

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ: ΦΤΙΑΞΕ ΕΝΑ ΠΑΛΑΤΙ ΓΙΑ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΟΥ

Δραστηριότητα 2 / Μνήμη και φαντασία

Περιεχόμενο	Δεξιότητες	Ικανότητες
Μνήμη και φαντασία	Χρήση φαντασίας Δημιουργία τεχνικών απομνημόνευσης Ανάπτυξη πληροφοριών	Ανάλυση πληροφοριών Διατύπωση ερωτήσεων Δημιουργική μάθηση

ΦΤΙΑΞΕ ΕΝΑ ΠΑΛΑΤΙ ΓΙΑ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΟΥ	
Γενική περιγραφή	Η συγκεκριμένη δραστηριότητα σας καθοδηγεί βήμα-βήμα στα 5 σημαντικά στοιχεία της εκπαίδευσης της μνήμης. Κάθε βήμα οδηγεί στο επόμενο, ολοκληρώνοντας στο τελευταίο βήμα όπου οι συμμετέχοντες δημιουργούν το δικό τους χώρο για εκπαίδευση και ανάπτυξη της μνήμης.
Υλικό	Ατομικό υλικό τεκμηρίωσης (φύλλα χαρτί, εικονική επιφάνεια εργασίας) Ατομικά εργαλεία για τεκμηρίωση/γράψιμο/σχεδίαση (πραγματικά ή εικονικά στυλό, μαρκαδόροι, πινέλα)
Διάρκεια	55 - 90 λεπτά
Τρόπος υλοποίησης	Η δραστηριότητα προορίζεται για υλοποίηση κατά ομάδες ή/και ατομικά. Η δραστηριότητα απαιτεί προσωπική εργασία, μπορεί όμως να πραγματοποιηθεί και σε ομάδες.

Δραστηριότητα

Βήμα 1: Ελεύθερη σύνδεση

Ένας- ένας, πείτε μία-μία τις παρακάτω 10 λέξεις και σημειώστε αμέσως την πρώτη λέξη ή σκέψη που σας έρχεται στο μυαλό.

**Άμμος --- Τηλέφωνο --- Φύση --- Εγκέφαλος --- Άνθρακας ---
Αεράκι --- Παρόρμηση --- Ευκαιρία --- Περιστέρι --- Μνήμη**

Δεν υπάρχουν κανόνες, οπότε η φαντασία σας είναι αυτή που παράγει αυτόματα τη λογική. Αυτό το βήμα λειτουργεί ως ζέσταμα για το βήμα 2, δίνοντας στο μυαλό σας τη δυνατότητα να πετάξει ελεύθερα και να σκεφτεί ό,τι θέλει να σκεφτεί.

Προσπαθήστε να μην σκέφτεστε πολλή ώρα την κάθε λέξη. Οι πρώτες συνδέσεις σας θα είναι οι πιο δυνατές και οι πιο σημαντικές.

Βήμα 2: Συσχετισμός

Ένας απλός και πολύ αποτελεσματικός τρόπος να απομνημονεύσουμε οποιαδήποτε ακολουθία δεδομένων, είτε πρόκειται για λίστα με ψώνια, ένα σύνολο εννοιών, αντικειμένων, ονομάτων, και ούτω καθεξής. Η υλοποίηση γίνεται με τη δημιουργία ενεργειών και αλληλεπιδράσεων μεταξύ των διάφορων αντικειμένων που θέλετε να θυμηθείτε. Κατά την υλοποίηση, φανταστείτε τα αντικείμενα με τη σειρά με την οποία θέλετε να απομνημονεύσετε.

Τώρα, χρησιμοποιήστε τη δύναμη της φαντασίας σας και τη δύναμη της σύνδεσης, και συσχετίστε και απομνημονεύστε τις παρακάτω πέντε λέξεις:

ΧΑΡΤΙ-ΠΑΡΑΘΥΡΟ-ΣΑΛΙΓΚΑΡΙ-ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ-ΚΙΘΑΡΑ

Αφήστε το μυαλό σας να πετάξει ελεύθερα, αφήστε δηλαδή τη φαντασία σας να δουλέψει. Δεν θα χρειαστεί να «κατασκευάσετε» συσχετισμούς: απλά αφήστε τους να έρθουν στο μυαλό σας.

Όταν έχετε κάνει τους συσχετισμούς σας, κάντε μια σύγκριση με το παρακάτω παράδειγμα.

Πέταξα ένα κομμάτι τυλιγμένο χαρτί στο παράθυρο. Το παράθυρο άνοιξε και φάνηκε ένα σαλιγκάρι. Το σαλιγκάρι οδηγεί ένα αυτοκίνητο. Στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου είναι μια κιθάρα. Η μέθοδος αυτή αναμιγνύει την πραγματικότητα με λίγη φαντασία.

Δεν έχει σημασία πώς λειτουργεί το μυαλό σε σχέση με αυτές τις ιδέες. Το σημαντικό στοιχείο είναι ότι είναι οι πρώτες σκέψεις και ότι χάρη σε αυτές θα θυμάστε αυτά τα πέντε αντικείμενα με τη σωστή σειρά.

Βήμα 3: Τοποθεσίες

Ρίξτε μια ματιά στις 10 λέξεις της παρακάτω λίστας. Ποια **μέρη** σας έρχονται στο μυαλό όταν διαβάζετε καθεμία από αυτές τις λέξεις; Ίσως η λέξη «χορός» σας θυμίζει ένα μέρος όπου κάποτε πηγαίνατε με φίλους. Κρατήστε αυτά τα μέρη όπως σας έρχονται στο μυαλό και σημειώστε όσο πιο πολλά μπορείτε στο σημειωματάριό σας.

Στόχος αυτής της άσκησης είναι να επεκτείνετε τη δεξιότητα της σύνδεσης που έχετε αναπτύξει, δείχνοντας ότι κάθε λέξη μπορεί να ενεργοποιήσει στο μυαλό σας τη σύνδεση με ένα συγκεκριμένο μέρος:

Περπάτημα --- Δεκαέξι --- Μαιμού --- Φιλί --- Καφές

Οικογένεια --- Χρόνος --- Δεκέμβρης --- Πισίνα --- Καταιγίδα

Βήμα 4: Φαντασία

Μας ζητείται συχνά να θυμόμαστε πληροφορίες που είναι από τη φύση τους αδιάφορες ή ασήμαντες, όπως μια λίστα με τις δουλειές του σπιτιού που πρέπει να γίνουν μέσα στη μέρα. Παρόλα αυτά, αν χρησιμοποιήσουμε τη φαντασία μας για να ομορφύνουμε την εικόνα του συγκεκριμένου αντικειμένου που θέλουμε να θυμηθούμε, μπορούμε να το κάνουμε ενδιαφέρον και έτσι μνημονεύσιμο.

Φανταστείτε ότι πρέπει να θυμηθείτε να ταχυδρομήσετε μια σημαντική επιστολή. Αρχικά, φανταστείτε ένα φάκελο σε ρεαλιστική μορφή. Στη συνέχεια, αλλάξτε αυτή την εικόνα ώστε να είναι πιο μνημονεύσιμη. Φανταστείτε τον εαυτό σας να τρεκλίζει στο δρόμο κουβαλώντας ένα γιγάντιο φάκελο. Ο φάκελος έχει πάνω του φωτεινά μπλε αστεράκια. Ας προσθέσουμε τώρα μερικά παράξενα στοιχεία. Φανταστείτε ότι μυρίζει σοκολάτα και ότι κάνει τικ τακ σαν ρολόι. Τώρα έχετε δημιουργήσει μια ζωντανή οπτική εικόνα και έχετε προσθέσει τις διαστάσεις της μυρωδιάς και του ήχου. Η επίκληση δύο ακόμα αισθήσεων, επιπλέον της όρασης, καθιστά το αντικείμενο ακόμα πιο μνημονεύσιμο στο μυαλό σας.

Βήμα 5: Διαδρομή

Ξεκινήστε επιλέγοντας ένα οικείο μέρος, όπως για παράδειγμα το σπίτι σας, το χώρο εργασίας σας, την πόλη σας ή ένα κοντινό πάρκο. Η ιδέα είναι να χρησιμοποιήσετε αυτή την τοποθεσία για να ετοιμάσετε μια σύντομη διαδρομή που περιλαμβάνει διάφορα μέρη ή στάσεις κατά τη διάρκειά της. Τα μέρη χρησιμοποιούνται στη συνέχεια για να αποθηκευτούν στο μυαλό σας τα αντικείμενα της λίστας που θέλετε να απομνημονεύσετε. Η διαδρομή που θα κάνετε θα διατηρήσει την αρχική σειρά της λίστας.

Δείτε στη συνέχεια ορισμένα παραδείγματα αντικειμένων του νοικοκυριού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως τοποθεσίες.

Γραφείο
Παράθυρο
Κρεβάτι
Ντουλάπα
Φούρνος
Φουρνάκι
Φούρνος μικροκυμάτων
Ψυγείο
Πλυντήριο ρούχων
Καναπές
Πολυθρόνα
Τηλεόραση
Συρταριέρα
Νεροχύτης
Τουαλέτα
Κρεμάστρα
Πόρτα εισόδου

Φροντίστε η σειρά των στάσεων να σχηματίζει μια λογική διαδρομή μέσα στο σπίτι σας. Θέλετε η διαδρομή να λειτουργεί σαν «σκοινί-οδηγός» που σας περνάει αβίαστα από όλες τις στάσεις, με τη σωστή σειρά.

Δείτε παρακάτω ένα παράδειγμα 10 στάσεων.

Πόρτα εισόδου --- Κρεμάστρα --- Ψυγείο --- Φούρνος μικροκυμάτων --- Πλυντήριο ρούχων ---

Φουρνάκι --- Καναπές --- Τηλεόραση --- Παράθυρο

Αφού έχετε ετοιμάσει τη διαδρομή σας και ξέρετε όλα τα σημεία στάσης αβίαστα προς τα μπρος και προς τα πίσω, μπορείτε πια να ξεκινήσετε να τοποθετείτε αντικείμενα από τη λίστα κατά μήκος της διαδρομής σας.

- Σκυλοτροφή

- Λάμπα
- Γυαλιά ηλίου
- Υπολογιστής
- Δώρο
- Σύστημα διαχείρισης
- Ηλεκτρική συσκευή
- Αυτοκίνητο
- Μαγιό
- Πίτσα

Συμβουλές/προτάσεις/βέλτιστες πρακτικές για τη δραστηριότητα

- Σε κάθε βήμα (ιδιαίτερα στο 2 και στο 5) έχετε την ευκαιρία να κάνετε ένα δεύτερο γύρο της άσκησης με περισσότερες λέξεις. Για παράδειγμα, αν κάνατε τον πρώτο γύρο με 5 ή 10 λέξεις, μπορείτε να κάνετε το δεύτερο γύρο με 20. Βέβαια, θα πρέπει να ετοιμάσετε από πριν τις λίστες με τις λέξεις σας. Επιπλέον, αν κάνετε δεύτερο γύρο στο βήμα 5, θα χρειαστεί να δώσετε στους συμμετέχοντες περισσότερο χρόνο για να ετοιμάσουν περισσότερες τοποθεσίες.
- Στο βήμα 5, φροντίστε να εξασκηθείτε στην ανάκληση των τοποθεσιών σας πριν φτάσετε στο σημείο που θα τις χρησιμοποιήσετε για να αποθηκεύσετε πληροφορίες. Θυμηθείτε τις από την πρώτη ως την τελευταία, μετά από την τελευταία ως την πρώτη, μετά με τυχαία σειρά ρωτώντας «ποια τοποθεσία είναι στον αριθμό 6».
- Έτσι, οι συμμετέχοντες θα έχουν δημιουργήσει στο τέλος ένα παλάτι για τη μνήμη τους. Μπορείτε να τους δώσετε τότε την ευκαιρία να εξασκηθούν στη χρήση της με πραγματικές πληροφορίες ή οποιαδήποτε άλλη πληροφορία σχετίζεται με τους σκοπούς της εκπαίδευσης.

ΥΛΙΚΟ ΠΗΓΗΣ:

O'Brien D, (2014) Watkins Publishing Ltd.

[How to Develop a Brilliant Memory Week by Week: 50 Proven Ways to Enhance Your Memory Skills \(Πώς να δημιουργήσετε μια άριστη μνήμη βδομάδα-βδομάδα: 50 αποδεδειγμένοι τρόποι να ενισχύσετε τις δεξιότητες μνήμης σας\)](#)