

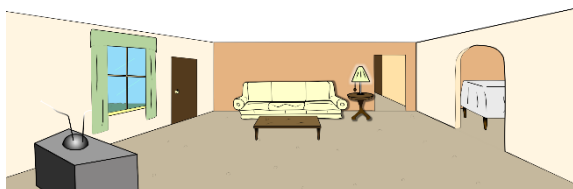
PAMIĘĆ w akcji



Zapamiętywanie metodą Pokoju Rzymskiego

Jest to sposób zapamiętywania, w którym tworzy się skojarzenie pomiędzy konkretnym przedmiotem a tym, czego trzeba się nauczyć. Ważne, aby wybrać takie elementy swojego pokoju (lub klasy szkolnej), które zawsze znajdują się w tym samym miejscu (np. nie może to być kwiat w wazonie). Ponadto elementy pokoju, z którymi tworzymy skojarzenia, powinny być ułożone w logiczny porządek (tzn. np. zgodnie ze wskazówkami zegara) i nie powinny być podobne do siebie (np. nie powinny to być kolejne książki na półce, bo łatwo będzie je później pomylić).

Pokojem Rzymskim może też być twoje ciało lub twoja droga do szkoły. Ważne, by były to elementy bardzo dobrze ci znane.



Jak tworzyć skojarzenia?

Ważne, by twoje skojarzenia były: śmieszne, niecodzienne, pełne akcji, poruszające emocje, wyolbrzymione (np. niech rzeczy, które sobie wyobrażamy, będą większe i cięższe niż w rzeczywistości. Mogą być też w większej ilości). Staraj się każde skojarzenie dokładnie zobaczyć w wyobraźni. Do obrazów dołącz **dźwięki i słowa**, zapach, smak i dotyk.

Przykład:

Masz zapamiętać po kolei słowa: żelazko, błoto, zęby, robaki, gazeta, ogień

1. Telewizor – żelazko. Zobacz w wyobraźni wielkie **żelazko**. Jaki ma kolor? Czy jest stare, czy nowe? Podnieś je i sprawdź, jak jest ciężkie. Teraz ostrożnie dotknij żelazka i sprawdź, czy jest gorące czy zimne. Czy Cię nie sparzyło? Przybliż swój nos i powąchaj je. Jak pachnie?

Teraz wyobraź sobie, że tym wielkim żelazkiem prasujesz **telewizor!** Widzisz, jak telewizor topi się pod wpływem gorącego żelazka i staje się zupełnie płaski.

2. Okno – błoto. Podchodzisz do okna i widzisz na nim małą kropeczkę z **błota**. Patrzysz na nią, a ona staje się coraz większa i większa. Po chwili zajmuje całą szybę tak, że nic już nie widać. Próbujesz je zetrzeć z szyby, a ono okleja twoje dłonie. Wyobraź sobie jakiego jest koloru i jak pachnie.

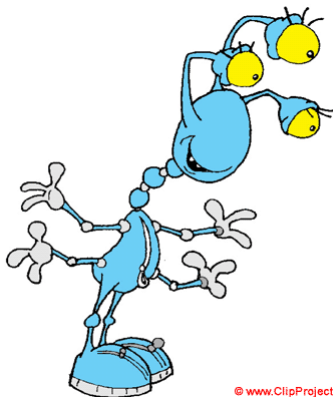
Teraz stwórz skojarzenia: drzwi z zębami, kanapy z robakami, lampy z gazetą itd.

Do czego ta metoda przyda się później dzieciom?

Tą metodą można później zapamiętywać elementy różnych procesów i cykli (np. cykl rozwoju rośliny okrytozalążkowej), kolejność wydarzeń historycznych, nazwy epok literackich, planety układu słonecznego i wiele innych. Na etapie klas 1–3 ta metoda może być pomocna w ortografii, np. można zapamiętać nią listę słów pisanych przez „h”. Przede wszystkim ta metoda ćwiczy pamięć i pokazuje, jak zaangażować wyobraźnię i twórcze myślenie w uczeniu się.

Ćwiczenie dla dzieci

Kazik kosmita chce zapamiętać listę swoich zakupów na różnych częściach swojego ciała. Przeczytaj, jakie skojarzenia stworzył Kazik, a następnie dodaj swoje skojarzenia.



2 bułki
2 pory
4 marchewki
ogórek
ciasto
czekoladowe
3 pączki

1. Stopy – Kazik wyobraził sobie, że każda z jego stóp to jedna bułka. Jego stopy-bułki są bardzo świeże i pachnące. Kazik wyobraża sobie, że odrywa kawałek bułeczki i zjada ją na śniadanie.
2. Nogi – Kazik wyobraził sobie, że jego nogi to dwa długie, cienkie pory.
3. Ręce – Kazik wyobraził sobie, że jego ręce to cztery intensywnie pomarańczowe marchewki. Jego ręce-marchewki wzbudziły zainteresowanie głodnych królików, więc Kazik musi przed nimi uciekać.
4. Szyja –
5. Głowa –
6. Oczy –
- 7.

Zakryj listę Kazika kosmity i sprawdź, ile udało Ci się zapamiętać:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.