

Techniki uczenia

Temat: Co pomaga w zapamiętywaniu? – metoda terminatora.

Cel główny:

- zapoznanie uczniów z metodą terminatora

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- poznaje metodę zapamiętywania informacji na dłużej,
- charakteryzuje metodę terminatora i potrafi ją wykorzystać.

Widząc nazwę metody, którą dzisiaj poznacie z pewnością na myśl przyszedł Wam Arnold Schwarzenegger i jego kreacje aktorskie. Wbrew pozorom nie chodzi tu o nawiązanie do postaci z laserowym czerwonym okiem. Jak podaje *Słownik języka polskiego*, terminator to nie heros czy android, ale przede wszystkim uczeń, który odbywa praktykę u mistrza jakiegoś zawodu, by potem stać się czeladnikiem. Ów uczeń nazywany jest właśnie terminatorem, ponieważ w określonym terminie (czasie) ma za zadanie zdobyć informacje i umiejętności, które są niezbędne do samodzielnej pracy w wybranym zawodzie. Jak sami wiecie, większość zawodów wymaga od nas konkretnych umiejętności, nie tylko wiedzy. Za chwilę będziecie stali przed wyborem szkoły średniej i niezależnie od tego, jaką drogę dla siebie wybierze, będziecie musieli przysposobić się do pracy. Oczywiście sprawą jest, że nie da się grać na skrzypcach jedynie czytając, jak należy to robić, być może przekonaliście się też, że nawet gdy trzymacie się przepisu kulinarnego, przygotowane potrawy nie zawsze wyglądają i smakują tak, jak się spodziewaliście. Nie nauczycie się programować, oglądając jedynie tutoriale. Trudno jednak nie zgodzić się z tym, że aby efekt pracy był odpowiedni, poza wykonywaniem czynności niezbędna jest także teoria, której wcielenie w życie jest gwarantem sukcesu.

Wiadomą jest sprawą, że chodzi o praktykę, ćwiczenia. Ale metoda, o której dzisiaj czytacie nie polega na tym, by ćwiczyć do upadłego czynności, których precyzja wynika z powtarzalności. Szukacie kolejnego sposobu na to, by skuteczniej zapamiętywać. Jak to zatem zrobić? Kluczem do sukcesu jest owo terminowanie, czyli czas, w którym zamienicie teorię na działanie. Chodzi o to, by do teorii, którą macie przyswoić, dołożyć taki rodzaj działań, który wzmocni w Waszej pamięci ślad tych informacji. W ten sposób skuteczniej je zapamiętacie i łatwiej wydobędziecie z pamięci. Przyjrzyjcie się eksperymentowi.

EKSPERYMENT

Dwie grupy badanych poproszono o zapamiętanie sekwencji zdań, np.

Podnieś pitkę.

Wskaż palcem na drzwi.

Skrzyżuj nogi.

Podnieś tyżkę.

Otwórz książkę.

Pierwsza grupa jedynie słuchała zdań i próbowała je zapamiętać. Druga została poproszona o dołożenie do tych informacji działania. Oczywiście nie mieli tych przedmiotów, ale od czego jest wyobraźnia. Po 2 minutach, potem po 6 godzinach, dobie i po miesiącu sprawdzono rezultaty. Grupa druga o wiele lepiej poradziła sobie nie tylko z odtworzeniem kolejności zdań, ale potrafiła także odpowiedzieć na szczegółowe pytania (np. Co wskazywał palec?). To pokazuje, że działanie w sposób trwały odciska ślad w naszej pamięci. Najważniejsze jest jednak to, że celem tej metody nie jest zapamiętanie kolejności jakichś ruchów. Chodzi o to, by użyć fizycznego działania w celu lepszego zapamiętania materiału. Działanie ma służyć zapamiętaniu teorii – nie odwrotnie.

Wyobraźcie sobie, że czeka Was teoretyczny sprawdzian z wychowania fizycznego. Trzeba będzie opisać na czym polega między innymi przewrót w przód:

Przewrót w przód to element, który wykonuje się zazwyczaj z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Technika wykonania

Z przysiadu podpartego, wykonujemy wznos bioder w górę, jednocześnie przenosimy ciężar ciała na ramiona. Uginając ramiona w stawach łokciowych wykonujemy silny skłon głowy w przód (broda dotyka klatki piersiowej) z jednoczesnym oparciem karku na podłozu. Odbiciem nóg wykonujemy przetoczenie w przód przez plecy w pozycji skulonej lub z nogami wyprostowanymi w stawach kolanowych. W dalszej części przetoczenia chwytamy za podudzia, mocno przyciągając kolana do klatki piersiowej, przechodzimy do przysiadu podpartego.¹

Brzmi nieco egzotycznie? Przecież robiliście to tyle razy... Wyobraźcie sobie, że mielibyście się tego nauczyć, podczas gdy nigdy wcześniej nie widzieliście jak się to robi, a już o tym, że sami tego próbowaliście nie ma nawet mowy. Wdrażając działanie do procesu zapamiętywania, pójdzie to o wiele szybciej. Ale ta metoda nie dotyczy jedynie dziedzin, które bezpośrednio wiążą się z działaniem. Można jej użyć także np. do zapamiętywania smaku i zapachu.

12 kwietnia to Światowy Dzień Czekolady. Wyobraźcie sobie, że szkolna biblioteka ogłasza konkurs na Szkolnego Kustosza Czekolady. Brzmi niezłe, ale na czym polegać ma to zadanie? Otrzymujecie materiały dotyczące czekolady mlecznej i macie wykazać się znajomością walorów smakowych podczas testu teoretycznego. W sklepach w dziale ze słodyczami znajdziecie mnóstwo czekolad różnych marek. Każda z nich ma w swoim asortymencie klasyczną, mleczną czekoladę, bez dodatków czy nadzienia. Dlaczego jednak każdy z Was ma swoją ulubioną? Przecież wszystkie są mleczne?! Czy jesteście w stanie scharakteryzować smak czekolady mlecznej Milka, Wedel, Goplana czy Lindt? Albo innych, których mieliście okazję kiedyś spróbować? Nie? Chodzi o smak – ale jak zapamiętać opis np. 30 różnych czekolad mlecznych?

Macie przed sobą kilka stron informacji, które opisują wyłącznie cechy wyróżniające daną czekoladę spośród innych. Wkuwanie ich jest dość trudne, ale od czego jest metoda terminatora? Trzeba zatem przełożyć wiedzę na działanie. Badania dowodzą, że innowacje smakowe dostrzegamy w pierwszych sekundach smakowania produktu. Nie chodzi zatem o to, by pochłaniać duże ilości każdej czekolady, by smak wrył nam się w pamięć, ale raczej o dostrzeżenie walorów umieszczonych w opisie podczas degustacji. Krótko mówiąc, próbujecie po jednej kostce każdej z opisanych czekolad (tylko po jednej!) i staracie się odnaleźć opisane cechy podczas jedzenia każdej z nich. Połączenie smakowania danej czekolady ze skupianiem się na jej opisanych walorach sprawi, że lepiej zapamiętacie teorię, dzięki czemu test pisemny z wiedzy o czekoladzie mlecznej nie będzie stanowił dla Was problemu. Dodam tylko, że samo jedzenie, bez odniesienia do konkretnych informacji nie przyniesie skutku, bo czy potrafiliście przywołać charakter czekolad, o które zapytałam wcześniej? 😊 Kluczowe zatem jest połączenie działania i teorii.

ĆWICZENIE

W ramach ćwiczenia utrwalającego metodę terminatora, wybierzcie tylko dwie (tak, tylko dwie!!!) różne czekolady mleczne, których różnice są widoczne już w opisie widocznym na opakowaniu i spróbujcie zapamiętać te informacje stosując metodę terminatora. 😊 Zastanówcie się teraz, jakie czynności możecie wykorzystać, ucząc się słówek z języka angielskiego albo opisu działania wybranego układu narządów z biologii. Nie muszą to być czynności, które bezpośrednio odzwierciedlają informacje. Chodzi tylko o działanie, które wspomogę Wasz umysł w zapamiętaniu i późniejszym przywołaniu treści. Mogą one być jasne tylko dla Was. Wykorzystajcie poznaną dzisiaj metodę do nauki wybranego zagadnienia. Pamiętajcie jednak, że nie każda metoda musi być skuteczna przy uczeniu się każdego zagadnienia, może też po prostu Wam nie odpowiadać.

PODSUMOWANIE

1. Wcielajcie w życie rzeczy, o których się uczycie, czyli od razu zamieniajcie teorię w praktykę. To pomaga w zapamiętywaniu, ponieważ wzmacnia ślad nowej wiedzy w pamięci.
2. Nie musicie idealnie odwzorowywać teorii w praktyce. Czasem wystarczy tylko symulowanie danej czynności lub odzwierciedlenie takiej, która Wam się z tym kojarzy.
3. Pamiętajcie, że nie chodzi o nauczenie się jakiegoś praktycznego działania. Ono ma służyć zapamiętaniu teorii.
4. Zadbajcie, aby to, co odwzorowujecie, fizycznie odnosiło się do przyswoić.
5. Czy zauważyliście, kiedy zapamiętaliście, kim jest terminator? 😊

¹ Zob. <https://marcinbak.pl/przewrot-w-przod/>