögzíted a friss információkat a hosszútávú memóriádba (Cornell jegyzet).

4.5.2 Mnemotechnikák

Feladat:

- Az alábbi képekre kattintva nyisd meg és nézd meg a videókat!
- **JEGYZETELI KÖZBEN** (Cornell technika pl.), érdemes megállni, átgondolni a megismert **tartalmakat**. *Mi lenne, ha te is tudnád ezeket alkalmazni?* Tartsd be a videók utasításait, hajtsd végre sorban a feladatokat!

Fontos:

a mnemotechnikák alkalmazása NEM HELYETTESÍTI A MEGÉRTÉST ÉS A FOGALMAK JELENTÉSÉNEK TISZTÁZÁSÁT SEM. Csak a téma átfogó megismerése, a kontextus megteremtése, illetve az új fogalmak jelentéstartalmának megismerését követően hatékony.



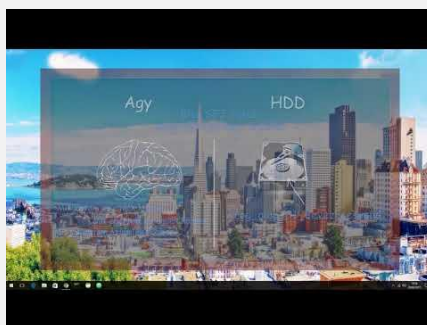
Fontos:

A sorrendnek megfelelően érdemes haladni, mert a tananyagok egymásra épülnek.

 **FELADAT 1.:** Érdemes a bevezetőt is megnézni.



2.: Az asszociációs lánc kiépítése



3.: A vizuális asszociációk jelentősége



4.: Útvonalak – A MEMÓRIAPALOTA / elmepalota!!! A kedvenc!



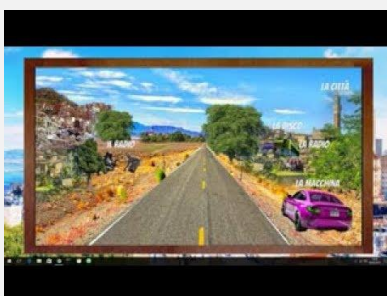
5.: CSAK NÉHÁNY NAP GYAKORLÁS UTÁN: SZÁMOKKAL



6.: NEVEK, ARCOK MEMORIZÁLÁSA



7.: NYELVTANULÁSHOZ



A mnemotechnikák elsajátítása, illetve tanulási folyamatokba integrálása, tehát gyakorlása, általánosságban is fejleszti a memóriaképességet!



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

Marunák Mária

Hatékony tanulás I. e-learning kurzus

SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

<http://www.eletv.u-szeged.hu/>

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE