

Příklad:

Akrostikum na barvy duhy, jak jdou za sebou:

Červená Opice Žrala Zelený Meloun Indickému Fakírovi.

(červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigo, fialová)

Můžeme vymýšlet společně akrostika například na planety naší sluneční soustavy, na pražské mosty, na stanice metra, na římské číslice, na seznam našich prezidentů od roku 1918 apod.

• **Technika loci**

Vhodná pro zapamatování informací, pokud záleží na pořadí. Využít k tomu můžeme důvěrně známý prostor. Náš byt, zahradu, známou trasu nebo vlastní tělo. V tomto prostoru si vytyčíme několik zastávek, ideálně v nějakých neobvyklých nebo výrazných zákoutích. Pak už si jen v mysli onu trasu procházíme a na jednotlivých místech ukládáme konkrétní informace.

Tuto trasu, pokud si ji zapamatujeme, můžeme pak v budoucnu kdykoliv použít na zapamatování informací, u kterých záleží na pořadí.

Zkuste si vytvořit trasu s deseti zastávkami v prostoru, kde probíhá aktivizace a aplikujte na ni seznam aktivit, které vás čekají, nebo například jednu informaci o každém přítomném účastníkovi aktivizace. Společně pak trasu projděte znovu a uložené informace si zkoušejte vybavit.

• **Zapamatování pomocí příběhu**

Tato technika je vhodná, pokud je potřeba zapamatovat si v určeném pořadí pojmy, které spolu nesouvisejí. Snažíme se pospojovat daná slova do příběhu a ten si zapamatovat.

Příklad:

pes, svíčka, zahrada, víkend, boty, okno, vítr, jablko, auto, křik.

Příběh:

Můj **pes** našel **svíčku**. Myslel si, že je to něco k jídlu, tak si ji zahrabal na **zahradě**. Bylo to o **víkendu** a já chtěla vyzkou-

šet svoje nové **boty**. Podívala jsem se z **okna**, ale zvedal se **vítr**, tak jsem se rozhodla zůstat doma a sníst si **jablko**. Venku jsem zaslechla přijíždět **auto** a následný **křik**.

Další možností, při ještě větším množství slov, je vytvořit více příběhů za sebou.

Příklad:

Pes sebral **svíčku** a běžel s ní na **zahradu**.

O **vikendu** budeme potřebovat teplé **boty** a utěsněné **okno**.

Vítr shodil **jablko** na jedoucí **auto** a byl slyšet **křik** polekaného řidiče.

Zkuste vymyslet několik nesouvisejících slov a následně z nich vytvořit příběh.

Pamatování čísel

Technika vhodná na zapamatování většího množství čísel, například telefonních. Číslo si musíme rozdělit na menší celky. Následně musíme čísla konkretizovat pomocí asociace a vizualizace. Mnoho věcí kolem nás se vyjadřuje čísly. Například velikosti oblečení, rodné číslo, cena, čas, teplota, věk apod. A to můžeme využít.

Příklad:

Použijeme číslo pí: 3,14159265358979. Rozdělíme jej na menší celky tak, aby to vyhovovalo námi vytvářenému příběhu, např. 3,14/1592/65/35/89/79:

- 3,14 si pamatuje každý ze školy.
- 1592 se narodil J. A. Komenský.
- 65 Když se narodil, bylo jeho tatínkovi 65 let,
- 35 a mamince jen 35 let.
- 89 je počet kilometrů, které urazil pěšky při cestě do Polska.
- 79 je věk, ve kterém zemřel.

Informace se samozřejmě nemusejí zakládat na pravdě (stejně jako většina údajů v příkladu výše), jde o to, aby Vás Vámi vymyšlený příběh oslovil natolik, abyste byli schopní uložit si ho do paměti a později znovu vybavit.