

O PAMĆENJU

I kako lakše zapamtiti nastavno gradivo?

PAMĆENJE je mogućnost usvajanja, zadržavanja i korištenja informacija. U kratkoročnom pamćenju zadržavaju se podaci oko jedne minute i tada se, ako to želimo, informacije pripremaju za spremanje u dugoročno pamćenje. Jednostavno rečeno, ono predstavlja jedno golemo skladište koje je neograničenog kapaciteta i trajne pohrane.

Informacije pamtimo na način da ih kodiramo tj. mijenjamo već u kratkoročnom pamćenju (primjerice, gradivo koje trebamo naučiti oblikujemo i organiziramo da nam bude smisljeno i logičkog slijeda jer time ga možemo lakše pronaći i pohraniti), održavamo ih tijekom vremena (koristeći ponavljanje sadržaja kojeg smo naučili) te pronalazimo pohranjene informacije u dugoročnom pamćenju kako bismo ih se mogli dosjetiti.

Unatoč uloženom trudu i angažmanu prilikom učenja nastavnog gradiva, u prvih nekoliko sati zaboravljamo veći dio tog sadržaja. No, isto tako, pad u količini naučenog materijala sve je sporiji što više vremena prolazi. Neki od razloga zašto zaboravljamo odnose se na sami protok vremena (gubimo informacije ukoliko se one ne koriste ili ponavljaju), nemogućnost dosjećanja (zbog lošeg kodiranja ili organizacije naučenog), međusobnog ometanja sadržaja (koje se događa kod sličnog gradiva i kraće stanke između njihovog usvajanja) i dr.

Može li nastavno gradivo biti otpornije na zaboravljanje?

Donosimo vam nekoliko savjeta...

- Imajući na umu da u prvih nekoliko sati zaboravljamo većinu naučenog, važno je ponoviti gradivo odmah nakon završenog učenja ili održanog predavanja.
- „Prenaučite gradivo“ tako da ga nekoliko puta pročitate nakon učenja i/ili ga sebi prepričate.
- Izbjegavajte učenje bliskih predmeta jednog za drugim kako ne bi došlo do njihovog „ometanja“. Ako morate učiti sličan sadržaj, svakako između napravite veću pauzu i uzmite si odmor.
- Izdvojite iz teksta i označavajte ključne pojmove na način da ih podvučete, pridružite simbol, koristite boje i slično jer se tako istaknute informacije lakše pamte.
- Sažmite opsežno gradivo, po mogućnosti svojim riječima tj. da ima smisla vama koji ga učite. Time se olakšava kodiranje i zapamćivanje sadržaja.
- Organizirajte informacije koje učite tako da ih grupirate, uspostavite hijerarhiju i odnos među njima (jedan od primjera su i mentalne mape), koristite boje, slike i drugo.
- Uložite trud i učite smisljeno jer gradivo koje usvojimo na taj način je otpornije na zaboravljanje. A kako? Primjerice, povežite i uspoređujte novi sadržaj s prethodno usvojenim, proučavajte materiju i provjeravajte njegovu uvjerljivost, kritički se odnosite prema sadržaju učenja, povežite gradivo jednog predmeta s drugim sličnim predmetima itd.
- Za gradivo koje vam je teško učiniti ga smislenim ili povezati s poznatim sadržajem, možete koristiti mnemotehnikе. Postoji različite vrste (kao što su verbalne, vizualne, mješovite), a najbolje je odabrati one mnemotehnikе koje vama osobno odgovaraju te ih uskladiti i s materijalom kojeg trebate naučiti.



MNEMOTEHNIKE

VERBALNE MNEMOTEHNIKE

SKRAĆIVANJE - zapamtimo kraticu koja je nastala od prvih slova riječi s neke liste. Stvaramo akronime za duže oblike riječi ili pojmove koje nam je teže upamtiti, za opsežnija nabiranja i slično. Također, tu se ubraja i korištenje različitih kratica umjesto skupa riječi. Ako želimo zapamtiti procese pomoću kojih pamtimo informacije („kodiranje, pohranjivanje i pronalaženje“), složimo ih u „KPP“.

ELABORIRANO KODIRANJE - dodajemo poznatije informacije i oblikujemo ih u zanimljive riječi, fraze ili rečenice. Primjerice, Einsteinovu teoriju relativnosti ($E=mc^2$) kao „Einstein miriše cvijeta dva“ ili prethodnu kraticu „KPP“ kao „Kako Pamtiš Podatke“.

REČENIČNI MNEMONICI - slažemo logičnu rečenicu ili kratku priču od nepovezanih riječi ili pojmova. Na primjer, riječi pas, lula, prozor možemo lakše zapamtiti ako ih oblikujemo u rečenicu „Pas je pušio lulu i gledao kroz prozor“.

RIME I RITAM - unošenje rime i ritma u materijal kojeg trebamo naučiti. Za prethodno navedenu formulu, npr., „Svaka masa mora znati, sila će joj ubrzanje dati“ ili za znano matematičko pravilo „Ispred zagrade manje, u zagradi se mijenja stanje“.

MJEŠOVITE MNEMOTEHNIKE

METODA KLJUČNIH RIJEČI - osobito korisna za učenje stranih jezika, pogotovo u počecima kada se usvaja puno novih riječi. Koristi se rima ili zvučnost u kombinaciji sa što življim ili bizarnijim predočavanjem. Primjerice, za riječ „lizzard“ (gušter) na engleskom, nađemo riječ u hrvatskom jeziku koja joj je slična po zvučnosti (kao što je „lizati“). I, zatim si stvorimo predodžbu „guštera kako liže sladoled“.

MNEMONIK POVEZIVANJA - pojmove u nizu slažemo, redoslijedom koji jesu, u interaktivnu predodžbu. Primjerice, ako želimo zapamtiti riječi zgrada, knjiga i ruka, prvo zamislimo „zgradu koju čine naslagane knjige“, a zatim „ruku koja ruši tu zgradu“.



VIZUALNE MNEMOTEHNIKE

METODA MJESTA - vizualno predočimo poznato nam mjesto (npr. vlastitu sobu) i u njemu zamislimo ono što želimo zapamtiti. Primjerice, ako učimo o rimskim carevima, možemo zamisliti Julija Cezara pod radnim stolom, Nerona u krevetu, Kaligulu u ormaru.

METODA PROSTORNOG UREĐENJA STRANICE - zabilješke razmjestimo po papiru tako da dobijemo njihov prostorni raspored prikladan za zapamćivanje, a slično je mentalnim mapama.

BIZARNO PREDOČAVANJE - zamislimo bizarnu ili neuobičajenu sliku koja predočava informaciju koju pokušavamo zapamtiti. Tako za raniji primjer „ $E=mc^2$ “ umjesto da zapamtimo rečenicu, možemo zamisliti „Einsteina kako miriše dva cvijeta“.