



Słowa ułatwiające zapamiętanie dat, numerów telefonów itp. :



0 – ksero

4 – sery

8 – prosię

1 - gładz

5 - rtęć

9 - skręć

2 – drwa

6 – jeść

10 –
pieczęć

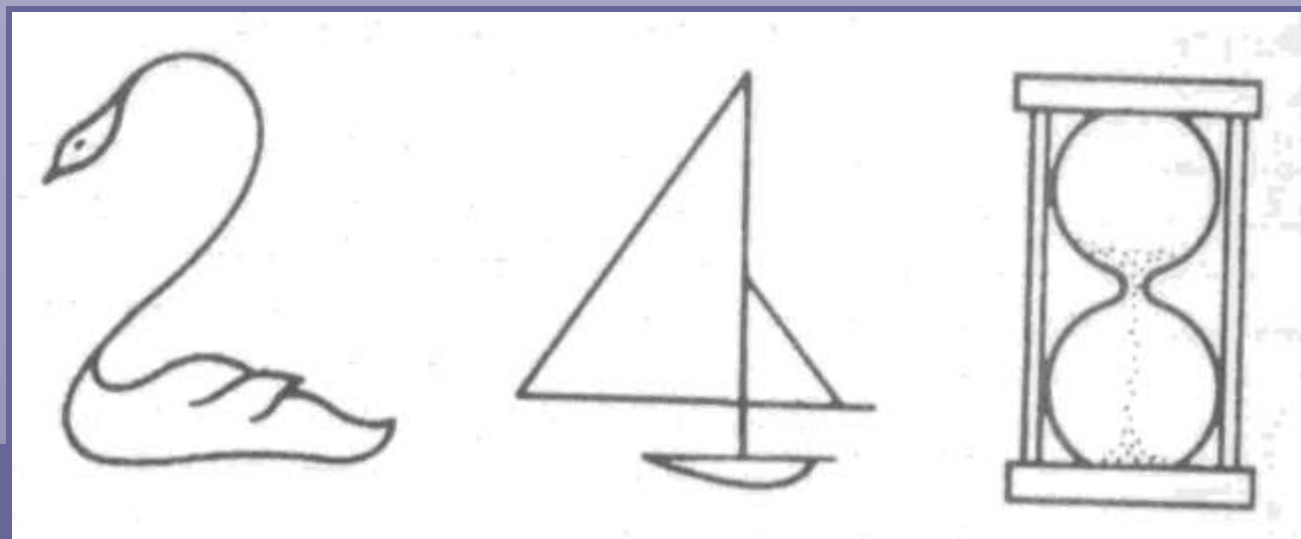
3 – bzy

7 – krem



Takie numeryczne
„HAKI” można też
budować biorąc pod
uwagę kształt cyfr.





Do zapamiętywanych numerów dobudowujemy historyjki...

Mamy kupić 248 cm wykładczy? - Piękny biały łabędź pływał wokół kolorowej żaglówki. Wiała orzeźwiająca bryza. Brodaty sternik mierzył czas starą klepsydrą. Pod bosymi nogami w sterówce miał położoną miękką wykładzinę.

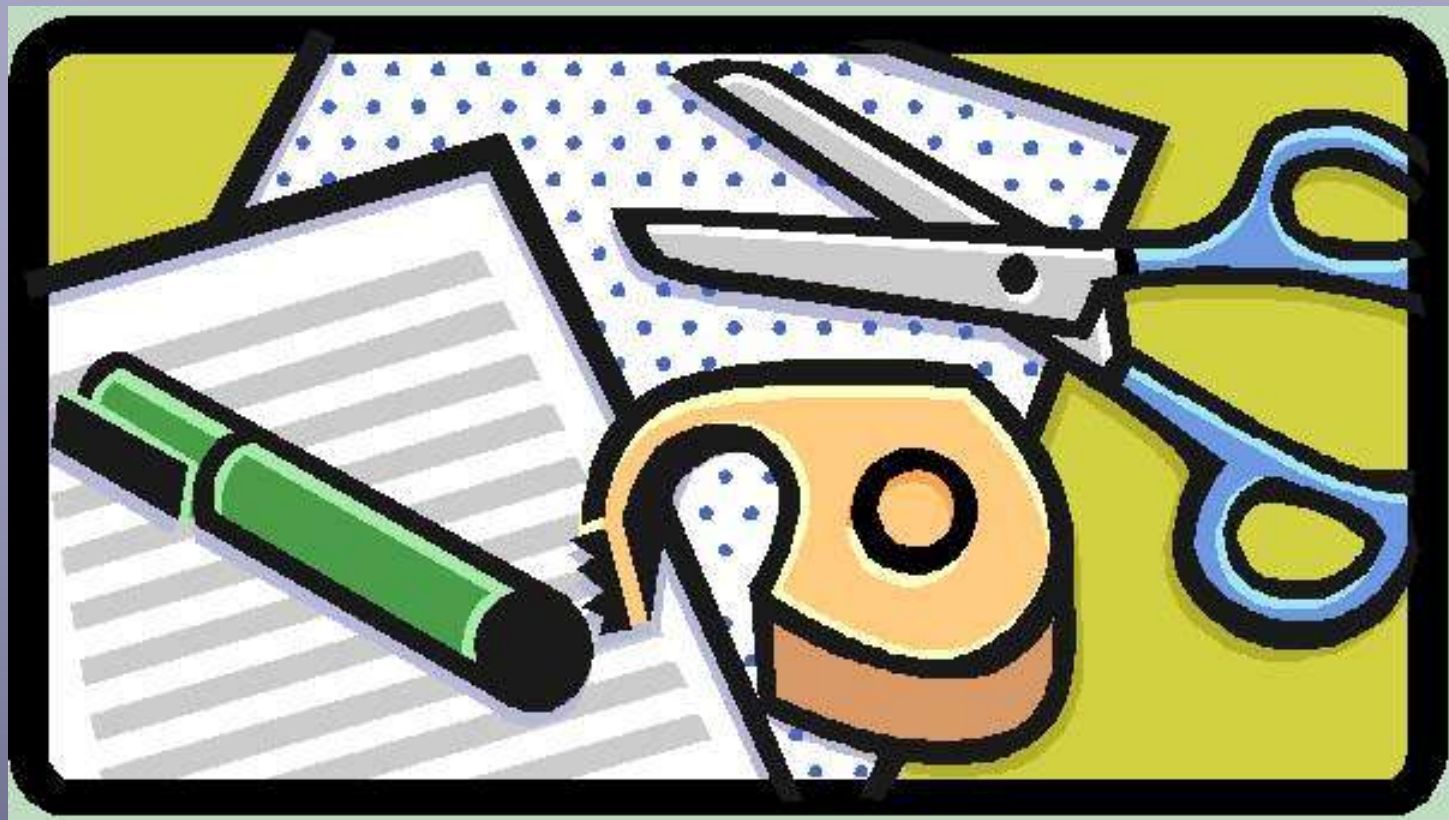


**Wierszyki i rymowanki mogą
ułatwiać zapamiętywanie:**

***W pierwszej ćwiartce wszystkie funkcje są
dodatnie, w drugiej tylko sinus, w trzeciej
tangens i cotangens, a w czwartej cosinus.***



**Pamiętaj chemiku młody -
wlewaj zawsze kwas do wody!**



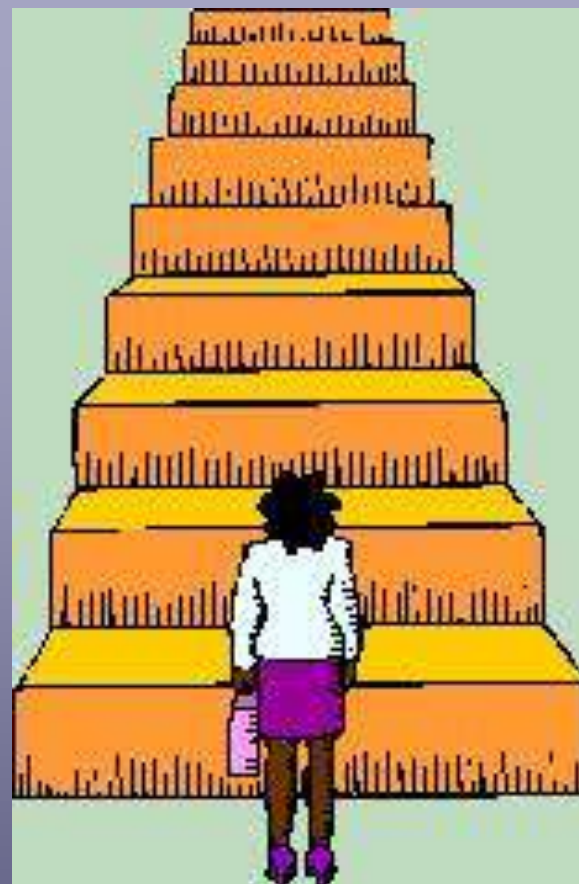
**To co się rymuje –
lepiej się zapamiętuje!**



Jak zapamiętać okresy w dziejach Ziemi?

Ciotka **T**ekla **K**ałużyńska **J**est **T**rochę
Podenerwowana **K**iedy **D**zieci **S**toją **O**bok
Konfitur **P**orzeczkowych

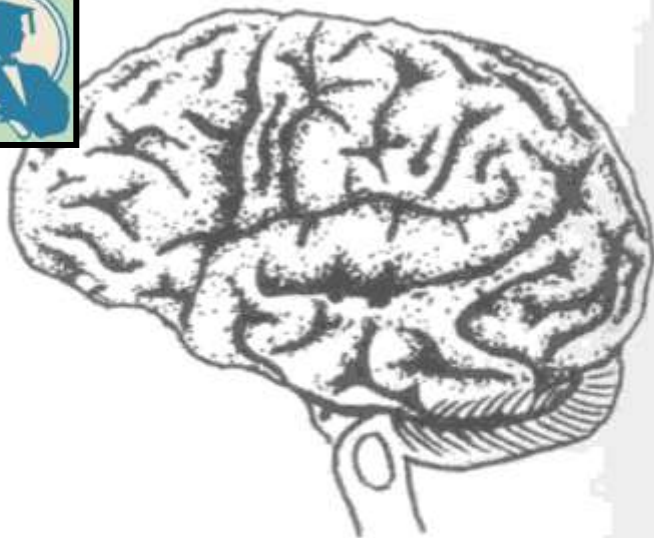
Czwartorzęd **T**rzeciorzęd **K**reda **J**ura **T**rias
Parm **K**arbon **D**ewon **S**ylur **O**rdowik **K**ambr
Prekambr



**Im mniej entuzjazmu do pracy –
tym więcej potrzebuje wysiłku.**



- ✓ To co Cię interesuje zapamiętasz bez wysiłku - jak kibic nazwiska zawodników.
- ✓ To co jest zabarwione emocjonalnie łatwiej zapamiętasz - król ma na imię tak, jak ktoś Ci bliski...



Obraz normalnie
pracującego mózgu



Obraz mózgu pod wpływem
stresu (efekt „zamykania się”)

**Stres zabiera 30 % energii
potrzebnej do uczenia się.
Potem stresujesz się,
dlatego, że się
zestresowałeś- pojawia się
stres wtórny, i kolejne 30 %
energii nie jest Twoje...**



stres

**stres
wtórny**