



Słowa ułatwiające zapamiętanie dat, numerów telefonów itp. :



0 – ksero 4 – sery 8 – prosię

1 - gładz 5 - rtęć 9 - skręć

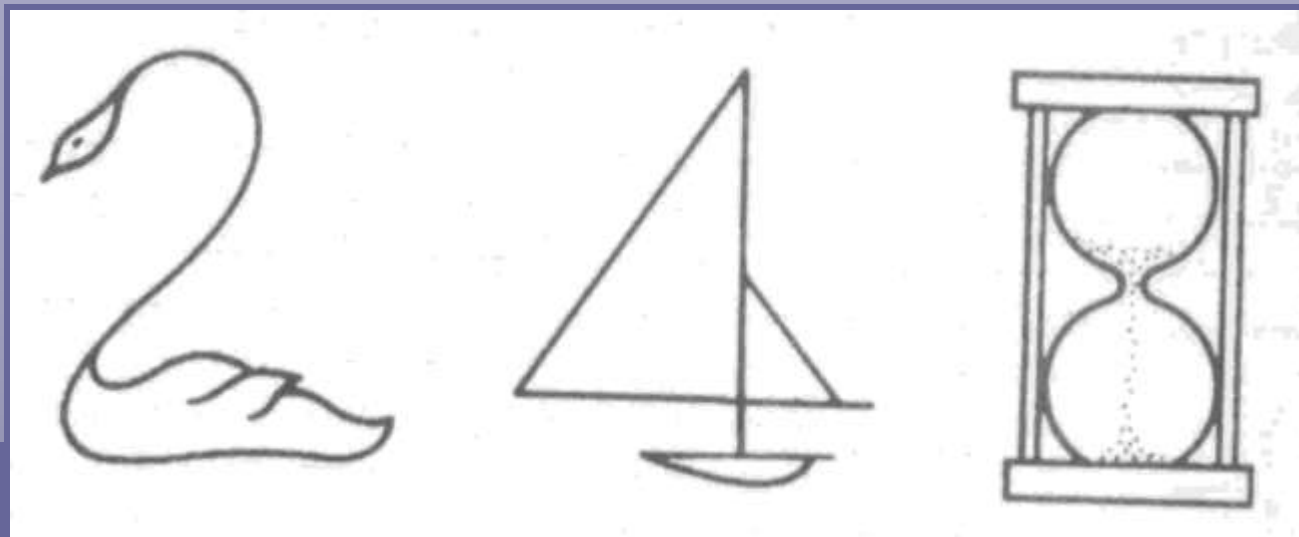
2 – drwa 6 – jeść 10 –
pieczęć

3 – bzy 7 – krem



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





**Do zapamiętywanych numerów
dobudowujemy historyjki...**

**Mamy kupić 248 cm wykładziny? - 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.**

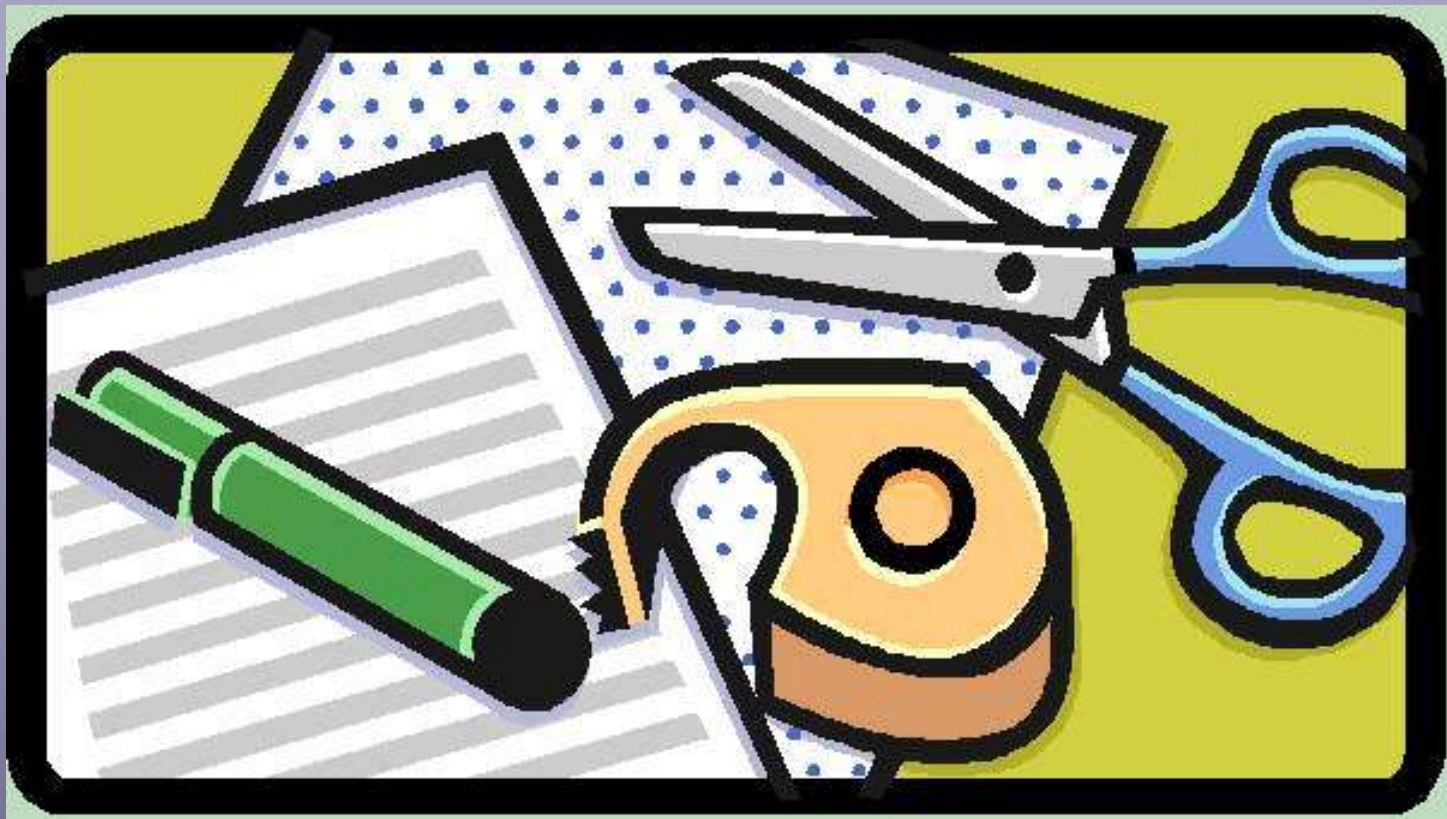


**Wierszyki i rymowanki mogą
ułatwiać zapamiętywanie:**

***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!**



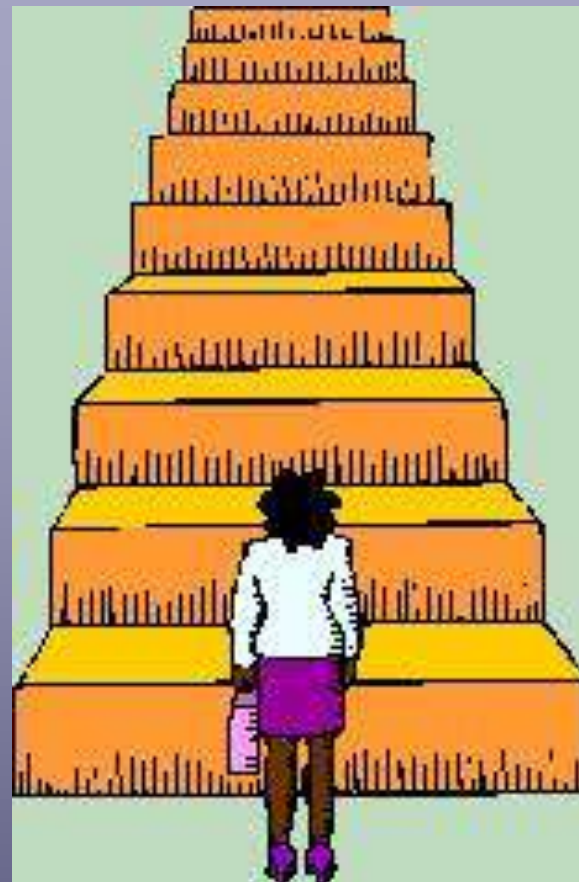
**To co się rymuje –
lepiej się zapamiętuje!**



Jak zapamiętać okresy w dziejach Ziemi?

Ciotka Tekla Kałużyńska Jest Trochę
Podenerwowana Kiedy Dzieci Stoją Obok
Konfitur Porzeczkowych

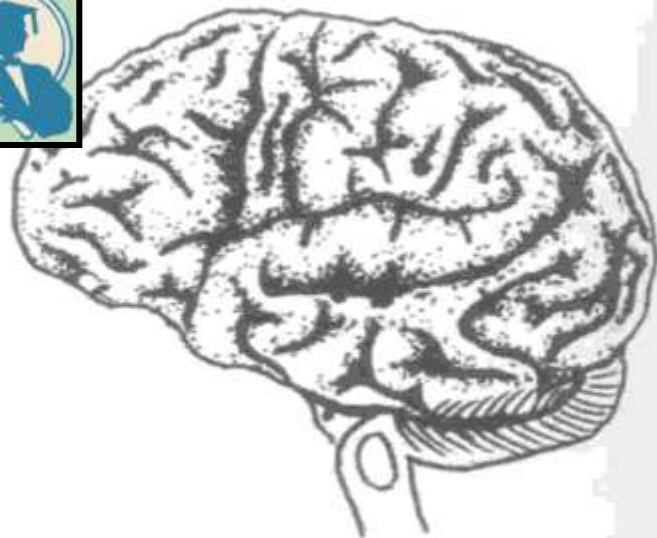
Czwartorzęd Trzeciorzęd Kreda Jura Trias
Perm Karbon Devon Sylur Ordowik Kambr
Prekambr



**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**