

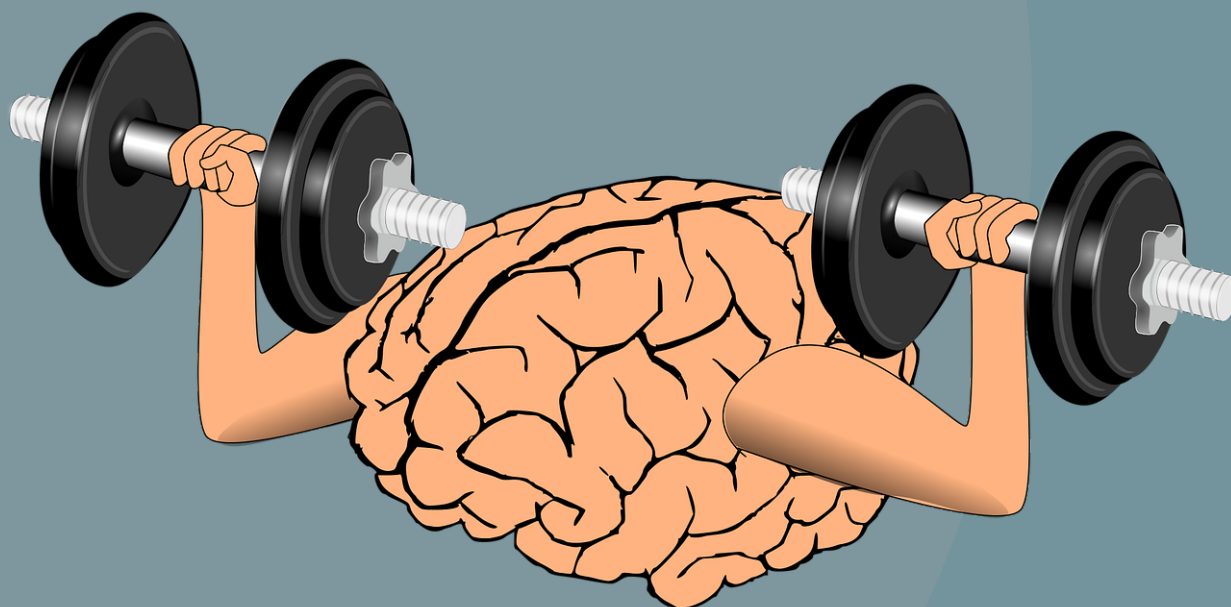
Newsletter nr 6



Erasmus+



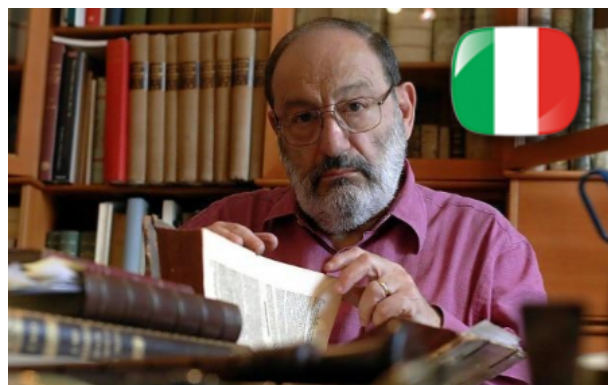
**Brains at school
Knowledge is power!**



W TYM NUMERZE SPOSOBY NA PAMIĘĆ

PROF. M. D. MUCI

STRATEGIE DLA PAMIĘCI WG UMBERTO ECO



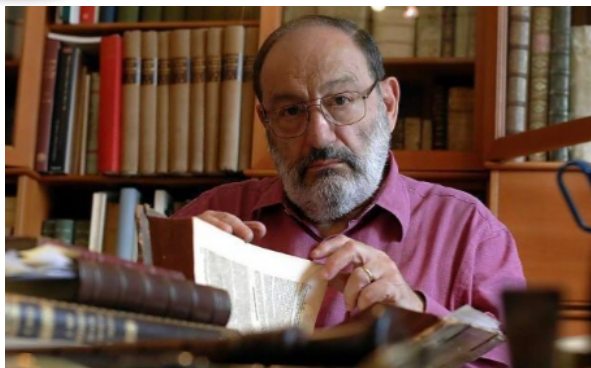
PROF. CHIURTU GEORGETA

JAK POPRAWIĆ SWOJĄ PAMIĘĆ?

AGATA WALTER

MNEMOTECHNIKI, CZYLI TECHNIKI PAMIĘCIOWE



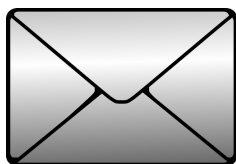


STRATEGIE DLA PAMIĘCI WG UMBERTO ECO



Pamięć to najcenniejszy instrument naszego umysłu, ale jeśli jej nie ćwiczymy ryzykujemy, że ją stracimy, co byłoby dużą szkodą dla naszego mózgu.

W liście do swojego wnuka wielki, włoski literat i naukowiec - Umberto Eco pisze:

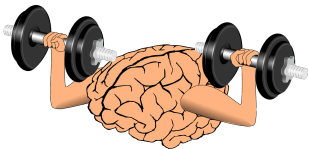


*"Chciałbym Ci powiedzieć o pewnej chorobie, która dotknęła Twoje pokolenie, a nawet pokolenie Twoich starszych kolegów, którzy są już może na uniwersytetach. **Ta choroba to utrata pamięci.***

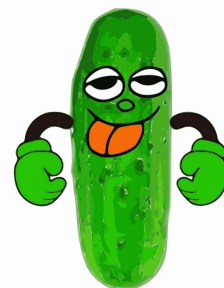
To prawda, że jeśli zapragniesz dowiedzieć się, kim był Karol Wielki albo gdzie się znajduje Kuala Lumpur, wystarczy nadusić kilka klawiszy i Internet natychmiast Ci to powie (...),

„ale istnieje ryzyko, że ponieważ myślisz, że Twój komputer może ci to powiedzieć w każdym momencie, stracisz przyjemność wkładania sobie tego do głowy (...)"





„Pamięć to mięsień, jak te w nogach,
jeśli jej nie ćwiczysz, traci świeżość, a ty stajesz się
(z umysłowego punktu widzenia) sprawny inaczej,
to znaczy (powiedzmy to sobie szczerze) idiotą”.



Umberto Eco poleca wnukowi uczenie się na pamięć
wierszy. Radzi też uczyć się na pamięć składów drużyn
piłkarskich, albo wręcz organizować koleżeńskie zawody
w zapamiętywaniu na jakieś inne tematy.



Nasz mózg poprzez ćwiczenie rzeczywiście staje się
wraz z upływem czasu potężniejszy i ciągle
zwiększa swe możliwości. Inaczej komputery,
które także są nazywane „mózgami”
elektronicznymi - z czasem starzeją się i muszą
być zmieniane.

Ludzki mózg ma więcej połączeń niż komputer i wzmacnia się oraz staje się coraz
bardziej perfekcyjny, jeśli intensywnie ćwiczymy pamięć. A zatem, drodzy uczniowie,
poświęćmy nasz czas na uczenie się poezji.





Kiedy jesteśmy maluchami, uczmy się wyliczanek,
bawmy się rymami i łamańcami językowymi.
Troszczmy się o naszą pamięć! Kiedy stajemy się więksi,
uczmy się wierszy klasyków i wielkich autorów.

Byli oni mistrzami rymów, konstrukcji dźwiękowej wersów oraz budowania słowami
przepięknych obrazów. Obrazy te zaludniają nasz mózg, który się nimi żywi, aby móc
rozwijać fantazję, zdolność do wyobrażania i do abstrakcji.

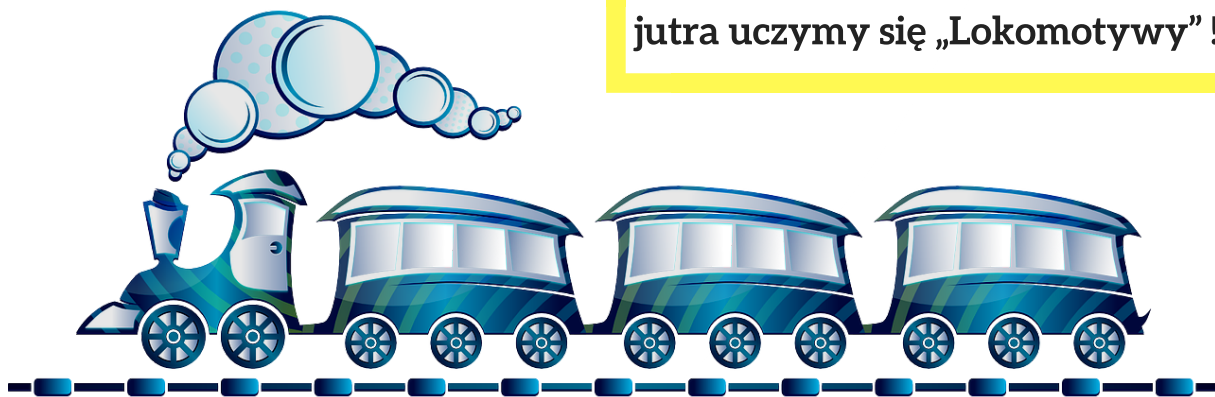
.....

*W Szczepieszynie chrząszcz brzmi w trzcinie
I Szczepieszyn z tego słynie.
Wół go pyta: "Panie chrząszczu,
Po co pan tak brzęczy w gąszczu?"
"Jak to – po co? To jest praca,
Każda praca się opłaca."*

.....



Szukajmy dźwięczności w wierszach,
szukajmy obrazów wewnątrz strof. Ich
nauka to fantastyczne ćwiczenie i wielkie
wyzwanie. Uprawiajmy pamięć, a zatem, od
jutra uczymy się „Lokomotywy” !





JAK POPRAWIĆ SWOJĄ PAMIĘĆ

Ile dni ma kwiecień?

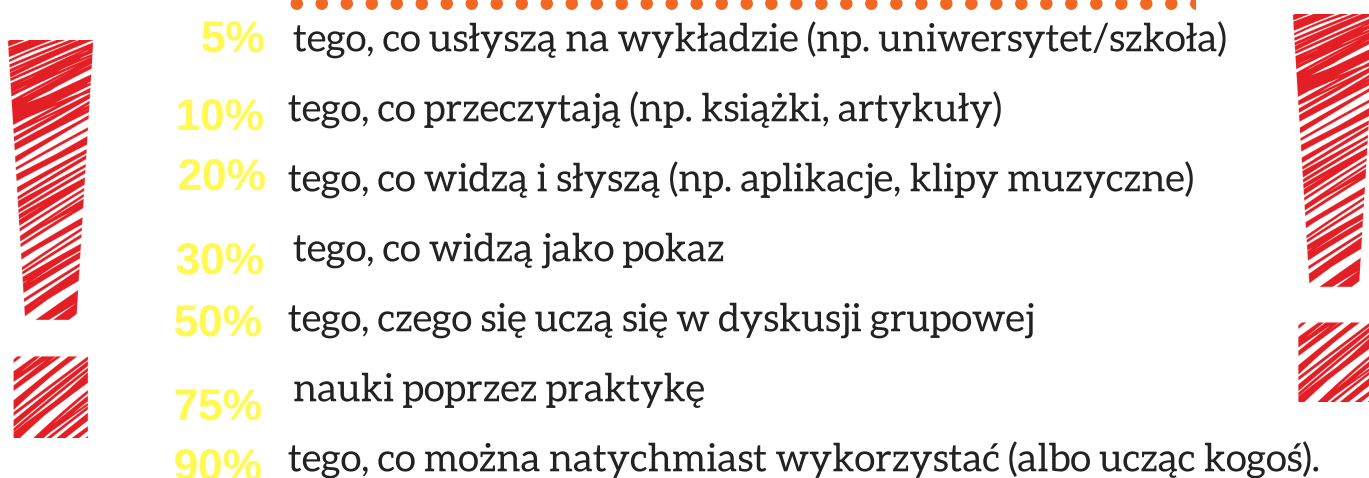


• • • • •
Aby odpowiedzieć na to pytanie, Anglik mógłby zacząć śpiewać wyliczankę "Thirty days hath September" („Wrzesień ma trzydzieści dni”).

Ty natomiast spojrzalbyś na swoje pięści i zacząłbyś liczyć kostki u ręki...
Oba te przykłady należą do technik pamięciowych.

Techniki pamięciowe mają na celu zakodowanie informacji tak, by łatwiej było je mózgowi zapamiętać. Mogą być w prosty sposób wykorzystywane w życiu codziennym.

Z badań naukowych wynika, że ludzie pamiętają:

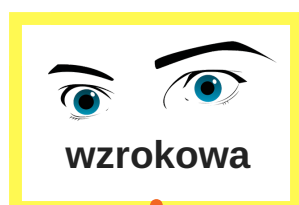


Powyższy schemat nie jest jednak doskonały, bo metodę uczenia należy dostosować do uczącego się oraz do materiału. Pływania najlepiej uczy się w basenie, ale osiągnięcie mistrzostwa w szachach bardziej wspomaga analizowanie partii mistrzów niż samodzielne granie.

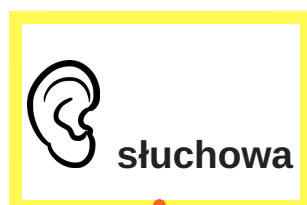


Istnieje wiele metod i technik, które obiecują poprawę pamięci. Przed ich wypróbowaniem warto wiedzieć, jaki masz rodzaj pamięci. W ten sposób łatwiej wybierzesz najbardziej skuteczną technikę zapamiętywania.

RODZAJE PAMIĘCI



wzrokowcy
najlepiej uczą się
poprzez czytanie
i obrazy



słuchowcy
najlepiej uczą
się poprzez
słuchanie



najlepiej
przyswajają się
wiedzę poprzez
praktyczne
działanie



ta pamięć
wymaga
powtarzania
informacji głosem
wewnętrznym

Przeanalizuj swoje nawyki uczenia się by zobaczyć, który rodzaj pamięci jest dominujący. Ale nie zaniedbuj pozostałych rodzajów! Wybierz sposób, który najbardziej ci odpowiada.

PIĘĆ TECHNIK POPRAWIAJĄCYCH PAMIĘĆ

Istnieje wiele metod używanych do poprawy pamięci. Poniżej kilka z nich:



1. Zastąpienie znanym obrazkiem lub przedmiotem.

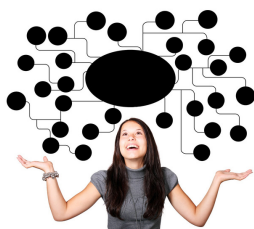
Mózg nie przyjmuje informacji, której nie zna. Od pewnego wieku wszystko, z czym się spotykamy, staramy się połączyć z czymś, co jest już nam znane.



2. Tworzenie połączeń/odnośników

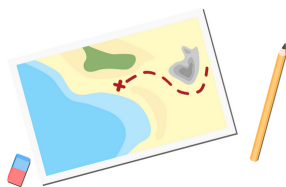
Ta technika jest przydatna, jeśli musisz zapamiętać jakąś listę. Weź każdy przedmiot i połącz go z poprzednim elementem w sposób łatwy do zapamiętania. Tak powstanie niezwykła historyjka, którą trudno będzie zapomnieć.

3. Mapy myśli



Mapy myśli są bardzo przydatne w zapamiętywaniu złożonych informacji. Pomagają w tworzeniu logicznych związków pomiędzy różnymi typami informacji oraz w wyodrębnianiu najważniejszych zagadnień.

4. Lokalizacja

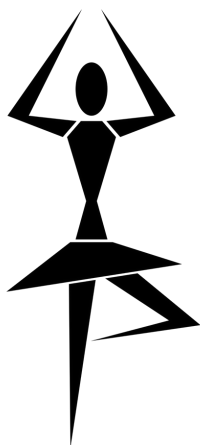


Technika lokalizacji pomaga w zapamiętywaniu informacji, tworząc połączenia pomiędzy przedmiotem albo wydarzeniem, które musisz zapamiętać oraz elementem jakiejś trasy.

5. Zrób coś inaczej niż na co dzień.

Istnieją pewne drobne czynności, na które nie zwracamy uwagi i zapominamy je. Na przykład: Ile razy zastanawiałeś się czy na pewno zamknąłeś drzwi?

Za każdym razem zamykając drzwi, obróć się jeden raz. Kiedy będziesz potem się zastanawiać „Czy zamknąłem drzwi?” będziesz pamiętać o wykonanym piruecie.



A więc aby poprawić pamięć możesz:

- zastąpić informację znanym obrazkiem lub przedmiotem,
- stworzyć odnośniki,
- odwołać się do mapy myśli,
- lokalizować,
- zrobić coś inaczej niż zwykle.

ĆWICZENIE

Postaraj się zapamiętać 5 powyższych metod używając jednej z nich.

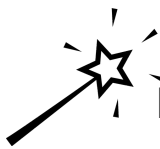


TECHNIKI PAMIĘCIOWE – SZTUCZKI, ŻEBY PAMIĘTAĆ

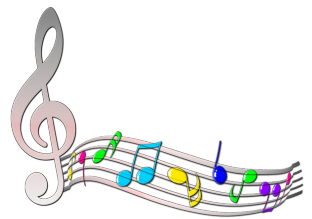
Mnemotechniki to specjalne strategie, które ułatwiają zapamiętywanie.

Wykorzystując je możemy sprawić, że wzrosną nasze możliwości przypominania sobie nowych informacji. Techniki te są przydatne, kiedy musimy nauczyć się czegoś w pewnym porządku, jak np. nazwy, listy albo liczby.

Poznajmy zatem kilka podstawowych technik pamięciowych !



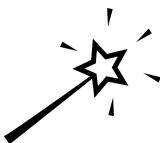
MUZYCZNE TECHNIKI PAMIĘCIOWE



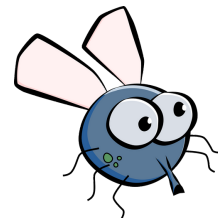
Ile tekstów piosenek pamiętasz? W jaki sposób się ich nauczyłeś?
Dlaczego by nie użyć tej metody także w szkole?

Muzyka może pomagać uczniom w przypominaniu sobie ważnych szczegółów podstawowych zagadnień. Wiele osób uczących się tworzyło piosenki, które zawierały całą listę zagadnień, które musiały zapamiętać.

Można tworzyć piosenki, melodyjki wykorzystując każdy rodzaj muzyki, aby zapamiętać jakiegokolwiek zagadnienia, a szczególnie w postaci długich list. Przykład: piosenka „ABC”, którą śpiewają dzieci uczące się angielskiego alfabetu.

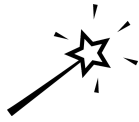


RYMOWANKI PAMIĘCIOWE



Ta technika polega na takim zapisaniu informacji, żeby miała ona formę wiersza, rymowanki. Taki oto wierszyk pomaga zapamiętać włoskie słówko „mosca”, czyli „muchą”:

„Lata mosca koło noska”.



AKRONIMY

Składają się z pierwszych liter każdego zagadnienia, którego się uczymy, np.

BAS (lista zakupów) *B*anan, *A*rbuz, *S*ałata;
TALERZ, by zapamiętać słowa
*T*ygrys, *A*ntylopa, *L*ew, *E*mu, *R*yś, *Z*ebra.

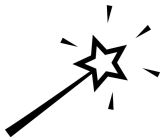
Słowo (wyrażenie) nie musi być sensowne, ale łatwe do zapamiętania dla osoby która posługuje się tą metodą.



AKROSTYCHY

Akrostychy polegają na utworzeniu zdania, które pomoże zapamiętać kolejne elementy informacji. Pierwsze litery zdania są początkowymi literami elementów do zapamiętania, np.

Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama Upiecze Nam Placek: Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun; Lecą Cegły, Dom Murują: cyfry rzymskie: L - 50, C - 100, D - 500, M - 1000.



METODA HAKÓW PAMIĘCIOWYCH

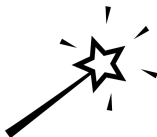
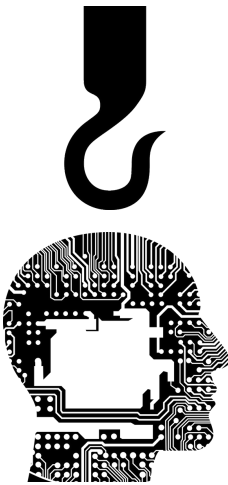
Ten rodzaj mnemotechnik polega na stworzeniu sobie listy tzw. haków, czyli skojarzeń cyfr z obrazami. Na przykład:

- 1 Eden
- 2 trawa
- 3 myszy
- 4 rowery
- 5 zgieć
- 6 wejść
- 7 z jeżem
- 8 z łosiem
- 9 świeć
- 10 cięć

Aby zapamiętać prędkość światła wynoszącą 186.000 tysięcy mil/sekundę, możemy sobie wyobrazić:

1 Eden, jesteś w nim z 8 łosiem, wszedłeś do niego przez 6 wejść.

Można tworzyć też listę obrazów, które kształtem czy symboliką przypominają liczby, np. 1 – świeca, 2 - łabędź, 3 - koniczyna, itp.



GRUPOWANIE

Grupowanie polega na dzieleniu informacji w grupy (kategorie). Długą listę zakupów łatwiej zapamiętamy jeśli produkty przydzielimy do kategorii np. nabiał, mięso, chemia.

Przykład: pojedyncze cyfry 1, 9, 4 i 5 jest łatwiej zapamiętać pod postacią roku 1945.



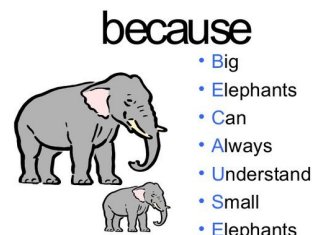
TECHNIKI OBRAZKOWE

Im bardziej zwariowany obraz stworzymy tym lepiej. I wcale nie trzeba być artystą!

Techniki obrazkowe tworzymy kiedy informacje do zapamiętania przedstawiamy w formie obrazka, który wzmacnia naszą pamięć.

Przykład:

Aby zapamiętać pisownię angielskiego słowa „because” („ponieważ”) możemy zrobić taki rysunek:



(<https://pl.pinterest.com/pin/81979655694706009/>)



ŁAŃCUCHOWA METODA ZAPAMIĘTYWANIA (WESOŁE HISTORYJKI)

To łączenie niepowiązanych ze sobą elementów za pomocą tworzenia obrazu do każdego słowa i łączenie ich we własną zabawną historyjkę czy film.

Wykorzystujemy wszelką barwność, kolorystykę, wyolbrzymienia, absurd, humor, swoją osobę itp...



Przykład: Musimy zapamiętać słowa: kot, drukarka, samochód, Jacek, mleko, sznurek.

Wielki różowy kot paląc cygaro siedzi sobie na naszej drukareczce, która znajduje się na dachu samochodu Jacka. Popija sobie mleczko z zielonej, lśniącej butelki, która dynda mu na sznurku u szyi.



Co sprawia, że techniki pamięciowe są skuteczne ?

pozytywne, śmieszne
i dziwne obrazki

wyolbrzymianie jakiś
części obrazków

wielobarwność
ilustracji



W internecie są setki innych strategii na wzmacnianie pamięci. A może by tak wykorzystać własną kreatywność i stworzyć swoje techniki pamięciowe? To może być super ZABAWA!



Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej
w ramach programu Erasmus+.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów
i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu
Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej
zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA



Erasmus+