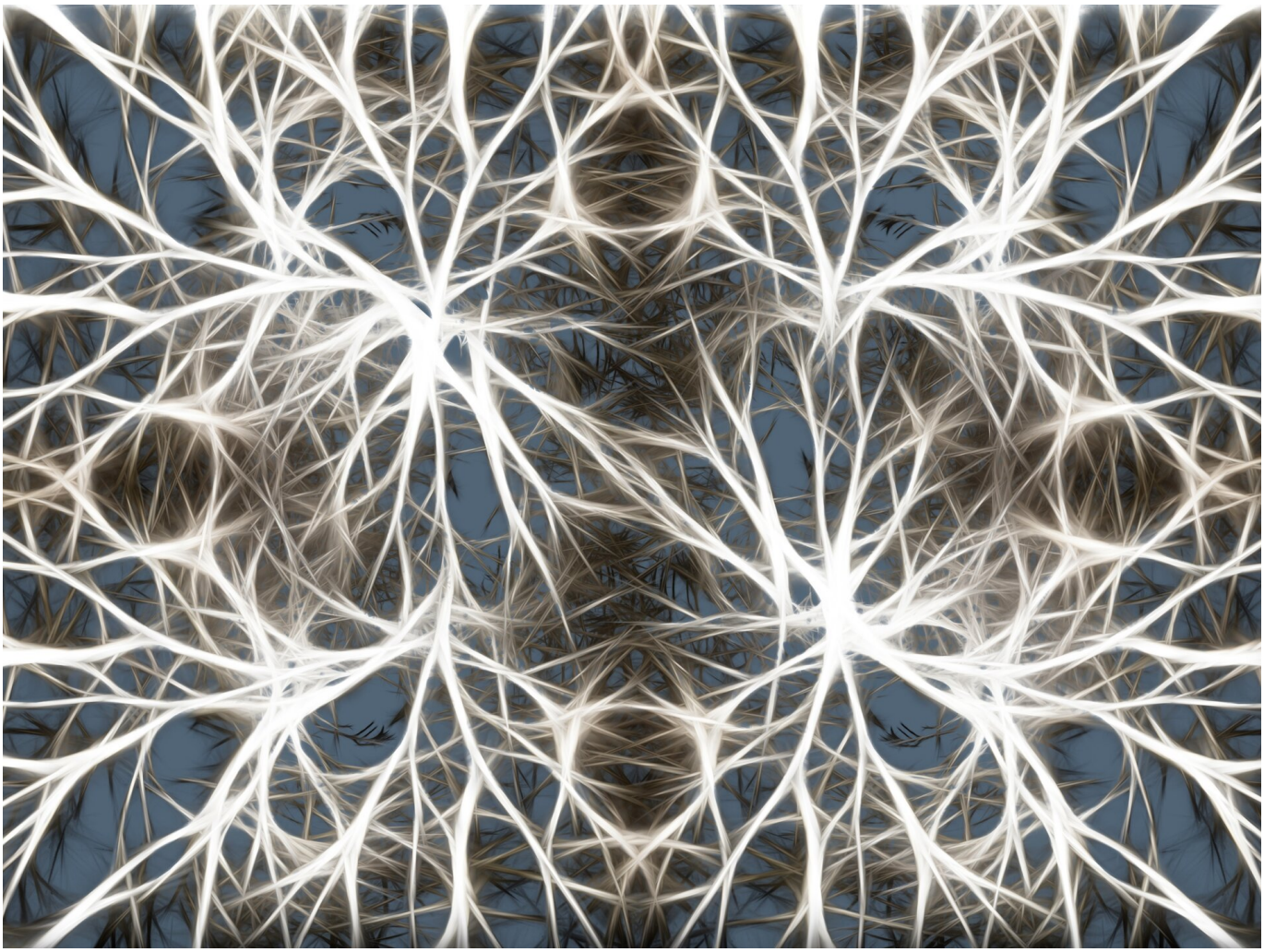


Metody uczenia się i szybkiego zapamiętywania



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.

Wstęp

Dobra pamięć to nie tylko predyspozycje i talent, ale też efekt ćwiczeń, które ją rozwijają. Ćwiczenie pamięci gwarantuje sukcesy w wielu dziedzinach życia oraz pozwala zachować zdrowie do późnej starości. Możemy wspomagać naszą pamięć za pomocą mnemotechniki.

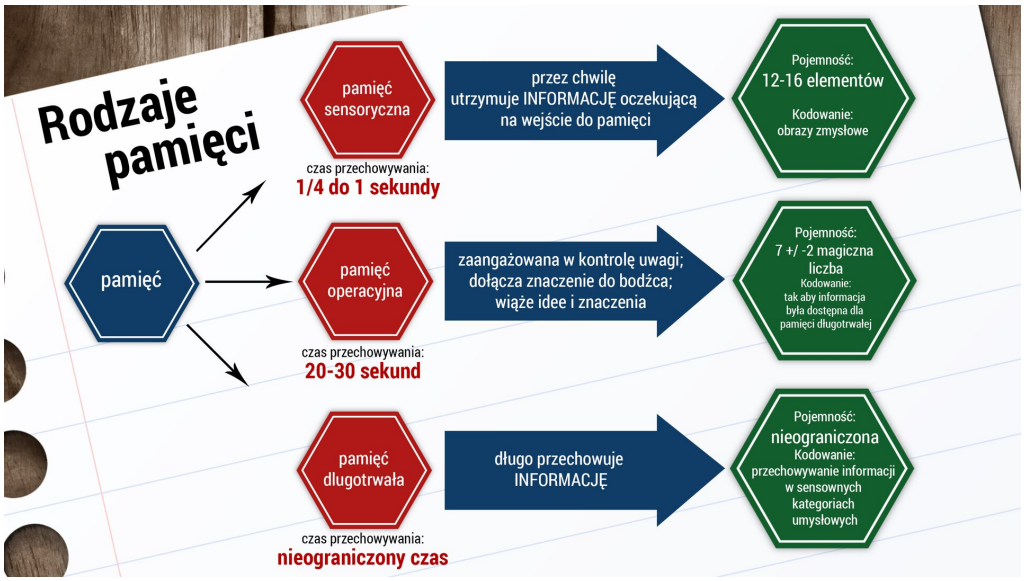
MNEMOTECHNIKA – to zespół sposobów ułatwiających zapamiętywanie, przechowywanie i przypominanie nowych informacji.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.

> **Nauczysz się**
>
> - rozumieć pojęcie mnemotechniki;
> - rozpoznawać i stosować różne techniki zapamiętywania;
> - tworzyć historyjkę wspomagającą w zapamiętywanie.

Cele edukacyjne zgodne z etapem kształcenia
Po zapoznaniu się z e-materiałem uczeń:

1. **słucha i analizuje tekst;**
2. **zna pojęcie mnemotechniki;**
3. **dyskutuje na temat przedstawiony w tekście;**
4. **formułuje rady dotyczące zapamiętywania;**
5. **notuje, stosując różnorodne metody;**
6. **wyszukuje w Internecie artykuły na temat skutecznego uczenia się.**

METODY UCZENIA SIĘ I SZYBKIEGO ZAPAMIĘTYWANIA – *audiobook*

Rozdziały:

1. **Jak możemy zapamiętywać**
2. **Tradycje mnemotechniki**
3. **Wypróbujemy poznane metody**

> **Notatka dla prowadzącego**

> **Wskazówka**
>
> Podczas słuchania i czytania treści nagrań zwróć uwagę na to, jak można ćwiczyć i usprawnić zapamiętywanie tekstów i różnych wiadomości.

Audiobook można wysłuchać pod adresem: https://zpe.gov.pl/b/P8Eo8JzRJ

Jak uczyć się szybciej i skuteczniej?

Rozdział 1
Jak możemy zapamiętywać?

Nagranie zawiera wypowiedzi 5 osób, które prezentują swoje metody na zapamiętywanie.

W dużym mieście przeprowadzono ankietę uliczną, podczas której respondenci odpowiadali na pytanie: Jakie metody zapamiętywania stosujesz? Co ci pomaga?

Oto niektóre z odpowiedzi:

Mam niewiele czasu, bo ciężko pracuję, potrzebuję więc szybko zapamiętywać, by nie marnować czasu niepotrzebnie. W prostych sytuacjach życiowych stosuję GRUPOWANIE, czyli dzielę słowa, informacje na grupy, kategorie. Na przykład listę zakupów dzielę na kategorie: NABIAŁ, OWOCE I WARZYWA I CHEMIA. Wtedy łatwiej mi odnaleźć w pamięci to, czego potrzebuję.

Mi zawsze pomagało TWORZENIE AKRONIMÓW, CZYLI SKRÓTOWCÓW. Tworzę sobie słowo lub wyrażenie będące skrótem pierwszych liter wyrazów, które muszę zapamiętać. Na przykład, kiedy miałbym zapamiętać kraje Ameryki Południowej ułożę słowo: ECKA – pierwsze litery od Ekwador, Chile, Kostaryka i Argentyna lub PIES – pomoże mi zapamiętać plan dnia w pracy: pismo, inwentaryzacja, edycja, sekretarz.

Ja zapamiętuję metodą SKOJARZEŃ, pomaga mi to w zapamiętywaniu wyrazów w języku obcym. Na przykład wyraz SNAKE – oznaczający węża kojarzy mi się z syczeniem, więc zapamiętuję ssssnake. Inny wyraz pattern – wzór , kojarzy mi się sam ze wzorem na koszulce, powtarzają się elementy pp i tt. Myślę, że skojarzenia pomagają wielu osobom w ćwiczeniu pamięci.

Pomaga mi ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ. Tworzę sobie historię opartą na skojarzeniach, która pomaga mi zapamiętać rzeczy, które mam na przykład do załatwienia danego dnia. Muszę : zapisać się do lekarza, wysłać list, posprzątać garaż i zrobić zakupy. Tworzę zatem taką historię : Rano budzi mnie lekarz, który trzyma w ręku ogromną kopertę, boję się go i uciekam do garażu, gdzie potykam się o wózek z zakupami. Już wiem, że nie zapomnę o niczym.

Ja stosuję jedną z najprostszych i bardzo skutecznych metod – odświeżam pamięć poprzez powtarzanie. Mam do zapamiętania wiersz – zaczynam od nauczenia się zwrotki, powtarzam ją następnego dnia i dokładam kolejne 4 wersy, następnego dnia powtarzam całość i uczę się następnej zwrotki. Świetna i prosta metoda.

Rozdział 2
Tradycje mnemotechniki

Nagranie zawiera opis technik zapamiętywania od starożytności do stosowanych obecnie.

Mnemotechnika jest jedną z najstarszych metod zapamiętywania, przechowywania i przypominania sobie informacji. Słowo pochodzi od imienia greckiej bogini pamięci

Mnemozyny. Sztuka pamięci mnemotechnicznej ma swoje początki w starożytnej Grecji około 500 r. p.n.e. Symonides z Keos odkrył, że podstawowym warunkiem skutecznego zapamiętania jest porządkowanie tego, co chcemy zapamiętać. Był on jednym z gości biesiady, kiedy wyszedł, komnata, w której przebywali goście zawaliła się, ciała zostały zmasakrowane. Dzięki temu, iż zapamiętał miejsca, jakie w czasie uczty zajmowały poszczególne osoby, można było zidentyfikować ofiary.

Cyceron w swoim podręczniku retoryki „De oratore" przytacza także tę historię, twierdząc, że Symonides wynalazł sztukę pamięci. Jest ona wstępem do rozdziału zajmującego się mnemotechniką miejsc i wyobrażeń. Mówcy rzymscy chętnie stosowali zasady i reguły służące doskonaleniu pamięci, gdyż dobrze wpływały na jej poprawę i pozwalały sprawnie wygłaszać bardzo długie przemówienia.

Ogólne zasady mnemotechniki miejsc i wyobrażeń sprowadzają się do trzech etapów. Pierwszy to odciśnięcie w pamięci układu, obrazu, jakiejś budowli lub rozkładu mieszkania ze wszystkimi szczegółami (balkon, pomieszczenia, ozdoby, schody). Drugi etap to umieszczenie w każdym pomieszczeniu informacji do zapamiętania. Aby odtworzyć je, nasze myśli muszą przebiec kolejno przez wszystkie miejsca w budowli lub mieszkaniu. Wyobrażenia te wspomagają proces uczenia się i zapamiętywania.

Mnemotechniki, mimo iż wymyślone przez starożytnych Greków ponad 2 tys. lat temu, długo były odrzucane przez naukowców i psychologów. Postrzegano je jako sztuczki i przypisywano głównie cyrkowcom lub w najlepszym wypadku geniuszom. Uznawane były za ciekawostki, zabawy, którym nie warto poświęcać czasu, nie mówiąc już o badaniach naukowych. Przełom nastąpił w 1960 roku, kiedy ukazała się książka amerykańskich naukowców E. Galantera,G. A. Millera i K.H. Pribrama „Plans and structure of behavior" nawiązująca do mnemotechnik.

Współcześnie bardzo chętnie korzystamy z wielu technik zapamiętywania, które pozwalają nam oszczędzić czas, zwiększają zakres i trwałość pamięci, poprawiają zdolność logicznego myślenia, wzmacniają koncentrację oraz umiejętność kojarzenia faktów.

Czy wiesz, że reklamy telewizyjne z powodzeniem wykorzystują zdobycze mnemotechniki, atakują nasze zmysły muzyką, obrazem, frazeologią. Dzięki odpowiednio dobranym słowom, dźwiękom tworzą skojarzenia, które łatwo zapamiętujemy.

Oto wybrane metody, które sprzyjają zapamiętywaniu.

— Tworzenie historii zawierającej wyrazy, które należy zapamiętać – należy umieścić je w ciągu skojarzeń, a następnie wykorzystać w opowieści, która będzie barwna, zabawna

lub przerażająca, gdyż sprzyja to zapamiętywaniu.

— Wymyślanie rymowanki, wierszyka do zapamiętywania informacji albo ciągu cyfr. Metodę tę wykorzystuje Witold Gawdzik w „Ortografii na wesoło" do nauczania ortografii. – Jeśli chcemy zapamiętać datę lub numer telefonu, umieszczamy je w zabawnej rymowance, którą łatwiej będzie nam zapamiętać.

Rozdział 3
Wypróbujmy poznane metody

Nagranie prezentuje metody tworzenia historii ze słów do zapamiętania oraz zapamiętywania ciągów cyfr poprzez rymowanki.

Spróbujmy teraz wspólnie zastosować poznane metody. Załóżmy, że musimy zapamiętać listę słów:

MLEKO, SAMOCHÓD, POŚCIEL, DRZEWO, MISKA, KOLEGA oraz ciąg cyfr: 2-4-6-9-8-5.

Aby zapamiętać listę wyrazów stworzymy historię, w której one się pojawią. Musimy najpierw poszukać skojarzeń. Spróbujmy połączyć najprostsze w pary:

MLEKO – POŚCIEL (skojarzenie bieli mleka i koloru pościeli),

SAMOCHÓD – KOLEGA (ten, który zawsze pożycza mi auto, które mi się zepsuje),

DRZEWO – MISKA (wspólne – drewno – miska jest drewniana).

Teraz spróbujmy połączyć te trzy pary, które już skojarzyliśmy umieszczając je w czasie,

Rano: mleko i pościel.

W ciągu dnia: samochód i kolega.

Wieczorem: drzewo i miska.

Na koniec tworzymy historię, na przykład taką:

Obudziłem się dzisiaj wcześnie rano w białej pościeli i od razu zachciało mi się wypić mleko. Pomyślałem natychmiast o samochodzie, który pożyczył mi kolega i pojechałem do sklepu. Wieczorem szczęśliwy jadłem płatki z mlekiem z miski, patrząc na stare, rozłożyste drzewo za oknem.

Spróbujcie teraz stworzyć własną historię.

Przejdźmy teraz do naszego ciągu cyfr (2-4-6-9-8-5)

Aby go zapamiętać, układamy krótką, zabawną rymowankę:

Dwie sarenki reagują na cztery dźwięki

Sześć myszek ma dziewięć modliszek

Osiem kotków łapie pięć motków.

Teraz czas na Twoją rymowankę.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Wersja tekstowa z wyróżnieniem pojęć

Polecenie 1

Która z przedstawionych metod wydaje Ci się najskuteczniejsza?

Polecenie 2

Jak barwa może sprzyjać zapamiętywaniu?

Polecenie 3

Jak sądzisz, dlaczego tworzone historyjki powinny być zabawne lub niepokojące?

Polecenie 4

Na podstawie fragmentu opisu przebiegu bitwy pod Cecorą w 1620 roku, narysuj schemat, który mógłby służyć jego zapamiętaniu.

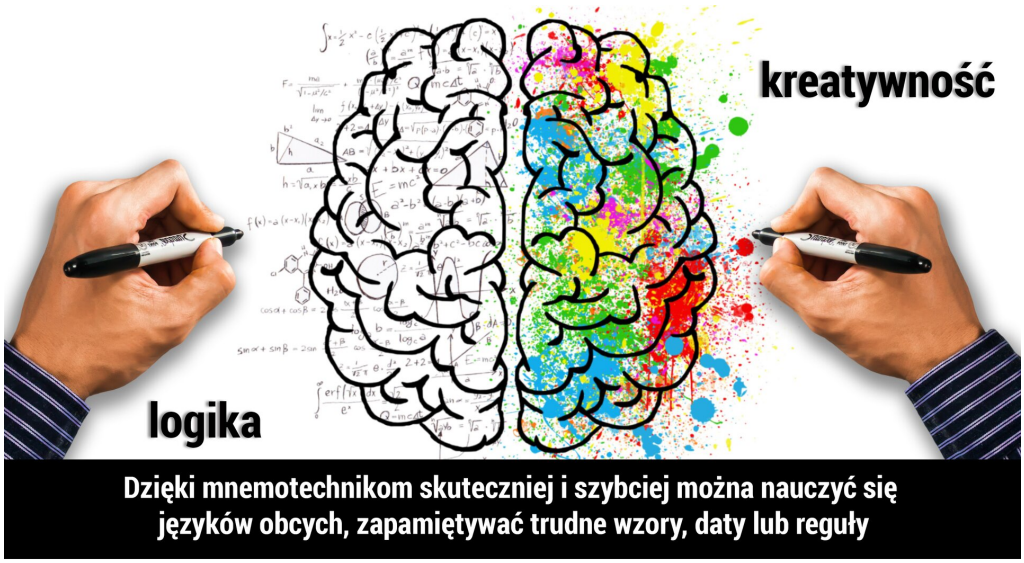
„Hetman zamierzał wydać bitwę 19 września. W tym celu zabezpieczył obóz za wałem (można się było spodziewać ataku Tatarów przez Prut), a wojska zamierzał ustawić w środku między czterema rzędami wozów taborowych (po około 60 wozów w rzędzie). Między skrajnymi rzędami wozów umieścił piechotę, a na wozach i przed piechotą artylerię. Tak więc wojsko (prawe skrzydło pod dowództwem hetmana polnego, środek – hetmana Żółkiewskiego, lewe – księcia Koreckiego) powinno faktycznie mieć zabezpieczone skrzydła dwoma taborami. Lewy taborek był obsadzony przez ludzi pewnych – piechotę autoramentu cudzoziemskiego, wyposażoną w dalekonośne muszkiety, a prawym, obsadzonym przez piechotę wybraniecką i węgierską dowodzili Drogoń, Lewikowski i Ochyj i dowódca artylerii – Szemberg […].”

Podsumowanie

Zapamiętaj

Dzięki mnemotechnikom skuteczniej i szybciej można nauczyć się języków obcych, zapamiętywać trudne wzory, daty lub reguły. Szczególnie przydatne są w rozwijaniu pamięci u dzieci i nauce przedmiotów ścisłych. Warto eksperymentować i znaleźć techniki pamięciowe odpowiednie dla siebie.

Dobra pamięć pomaga zachować młodość i sprawność do późnej starości.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.

Praca domowa

Polecenie 5.1

Użyj jednej z metod poznanych na lekcji do zapamiętania załączonego ciągu wyrazów, który przedstawisz na kolejnej lekcji. Ciąg wyrazów do zapamiętania: ozon, willa, niepokój, konto, kapcie, szklanka.

Ćwiczenia

Wskazówka

W przypadku braku możliwości rozwiązania zadania z klawiatury lub trudności z odczytem przez czytnik ekranu skorzystaj z innej wersji zadania.

Ćwiczenie 1

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.

Inna wersja zadania

Ćwiczenie 2

Do podanych informacji z tekstu dobierz najlepszą metodę zapamiętywania. Posłuż się wiedzą z audiobooka oraz uzyskaną na poprzednich lekcjach.

1. Słowo mnemotechnika pochodzi od imienia greckiej bogini pamięci Mnemozyny. Sztuka pamięci mnemotechnicznej ma swoje początki w starożytnej Grecji około 500 r. p.n.e. [ ]

2. Humor i emocje sprzyjają zapamiętywaniu. [ ]

3. Ogólne zasady mnemotechniki miejsc i wyobrażeń sprowadzają się do trzech etapów. Pierwszy to odciśnięcie w pamięci układu, obrazu, jakiejś budowli lub rozkładu mieszkania ze wszystkimi szczegółami (balkon, pomieszczenia, ozdoby, schody). Drugi etap to umieszczenie w każdym pomieszczeniu informacji do zapamiętania. Aby odtworzyć je, nasze myśli muszą przebiec kolejno przez wszystkie miejsca w budowli lub mieszkaniu. Wyobrażenia te wspomagają proces uczenia się i zapamiętywania. [ ]

4. Zapamiętywać możemy posługując się rymowankami, tworząc historie, korzystając z akronimów, kojarząc obrazy ze słowami, mapując nasze myśli. [ ]

SCHEMAT Z OBRAZKAMI | POWTARZANIE | MAPA MYŚLI | TWORZENIE HISTORII | GRUPOWANIE | ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ | SCHEMAT HISTORII | GRUPOWANIE | MAPA MYŚLI | POWTARZANIE | GRUPOWANIE | GRUPOWANIE

Zródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Słowniczek

krasomówstwo

(krasa – piękno) sztuka pięknego przemawiania; umiejętność sprawnego i przejrzystego wyrażania swoich myśli

mnemotechnika

(gr. *mneme* – pamięć, *technikos* – wykonany zgodnie ze sztuką) metoda szybkiego i sprawnego zapamiętywania i uczenia się

orator

(łac. *orator* – mówca) człowiek wygłaszający przemówienia, oracje, umiejący przemawiać publicznie, orator, mówca, krasomówca

plebejski

(łac. *plebs* – lud) odnoszący się do ludu, ludowy, chłopski; nieokrzesany, niedouczony, bez kultury

retoryka

(gr. *rhetorike* – sztuka wymowy) sztuka ozdobnego wysławiania się; teoria przemawiania, wymowy; krasomówstwo

respondent

(łac. *respondens* – odpowiadający) osoba odpowiadająca na pytania zawarte w ankiecie lub zadawane podczas wywiadu

Powrót do e-podręcznika

E-podręcznik „Kultura i życie”

http://www.epodreczniki.pl/reader/c/141804/v/latest/t/student-canon

4.5. Zanim zabierzesz głos publicznie...

http://www.epodreczniki.pl/reader/c/141804/v/latest/t/student-canon/m/j0000007Y9B2v23