

PAMIĘTAJ, czyli ZAPOMNIJ O ZAPOMINANIU

Na ekranie pojawia się napis ***PAMIĘTAJ, czyli ZAPOMNIJ O ZAPOMINANIU***

Polecenie: Za chwilę na ekranie pojawi się lista 15 słów. Przeczytaj ją tylko raz.

Postaraj się zapamiętać jak najwięcej słów w podanej kolejności. Gotów?

Startujemy?

START

Lista słów pojawia się cała od razu, słowa nie są numerowane.

Oto lista słów:

Ciemno

Kot

Brwi

Rodzony brat

Przedszkolak

Wiosło

Kolana

Żołnierz

Pawie pióro

Podłoga

Karuzela

Czerwony

Krople wody

Mrówka

Marzenie

2. Po 45 sekundach lista znika z ekranu.

3. Na ekranie pojawia się numerowana lista z wykropkowanymi miejscami na wpisanie zapamiętanych słów oraz polecenie: ***Tu wpisz zapamiętane słowa. Staraj się zachować ich kolejność.***

1.....

2.....

3.....

Na liście jest 15 numerów.

4. Grający musi zasygnalizować, że skończył wpisywanie (to jest ważne, bo jeśli nie pamięta ostatniego słowa, to koniec nie jest równoznaczny z zakończeniem listy). Na przykład na ekranie może pod listą widnieć napis

ZADANIE ZAKOŃCZONE

I strzałka, która wskazuje, gdzie należy kliknąć.

5. Za każde słowo zapisane w odpowiednim miejscu (przy odpowiednim numerze) grający otrzymuje dwa punkty. Za każde słowo zapamiętane, ale zapisane pod innym numerem – 1 punkt. Za zapisanie błędnego słowa, którego nie było na liście grający otrzymuje punkt ujemny (-1).

6. Punkty powinny być widoczne dopiero gdy grający wypisze wszystkie słowa. Wtedy przy każdym z nich ukaze się liczba punktów. Obok wolnego miejsca będzie 0 punktów. Na koniec pojawi się suma punktów.

7. SUMA PUNKTÓW =

8. Grający może otrzymać minimalnie –15 punktów, maksymalnie +30 punktów. W zależności od wyniku otrzyma jeden z czterech możliwych komentarzy:

I. Wynik od -15 do 0 punktów.

II. Wynik od +1 do +10

III. Wynik od +11 do +21

IV. Powyżej 21

9. Komentarz I

Nie jest to powód do zmartwienia. Może byłeś mało skupiony? Myślałeś o innych sprawach? Wielu bardzo twórczych ludzi miało kłopoty z zapamiętywaniem faktów. Potraktuj to ćwiczenie jak wyzwanie. Masz możliwość poprawienia swojego wyniku, jeśli zechcesz ćwiczyć swoją pamięć. Startując z niskiego poziomu łatwiej zauważysz różnicę.

Zajrzyj do bibliografii. Znajdziesz tam kilka pozycji, które ułatwią Ci ćwiczenie pamięci, umiejętności skupiania się i relaksu.

Tymczasem przejdź do drugiej części ćwiczenia.

10. Komentarz II

Taki wynik uzyskuje duża grupa odpowiadających. Jest to przeciętny rezultat. Zapamiętanie około 30% informacji to wcale niezły wyczyn. Gdybyś pamiętał tyle samo faktów z przeczytanych książek – rezultat byłby bardzo dobry. Gdybyś potrafił powtórzyć 30% z tego, czego uczyłeś się w życiu – zadziwiłbyś wszystkich.

Masz jednak możliwość poprawienia swojej pamięci. Ćwiczenie czyni mistrza. Znajdź w bibliografii jakąś pozycję na ten temat i zacznij od zaraz. Oczywiście po wykonaniu drugiej części ćwiczenia.

11. Komentarz III

Otrzymałeś dobry wynik. Pamiętanie 30- 70% informacji to bardzo wiele. Większość ludzi rzadko uzyskuje taki rezultat. Potrafisz się skupić, a Twoja pamięć działa bardzo sprawnie. Ale nawet górne 70% możesz jeszcze poprawić. Jeśli chcesz ćwiczyć swoją pamięć, ułatwią Ci to niektóre pozycje umieszczone na liście lektur.

Przejdź do drugiej części ćwiczenia.

12. Komentarz IV

Doskonały wynik. Zadziwiająca, świetna pamięć. Brawo. Znajdujesz się w około 3% grupie ludzi, którzy łatwo potrafią się skupić i bez kłopotów zapamiętują wiele informacji. Gratuluję!

Przejdź do drugiej części ćwiczenia.

13. Drugą część ćwiczenia rozpoczyna krótki wstęp. Oto jego treść:

Część druga ćwiczenia. Pamiętasz jego nazwę? Wpisz ją tutaj

Zapamiętanie 15 przypadkowych słów jest bardzo trudne. Z niczym się one nie kojarzą, nie wywołują żadnych emocji – zatem nie pozostają w naszej pamięci. Zdecydowanie łatwiej zapamiętać słowa, które połączone są w pewien ciąg logiczny. Prostsze jest również przypomnienie sobie informacji, które oddziałują na różne zmysły, wywołują skojarzenia dzięki aktywności wzroku, słuchu, dzięki odwołaniu do zmysłu smaku czy zapachu. Im bardziej intensywnie i wszechstronnie odbierane wrażenie, tym łatwiejszy proces zapamiętywania, tym dłużej przechowywana będzie informacja w naszej pamięci i tym łatwiej będzie do niej dotrzeć.

„Zapis danego zdarzenia istnieje w tylu miejscach w mózgu, ile wrażeń zmysłowych zostało wywołanych przez to wrażenie.”¹

Żeby łatwiej zapamiętać listę 15 wyrazów przeróbmy ją nadając jej pewien ciąg powiązań (niekoniecznie logicznych). Dołączmy do tego wrażenia zmysłowe: barwne obrazy, ruch, zapachy, smaki a raczej tylko wyobrażenie tych wrażeń. Opowiadanie, które zaraz przeczytasz zawiera słowa do zapamiętania. Staraj się czytać opowiadanie oglądając jak na przewijającym się filmie kolejne obrazy. Kolory muszą być intensywne. Posłuchaj ścieżki dźwiękowej filmu. Rozszerz wrażenia o smak i woń.

START

14. Obok słowa START jest strzałka. Kliknięcie uruchamia opowiadanie. Pojawia się ono w całości. Napisane jest dość dużą czcionką, z podwójnymi odstępami.

Przeczytaj całość tylko raz.

Jesteś edukatorem doskonałym. Przygotowujesz szkolenie. Nagle gaśnie światło. Czy widzisz to? Koniecznie zobacz **ciemność!**

W głębi pojawiają się dwa żarzące się punkty. Zbliżają się coraz bardziej. Po chwili dostrzeżasz wielkiego, wprost ogromnego **kota** z wysoko uniesionymi **brwiami**. Słyszysz jak mruczy? A widzisz jak śmiesznie wygląda? Niesamowicie!

To Cię nie dziwi. Poznajesz go od razu. Tak, to **rodzony brat** tego z Alicji w Krainie Czarów. Tyle, że raczej dziwi się niż uśmiecha.

¹ Jay Ingram, Płonący dom. Odkrywając tajemnice mózgu. Prószyński i S-ka, Warszawa 1996

Nagle otwierają się drzwi i wchodzi malutki **przedszkolak** z ogromnym **wiosłem** na ramieniu, które przy każdym kroku: pac, pac, pac – uderza o podłogę. Maluch siada Ci na **kolanach** aż przygniatając je swoim ciężarem. Ufff... Jest to okropnie niewygodna pozycja.

Znowu otwierają się drzwi. Marszowym krokiem, głośno tupiąc – ram, ram, ram ... podkutymi buciorami wchodzi **żołnierz** w zielonym mundurze. Do czapki ma przypięte **pawie pióro**, które chwieje się i mieni wszystkimi barwami tęczy. Widzisz ten obraz odbijający się w **podłodze** ułożonej z tysiąca malutkich lustrzanych kawałków. Refleksy światła – „zajaczki” – aż rażą w oczy.

I nagle wszystko zaczyna się odwracać. Jesteś na ogromnej **karuzeli**. W tle słychać muzykę. Robi ci się trochę słabo (ach ten żołądek). Na szczęście właśnie wszystko staje ze zgrzytem. Brrr...

Tymczasem widzisz, że z Twojego buta wyrasta wielki **czerwony** bardzo, bardzo jaskrawy kwiat. Pachnie oszalamiająco. Na jego aksamitnych płatkach skrzą się **kropelki wody**. Zrywasz go i podajesz przechodzącej obok maleńkiej **mrówce**, która zatrzymuje się i z głośnym mlaskaniem zaczyna go zajadać.

Teraz pojmujesz, że oni wszyscy przyszli na Twoje szkolenie. Ładny zespół uczestników, myślisz. Zawsze **marzyłem** o zróżnicowanej grupie. Teraz się to spełniło. I warunki dość nietypowe. No cóż, dobry edukator musi być na wszystko przygotowany...

A teraz zamknij oczy i zobacz w wyobraźni jeszcze raz całą opisaną historię. Pamiętasz jak się zaczyna? Gaśnie światło....

15. Po 1,5 minucie tekst znika.

16. Kolejny napis brzmi:

Ponownie uzupełnij listę 15 zapamiętanych słów. Staraj się zachować kolejność.

1.....

2.....

3.....

17. **ZADANIE ZAKOŃCZONE** i strzałka

18. Punktacja jest identyczna jak w części pierwszej

19. **SUMA PUNKTÓW**

20. Komentarz jest jeden dla wszystkich. Pojawia się on po sumie punktów. Oto treść komentarza:

I jak? Czy jesteś zadowolony? Poprawiłeś swój wynik? Odpowiada Ci proponowana metoda zapamiętywania?

Ćwiczenie jest zabawą, ale zabawą z morałem. Łatwiej zapamiętać i później przywołać z pamięci te informacje, które:

- 1. Są powiązane w pewien ciąg wydarzeń.***
- 2. Są bezpośrednio z nami związane – jesteśmy niejako podmiotem opowiadania.***
- 3. Oddziałują równocześnie na rozmaite zmysły.***

Wskazówki praktyczne dla nauczycieli:

- 1. Uczniowie mają kłopoty z zapamiętaniem wielu „abstrakcyjnych” informacji, które nie łączą się w ich umyśle w logiczną całość. Kto pamięta co to są aldehydy? Prawie nikt.***
- 2. Uczniowie lepiej zapamiętają treści poruszające ich emocje. Pozwól im dyskutować na jakiś ważny temat. Na pewno długo przechowają go w pamięci.***
- 3. Uczniowie łatwiej zapamiętają informacje oddziałujące na ich różne zmysły. Pamiętaj o tym na przykład przy podsumowaniu lekcji.***