

ZAKŁADKI PAMIĘCI CZ. II

"Co jest dla Ciebie najciekawsze w życiu?"

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

Początek alfabetu palcowego –
dogadasz się z głuchoniemym..

Fonetyczny Alfabet Cyfrowy

Główny System Pamięciowy

Zakładki liczbowe

Kilka słów o Obamie...

Po odsłuchaniu...

Zakładki alfabetyczne i liczbowe. Fonetyczny Alfabet Cyfrowy (FAC)/Główny System Pamięciowy (GSP).
Już nigdy kłopotów z zapamiętywaniem informacji liczbowych...

Aby lepiej zapamiętać i utrwalić poznany materiał odpowiedz na poniższe pytania
i wykonaj poniższe zadania:

1. Co w tym module było najciekawsze?
2. Co cię naprawdę zaskoczyło?
3. Jak mógłbyś się najlepiej bawić, wykorzystując to, czego się dowiedziałeś ?
4. Co Cię rozśmieszyło?
5. Co rozżłościło?
6. Co wydało ci się głupie?
7. Co wywołało poczucie niepewności lub zagrożenia?
8. Co zainteresowało Cię na tyle, że mógłbyś zacząć to robić/wykorzystywać od jutra?
9. Jeśli zrobiłeś Mapę Myśli odtwórz ją z pamięci po 10-minutowej przerwie.
Zrób to samo jutro. Mapę, ze stosownym numerem, schowaj do teczeki.
10. Nauczyłeś się czegoś? W takim razie dokończ zdanie: Aha! Wiem teraz, że
i narysuj to (w 15 sekund). Rysunku nie wyrzucaj.
11. Opowiedz krótko sam sobie albo partnerowi, czego się nauczyłeś (rozbuduj p. 10 powyżej)
12. Posłuchaj, leżąc w spokojnym, cichym i wygodnym miejscu, „koncertu pasywnego”
(przynajmniej przez 20-30 minut – więcej memar15@wp.pl) lub po prostu zdrzemnij się.
13. Zadaż (zapisz) przynajmniej jedno pytanie, odpowiedz na które poszerzyłoby twoją wiedzę na dany temat. Potem znajdź i zapamiętaj odpowiedź.

Uzupełnij kropeczki/wybierz właściwą odpowiedź.

1. Pamiętasz, co kupiłeś przy brzuchu?
2. A zakup makaronu powiązałeś z jaką zakładką osobistą?.....
3. Ile cyfr w ciągu godziny potrafią zapamiętać zawodnicy na Mistrzostwach Świata w Zapamiętywaniu?
.....
4. W słowie Kościuszk, po zamianie głosek znaczących na cyfry otrzymasz liczbę:
a. 7007
b. 707
c. 77
d. 70007

Jesteś na bezludnej wyspie: masz żarówki, wkłady do długopisów i paczki waty.

Jak to wykorzystać, aby przeżyć (wydostać się z wyspy)? Porównaj swój pomysł z innymi.

Czy wiesz, że...

Dzieciotł znajduje robaka w korze na słuch, fruując między drzewami? A język długości ponad 25 cm owija sobie wokół głowy (pod skórą)? Rysuj zmiętą kulkę papieru lub zmiętą serwetkę.

Najpierw przyjrzyj się labiryntowi kresek i załamań, po czym wybierz jedną linię i na jej początku

posadź w wyobraźni mrówkę. Ale, jest to mrówka stara, chora, głodna i na

dodatek kulawa. Leeeedwo iiiidzie. I teraz rysuj jej drogę po wybranej linii, starając się nie patrzeć na to,

co rysujesz. Patrzysz tylko na mrówkę, która idzie wolniej niż. myślisz. Rysują tak przez dwie, trzy minuty, im

dłużej, tym lepiej. Liczy się czynność, samo rysowanie, nie efekt, chociaż jeśli rysowałeś dostatecznie wolno

i z uwagą, przekonasz się, że narysowałeś prawdziwie „artystyczną” linię, być może pierwszą taką w życiu.

W ten sposób możesz rysować w przyszłości całą kulkę papieru albo coś podobnego, na przykład półtówkę

nadgryzionego pączka, obrus albo fragment innej tkaniny. To ćwiczenie nie tylko pobudza prawa półkulę

możgu, ale jest przyjemne i – co równie ważne – naprawdę odpręża.

Zadania dodatkowe

Wymienisz listę zakupów, jaką zapamiętywałeś w module 3? Stopa – śmietana, kolano – chleb, i dalej sam, proszę... Wymień w 30 sekund cały FAC. Poznaj tabelę GSP i wykonaj dodatkowe ćwiczenia.

Powtórz i naucz się wszystkich zakładek alfabetycznych. Powtórz cały alfabet palcowy. Ustal plan i termin nauczania się całego GSP. Dotrzymaj słowa. Wymienisz od tyłu całą 19-cyfrową liczbę, kryjącą się w historyjce o Barak Obamie?

WYKORZYSTAJ NIETYPOWY SPOSÓB POPRAWY PAMIĘCI KRÓTKOTERMINOWEJ:

WYKORZYSTUJ NIETYPOWĄ CZCIONKĘ

Potrzeba dużej koncentracji, aby przeczytać tekst, zapisany mało znaną czcionką. Takie wymuszenie koncentracji sprawia, że czytasz z większym zrozumieniem. Poświęć kilka sekund na przeredagowanie tekstu w Wordzie na jakąś dziwną czcionkę. Opłaci się.

FONETYCZNY ALFABET CYFROWY

System, pozwalający "usłyszeć" cyfrę.
Podstawa tworzenia zakładek liczbowych.

- 1 – t (d) literka t, zwłaszcza drukowana, ma - podobne jak jedynka - jeden element pionowy
- 2 – n pisane n ma dwie kreseczki pionowe
- 3 – m pisane m to trzy kreseczki pionowe
- 4 – r dominująca głoska w słowie czteRy
- 5 – l rzymskie L to pięćdziesiąt, co kryje w sobie słowo pięć; możesz też z pięciu alców lewej ręki ułożyć stylizowaną litera L
- 6 – j odwrócona symetrycznie cyfra 6 przypomni „j”
- 7 – k (g) z dwóch siódemek możesz ułożyć literkę k (lub kupujesz 7 kg czegoś)
- 8 – f (w) pisane „f” przypomina ósemkę (lub mamy wreszcie 8 lekcji wf-u w tygodniu),
- 9 – p (b) lustrzane odbicie 9 to „p” (lub odwiedziłeś dzisiaj 9 pub – ów)
- 0 – z (s) „z” jak pierwsza litera w wyrazie „zero (lub płacisz 0 stawki w ZUS-ie)

Pamiętaj, że te i tylko te głoski są znaczące, tzn. przekładają się na cyfry. Nie mają znaczenia żadne samogłoski (jest ich niewiele ale są, na przykład c, h, ł), ani też polskie złożenia typu „rz”, „cz”, „sz”, „dż”, itp.. Wniosek: nie ważne, jak dane słowo się pisze, ważne, co słyszysz. W słowie „wieprz” na przykład zapisałeś litery/głoski r i z, ale kiedy mówisz „wieprz” nie słyszysz ani czystego r, ani z. Z głosek znaczących słyszysz jedynie w i p. W każdym razie naucz się tych relacji bezbłędnie na pamięć, po czym wyćwicz je do perfekcji. Przerób poniższe ćwiczenie, które możesz aplikować sobie później sam, wedle upodobania i wyboru.

Ćwiczenie 1. Znajdź głoski znaczące w poniższych wyrazach i zamień je na cyfry:

capstryk -

Schwarzeneger (czyt. Szwarceneger) -

cień -

zima* -

sieci* -

nici* -

kwerenda -

wazelina -

barrakuda -

krzyk -

Biebrza -

czeczotka -

*Uwaga: dla zmiękczeń przez „j” głoski z, s i n ze względów praktycznych przyjmij odpowiedniki 0, 0 i 2. Znajomość systemu ćwicz również w drugą stronę. Dla danej kombinacji cyfr twórz zakładki „doraźne” w postaci stosownych obrazowych słów. Między głoski znaczące wstawiaj „wypełniacze”, głównie w postaci samogłosek. Na przykład dla ciągu 74120 możesz znaleźć zakładkę kredens, dla 141 słowo drut albo tort, itd.

Ćwiczenie 2. Znajdź obrazowe odpowiedniki słowne dla kombinacji poniższych cyfr. Szukaj rozwiązań jednowyrazowych lub ciągu dla „dwucyfrowek”. Uwaga: rozwiązań może być więcej niż jedno.

7487 –

258763 -

9427 -

814 -

70182 -

50 -

7627 -

Odpowiedzi znajdziesz poniżej.

Pełny komentarz i zakres ćwiczeń dotyczących FAC i zakładek liczbowych znajdziesz w książce „Pamięć., Trening interaktywny” Marka Szurawskiego.

Odpowiedzi do ćwiczeń 1 i 2.

Ćwicz.1. 9017, 84274, cień – żadnej głoski znaczącej nie ma), 03, 0, 2, 78421, 8052, 94471, 77, 99, 17.

Ćwicz.2 karafka, Nil – wek – jama, baranek, wiatr, kosodrzewina, las (również los, lis), kijanka

GŁÓWNY SYSTEM PAMIĘCIOWY (GSP).

Zakładki liczbowe (przykładowe).

1. Dół	21. NiT	41. RaDio	61. YeTi	81. WaTa
2. Noe	22. NeoN	42. ReN	62. JeżyNa	82. WiNo
3. Mysz	23. NeMo	43. RaMa	63. JaMa	83. WyMię
4. Ryż	24. NuR	44. RuRa	64. JaR	84. WóR
5. Liść	25. NiL	45. RoLa	65. JeLeń	85. WaL
6. Jeż	26. NaJ	46. RyJ	66. JaJo	86. WiJ
7. Kosz	27. NoGa	47. RaK	67. JasieK	87. WeK
8. Fa	28. NaWa	48. RaFa	68. JaWa	88. WarzyWa
9. Pszczoła	29. NaPa	49. RyBa	69. YuPpi	89. WiePrz
10. TeZeusz	30. MeSa	50. LaS	70. KoS	90. PieS
11. TaTo	31. MaTa	51. LoDy	71. KoT	91. BuT
12. TiNa	32. MiNa	52. LiNa	72. KuNa	92. PioN
13. DoM	33. MaMa	53. LaMa	73. KaMień	93. PuMa
14. TiR	34. MuR	54. LiRa	74. KuR	94. BaR
15. TaLerz	35. Mól	55. LaLa	75. KoaLa	95. BaL
16. TuJa	36. żMiJa	56. LeJ	76. KiJ	96. BoJa
17. TyczKa	37. MaK	57. LeK	77. KuK	97. PaK
18. ToFfi	38. MeWa	58. LeW	78. KaWa	98. PaW
19. DaB	39. MaPa	59. LeP	79. KaPeć	99. PaPa
20. NoS	40. RoSa	60. JaZ	80. WóZ	100. DZeUS

Wspomniane zakładki „zerowe” podaje lista poniżej:

- 00 – sos, ZUS
- 01 – sad (wystarczy kwitnąca jabłoń), zad
- 02 – syn, telewizor Sony
- 03 – SAM (rakieta bojowa), sklep
- 04 – ser
- 05 – sól (solniczka z kuchni)
- 06 - zając
- 07 – sak (na ryby), sok
- 08 – sowa, sofa
- 09 – sęp, zupa

ALFABET PALCOWY

