

Stručni rad

PRAKTIČNA PRIMJENA METODE PAMĆENJA U OSNOVNOJ ŠKOLI

Marjan Šenet

OŠ Bojana Iliča Maribor

Sažetak

U osnovnoj školi učenici se susreću sa raznim podacima koje trebaju zapamtiti. Izuzetno je važno da informacije brzo i trajno zapamte te ih prizovu u sjećanje kada im zatrebaju. Upravo zbog toga što sam se kao učitelj osnovne škole susretao s različitim tipovima učenika, oduševila me tehnika pamćenja koju je u Sloveniju donijela nevladina organizacija Europski inovacijski centar Univerzum Minerva Maribor. Na poziv organizatora Državnog prvenstva u pamćenju, pridružio sam se timu koji priprema učenike, srednjoškolce i studente za školsko i državno natjecanje u pamćenju. Kao učitelj razredne nastave svojim sam teoretskim i praktičnim znanjem pomogao kako bismo te tehnike pamćenja primijenili i u praksi. U školskoj godini 2019/2020, postavio sam sebi cilj da istražim koliko brzo učenici uče tehniku pamćenja „PUTEVI“ i kako je upotrebljavaju u svakodnevnom životu škole.

Ključne riječi: tehnike pamćenja, LOCI, učenje

1. Uvod

U osnovnoj školi učenici se susreću s različitim podacima koje trebaju zapamtiti. Kao učitelj, otkrio sam da su učenici izuzetno zainteresirani za novitete i da ih privlače takozvani 'prečaci' do brzog pamćenja. Učenici brzo usvajaju znanje o tehnikama učenja, a zatim ih rado primjenjuju na različitim područjima. Zajednička točka svih generacija je da se informacije brzo i trajno zapamte i prizovu u sjećanje kada je to potrebno.

Upravo zbog toga što se kao učitelj osnovne škole susrećem s različitim tipovima učenika, fascinirala me tehnika pamćenja koju je u Sloveniju donijela nevladina organizacija Europski inovacijski centar Univerzum Minerva Maribor. Tehnike pamćenja koje koriste natjecatelji praktički su orijentirane i svakodnevno se mogu koristiti. Zato sam se rado odazvao pozivu organizatora Državnog prvenstva Slovenije u pamćenju i pridružio se timu koji priprema učenike osnovnih i srednjih škola te studente za školsko i državno natjecanje u pamćenju.

Kao učitelj razredne nastave koristio sam svoje teorijsko i praktično znanje kako bi pridonio tome da smo te tehnike pamćenja primijenili u praksi. To je uvjetovalo tome da sam tijekom protekle školske godine postavio sebi zadatak istražiti koliko brzo učenici uče metodu PUTEVI i kako je mogu upotrebljavati za svakodnevne školske stvari.

2. Memoriada – državno prvenstvo u pamćenju

Evropski inovacijski centar Univerzum Minerva Maribor pokretač je i organizator Memoriade, natjecanja koje pojedincima omogućuje da se upoznaju sa tehnikama pamćenja i praktično ih koriste u natjecanju. Kroz slovensku mrežu MemoŠOL, koju vodi Univerzum Minerva, pamćenje je postalo popularna natjecateljska vještina u Sloveniji koja je unijela svježinu u slovenski natjecateljski prostor gdje natjecatelji koriste samo znanje pamćenja, što je i nužnost u današnjem brzom tempu života.

Državno prvenstvo Memoriada® je neprofitni projekat usmjeren na svakoga tko želi testirati svoje pamćenje i poboljšati učinkovitost učenja te usporediti svoju sposobnost brzog pamćenja kroz duže razdoblje.

Natjecanje se provodi prema pravilima "Svjetskog vijeća sporta za pamćenje" (World Memory Sports Council) koje od 1991. organizira godišnje Svjetsko prvenstvo u pamćenju. Državno prvenstvo omogućuje sudjelovanje i slovenskih predstavnika na ovoj prestižnoj svjetskoj manifestaciji. Na slici 1 je prikazan potreban raspored sjedenja na Državnom memorijalnom prvenstvu.



Slika 1: Državno prvenstvo u pamćenju, memoriada, vlastiti izvor

Natjecateljske discipline osmišljene su tako da mjere samo memorijske sposobnosti natjecatelja u pojedinim dobnim skupinama. Natječe se u pamćenju

(binarni brojevi, slučajni brojevi, datumi povijesti i budućnosti, lica i imena, slučajne riječi, apstraktne slike i karte). Natjecateljske discipline osmišljene su samo za mjerenje sposobnosti pamćenja, ne i znanja pojedinca o određenom području. Natjecanja su namijenjena svim dobnim skupinama. Natjecanje u pamćenju nije namijenjeno mjerenju znanja, već se temelji samo na memorijskim sposobnostima pojedinca.

2.1. Mreža MemoŠOLA®.

Na temelju iznimnog interesa za sudjelovanje na državnom prvenstvu u pamćenju bilo je potrebno povezati škole koje zanima ova vrsta znanja te je osnovana MemoŠOLA®. MemoŠOLA® je 2014. godine osnovala aktivnost umrežavanja slovenskih škola i fakulteta koje žele svoje učenice i učenike, studentice i studente aktivirati u području mentalnih sportova, učenju učenja i brzo učenje putem povezivanja i razumijevanja. Svrha umrežavanja je potaknuti mentalnu aktivnost slovenskih učenika i studenata, među njima podići svijest o važnosti "treninga" mozga te omogućiti njihovo vlastito praćenje napretka i usporedbu s drugim mentalnim sportašima, kako domaćim tako i stranim.

3. Tehnike i metode pamćenja u praksi

Iz iskustva mogu reći da je svaka tehnika pamćenja dobra, ali svaki pojedinac mora za sebe odabrati pravu tehniku. Vrlo je važno da učitelji mogu na zanimljiv i živopisan način pokazati korištenje različitih tehnika pamćenja koje učenici mogu odmah koristiti u praksi.

Istodobno je ključno to da se pri korištenju različitih tehnika i metoda pamćenja pridržavamo sljedećih pravila pri učenju novih stvari:

- Budite fokusirani - usredotočite se samo na jednu specifičnu aktivnost, a ne na deset drugih odjednom - učite nove informacije u tihom i mirnom prostoru.

- Organizirajte informacije - zapisujte informacije na sustavan način.
- Povežite informacije sa stvarima koje već znate - uvijek je lakše zapamtiti nove stvari ako pronađete vezu sa već poznatim informacijama.
- Ponavljajte ono što ste naučili - što više ponavljate ono što ste naučili, to ćete više konsolidirati asocijativne putove u mozgu - što više informacija trebate i prisjetite ih se, to će sjećanje biti trajnije.

Za slikovit primjer mogu reći da su učenici na školskom natjecanju zapamtili u prosjeku 40 slučajnih riječi s različitim tehnikama pamćenja. Neke od tih riječi su:

- *pošta, kuhinja, predstava, mlijeko, kazalište, cvijet, olovka, kuhalo, lopta, baterija, stolica, telefon, kuhalo, porok, udica, trgovina, suknja, zavjesa, luster, Ljubljana, šešir, naočale, bilježnica, rukavice, kosa, broš, moj, nakovanj, pozornica, kanta, kuća, izložba, gitara, krema, ruksak, kokice, vozilo, kosilica, majica, bubamara, daska, pregrada, jastuk, sunce, kajak, kamera, kabina, oblak, knjiga, ravnalo.*

3.1. Odabir prave tehnike pamćenja

Najvažnije pravilo pamćenja je: „AKO ŽELITE POBOLJŠATI svoju memoriju, POKUŠAJTE SE SJEĆATI.“ Potrudite se i promatrajte sve što želite zapamtiti. Morate se potruditi jer je napor u početku apsolutno neophodan. Međutim, brzo ćete primijetiti da ćete se samo neko vrijeme morati jako potruditi, a nakon toga napor uopće neće biti potreban. Motivacija, sklonost ili želja da se nečega sjetite također su vrlo važni.

Prilikom sjećanja također je vrlo važno da ste sigurni da se možete sjetiti određene stvari, odnosno usredotočiti pažnju na objekt, osobu, događaj, podatke ili značenje onoga što nam predstavlja nešto što će nam kasnije trebati. Kada čitamo ili slušamo, pokušavamo zamisliti o čemu je riječ, a ova prezentacija istovremeno povećava prisjećanje i samo pokušaje pamćenja i reprodukcije. Ono što želimo

zapamtiti uvijek bi trebalo biti u središtu naše pažnje. Pokušajmo sve novitete povezati s onim čega smo se već sjetili.

Pamćenje će biti najučinkovitije ako je tendencija usmjerena na aktivnost koju volimo raditi. Posebno je dobro za pamćenje ako su ciljevi točno definirani. Ako samo površno želimo poboljšati pamćenje, to je previše nejasno i beskorisno. Postavite posebne ciljeve koje možete postići u bliskoj budućnosti (kratkoročni ciljevi). Međutim, također je potrebno imati trajne ciljeve, jer samo oni sjećanju daju trajnu svrhu i nisu vremenski ograničeni.

Ne može se čovjek ničega sjetiti ako to prije ne primijeti. Ono što nismo dobro razumjeli ne može se ispravno zapamtiti. Možda mislite da možete slušati radio i čitati knjigu u isto vrijeme. Zapravo se naša pozornost preusmjerava s radija na knjigu i natrag - pa je stoga koncentracija na čitanje nerazumno niska. Moramo naučiti razmišljati samo o jednoj stvari odjednom.

Ono što želimo zapamtiti uvijek bi trebalo biti u središtu naše pažnje. Pokušajmo sve novitete povezati s onim čega smo se već sjetili.

3.2. Metoda PUTEVI

Za testiranje sam odabrao metodu PUTEVI koja se sastoji od: Sustav tijelo, Romani soba i sustav LOCI.

Metoda PUTEVI koristi "vješalice". Na vješalicama u ormaru okačeni su kaputi. Na sličan način vješamo podatke o vješalice za memoriju. Prednost vješalice je u tome što pružaju fiksnu i stabilnu podršku za sve stvari koje pokušavate zapamtiti. Vješalice može biti sve što već dobro znate i uz što možete priložiti nove podatke. Najkorisnije i najfleksibilnije vješalice poznate su kao LOCI. LOCI su podaci na putu. Na primjer, hodajte cestom do trgovine - možete se lako sjetiti rute i stvari kojima prolazite.

Da bismo zapamtili nekoliko brojeva i / ili pojmova, potreban nam je prilično dug put. Kao najprikladnija metoda za to se je pokazala Romani soba. Ponekad nam

je, međutim, potrebno samo nekoliko bodova da bismo, na primjer, brzo zapamtili telefonski broj ili uplatnicu. U tu svrhu nudi nam se nešto što uvijek imamo sa sobom - vlastito tijelo.

3.3. Metoda PUTEVI u praksi

Metodu PUTEVI sam prvi put predstavio grupi učenika osnovne škole. Na poslu sam slijedio upute Memory Trener Coaching priručnika i teoretski pripremljeno znanje sproveo u praksi. Učenici su brzo savladali tehniku i primijenili je u praksi.

Tako je uz pomoć ove tehnike učenik 5. razreda savladao vrste nota i njihovo trajanje. Učenik 6. razreda naučio je slovensku himnu uz pomoć metode LOCI. Učenik 8. razreda je ovom metodom usvojio kemijske elemente.

Kao kuriozitet mog eksperimenta mogu istaknuti da je jedna od učenica svoje znanje o pamćenju pojedinih riječi uz pomoć sustava tijelo prenijela na svoju baku koja koristi ovu tehniku za sastavljanje popisa za kupnju.

Cijela grupa učenika koju sam naučio koristiti LOCI metodu sudjelovala je na školskom natjecanju u pamćenju i nastavila na državnom natjecanju iz memorije.

4. Zaključak

Utvdili smo da se učenici u osnovnoj školi susreću sa različitim podacima koje trebaju zapamtiti. Testirano je da li bi se ti podaci i informacije lakše zapamtili ako učenici koriste neku od tehnika memoriranja. Tijekom protekle školske godine zadao sam sebi cilj istražiti koliko brzo učenici ovladavaju tehnikom pamćenja metode PUTEVI i kako ju mogu koristiti u školskom svakodnevnom životu. Kao učitelj i poznavalac tehnika pamćenja, otkrio sam da učenici s lakoćom svladavaju tehnike pamćenja. Najpopularnija tehnika je LOCI, koja uz pomoć mašte "lijepi" informacije na tijelo i po potrebi ih se učenik lako može prisjetiti i koristiti u praksi.

Tako učenici brzo usvajaju znanje o učenju, a zatim rado primjenjuju ove tehnike u različitim područjima, čak i u svakodnevnom životu.

Kao i s mišićima, tako i s mozgom, što ih više koristimo, više se možete osloniti na njih. Memorija je sposobnost čuvanja i vraćanja primljenih informacija, dok je pamćenje proces koji nam to omogućuje. Dobro pamćenje svakako je nužan uvjet za inteligenciju, ali nije dovoljan. Inteligencija je dakle sposobnost povezivanja znanja i iskustva, a iskustvo su već postojeći pojedinačni memorijski zapisi ili već postojeće veze među njima.

Od ključne je važnosti da znamo na pravi način motivirati učenike i aktivirati ih kako bi bili što zainteresiraniji i spremniji za inovacije. To se također može postići podučavanjem novih tehnika pamćenja i pokazivanjem kako ih mogu koristiti u praksi.

5. Literatura

- [1.]Cokan, P. Jus, V. (2016). MemoryTrener. Trenerski priručnik.
- [2.]EIC Univerzum Minerva Maribor. Napotki za hitrejše branje in povečanje bralnega razumevanje. URL: <http://www.memoriada.eu/10-aktualno/130-napotki-za-hitrejse-branje> (20.08.2021)
- [3.]Cokan, P. in Jus, V. Poročilo državnega tekmovanja v pomnjenju. EIC Univerzum Minerva Maribor. URL: <http://www.memoriada.eu/>.