



Tytuł

Wykorzystanie technik pamięciowych w nauce

Autor

Joanna Smolińska, Łukasz Szychowski

Dział

Efektywne techniki uczenia się

Innowacyjne cele edukacyjne

Uczniowie ćwiczą zdolność tworzenia skojarzeń przy zapamiętywaniu, rozwijając kreatywność. Nabywają umiejętność stosowania wybranych metod ułatwiających zapamiętywanie. Dzieci poznają praktyczne ćwiczenia, których zadaniem jest aktywizacja obu półkul mózgowych.

Czas

2 jednostki lekcyjne

Przebieg

Etap 1

Ćwiczenie praktyczne

Nauczyciel przedstawia uczniom jeszcze inną **metodę mnemotechniczną** tzw. **rzymski pokój**. Technika ta polega na skojarzeniu miejsca z obiektem do zapamiętania.

Na początek nauczyciel prosi uczniów o zapamiętanie wymienionych 20 produktów spożywczych. Większość uczniów z pewnością zapamięta niewiele.

Następnie nauczyciel przedstawia metodę zwaną „rzymski pokój” czyli przypisanie do znanych miejsc konkretnych produktów.

Nauczyciel pokazuje rysunek skrzata Zakrzewka (zał. nr 1). Nauczyciel prosi uczniów o przypisanie do konkretnej części ciała danego produktu spożywczego.

Nauczyciel prosi dzieci o zapisanie na kartce produktów, które zapamiętały.

Ćwiczenie powinno pokazać dzieciom, że przypisanie konkretnych rzeczy do znanych miejsc sprawia, że lepiej je zapamiętujemy.

Przy tym ćwiczeniu nauczyciel może również poinformować dzieci, że najlepiej odtwarzamy z pamięci materiał w miejscu, w którym się go uczyliśmy.

Nauczyciel prosi uczniów o umieszczenie poszczególnych zakupów na ciele Zakrzewka.

1. Uszach - pęczek rzodkiewek (jak kolczyk)
2. Czołe - kostka masła
3. Oczach - śmietana



4. Nosie - vegetta
5. Ustach - oliwa z oliwek
6. Szyi - parówki
7. Ramionach - szynka
8. Prawej ręce - ziemniaki
9. Kolanach - cebula
10. Przy prawej stopie - cukier



Ćwiczenie pokazuje, że łatwiej zapamiętujemy obiekty, jeśli zostaną one przyporządkowane do określonych miejsc łatwo dostępnych dla naszych skojarzeń.

Podobnie działają inne techniki pamięciowe, choć w zależności od ich indywidualnej specyfiki, mają różne zastosowanie.

Każda mnemotechnika wymaga jednak powtórek, ponieważ ulega ona takim samym procesom zapominania jak inne elementy. Takie powtórki zajmują niewiele czasu, gdyż są tylko ćwiczeniem myślowym. Treningu wymaga również umiejętność układania informacji w odpowiednich miejscach oraz umiejętność zaglądania do tych miejsc i wyciągania potrzebnych nam informacji.

Etap 2

Ćwiczenie praktyczne

Celem ćwiczenia jest usprawnić w pisaniu rękę niedominującą prowadząc w ten sposób do większej synchronizacji półkul mózgowych.

Nauczyciel rysuje na środku tablicy linię od góry do dołu, a następnie zaczyna pisać jednocześnie prawą i lewą ręką. Prawą ręką pisze od środka tablicy do prawej strony, np. wyraz SZKOŁA i jednocześnie robi to samo lewą ręką w drugą stronę, z tym, że napis szkoła będzie napisany w lustrzanym odbiciu.

Przykład całego napisu:

АШОКШ|ШКОЛА

Napis nie musi być idealny!

Uczniowie starają się napisać kilka wyrazów oburącz, dbając przy tym jednocześnie o staranność pisma i pisanie oburącz. W tym celu potrzebne są im dwa długopisy lub 2 ołówki. Wzór planszy do wykorzystania znajdą Państwo w załączniku.

Etap 3

Ćwiczenie praktyczne

Uczniowie po liniach wykonują rysunki oburącz. Ćwiczenie to usprawnia w pisaniu rękę niedominującą, prowadząc w ten sposób do większej synchronizacji półkul mózgowych. Pisanie jest wykonywane jednocześnie prawą i lewą ręką. Dobrze jest, jeśli rysunki wykonywane są bez odrywania rąk (długopisów) od kartki. Rysowanie warto zaczynać od czarnej kropki. Wzór planszy do wykorzystania znajdą Państwo w załączniku.

Podsumowanie

W podsumowaniu nauczyciel pyta o wszystkie metody skutecznego zapamiętywania, jakie uczniowie do tej pory poznali. Indywidualnie pyta każde dziecko, która metoda wydawała mu się najłatwiejsza, a która najtrudniejsza. Sugerując jednocześnie, że dziecko powinno korzystać z metody, którą lubi.

Następnie nauczyciel przedstawia plusy synchronizacji obu półkul mózgowych i zachęca dzieci do wykonywania podobnych ćwiczeń w domu.

Nauczyciel może również zachęcać dzieci do **treningów żonglowania**. Zabawa ta również przyczynia się do poprawy synchronizacji obu półkul mózgowych.

Po co synchronizować półkule mózgowe?

Mózg składa się z **dwóch półkul: prawej i lewej**.

Prawa półkula unerwia lewą połowę ciała i na odwrót.

U większości osób (także u leworęcznych) **lewa półkula jest odpowiedzialna za myślenie logiczne, analityczne, racjonalne, matematyczne, za procesy werbalne**. Lewa półkula "widzi liść zamiast gałęzi". **Prawa półkula, to myślenie całościowe (tzw. holistyczne), intuicyjne, synteza, wyobraźnia, skojarzenia, symbole, praca obrazami**. To ona "widzi gałąź, zamiast pojedynczych liści".

Synchronizacja półkul mózgowych w badaniach naukowych.

Naukowcy odkryli, że uznani w świecie geniusze korzystają w czasie procesów myślenia zarówno z logiki lewej, jak i wyobraźni prawej półkuli. Umożliwia to lepsza niż u innych synchronizacja półkul mózgowych.

A synchronizacja lewej i prawej półkuli mózgowej sprzyja powstawaniu twórczych pomysłów, poprawie pamięci itp.

Dzięki synchronizacji półkul mózgowych:

- nauka staje się dużo bardziej łatwa, przyjemna, efektywna i trwałą
- poprawia się znacznie pamięć i koncentracja
- wzrasta poziom inteligencji, będziemy potrafili twórczo i skutecznie uczyć się oraz rozwiązywać problemy
- wzrasta skuteczność naszej nauki (mniejszym wysiłkiem robimy więcej)
- nauka języków obcych będzie teraz czystą przyjemnością

Materiały do druku

- [Załącznik 1 - Zakrzewek - do zaprezentowania metody](#)
- [Załącznik 2 - Wzór planszy do pisania oburącz](#)
- [Załącznik 3 - Wzór planszy do rysowania oburącz](#)



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK - NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

