

МАРИН ДИВУЛДИ

васпитачица обучена за рад са децом са посебним потребама
и примену позитивне психологије

50 активности за побољшање ПАМЋЕЊА

Превела с француског
Гордана Бреберина



мала лагуна

Наслов оригинала:

Marine Duvouldy

50 activités bienveillantes pour mieux mémoriser

Copyright © Éditions Larousse 2018

Illustrations copyright © Alain Boyer: p. 5, 8, 11, 15, 17, 21, 22, од 36 до 38, 41, 46, 48, 49, 54, 57, 65, 67.

Fotolia.com ©: Afanasia; akebonostock; aleksangel; Alexander Pleshko; anitnov; Aylin; blueringmedia; Christine Wulf; Drobot Dean; Ekaterina Kiriya; Elena; faye93; gmm2000; hiromaru; Igor Zakowski; igormalovic; i-picture Jemastock; juliya; katarzyna b; lenkissart; macrovector; makc76; marlene9; maroshka; martialred; MicroOne; mjdiseo; Nattaya; Messa; nicolaredda; ONYXprj; Patrick Meider; Peter Hermes Furian; photogriffon.com; picnote; pixorama; R-DESIGN; rea_molko; robu_s; romalya; runlenarun; sergo77; sissoupitch; Sonulkaster; ssstocker; Stock Vector One; stockakia; Stolenpencil; Svell; tanyabosyk; topvectors; troyka; Vasily Merkushev; vectorikart; vixenkristy; y6uca; ylivdesign; yusuf.

Translation copyright © 2019, за српско издање, ЛАГУНА

Марин Дивулди

50 АКТИВНОСТИ ЗА ПОБОЉШАЊЕ ПАМЋЕЊА

За издавача

Дејан Папић

Уредник

Аника Дачић

Лектура и коректура

Драгослав Баста, Зоран Пеневски

Слог и прелом

Стефан Иванковић

Тираж

2.000

Београд, 2019.

Штампа и повез

Артпринт МЕДИА, Нови Сад

Издавач

Лагуна, Београд

Ресавска 33

Клуб читалаца: 011/3341-711

www.laguna.rs

e-mail: info@laguna.rs

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

159.953.4-053.5
793.73

ДИВУЛДИ, Марин

50 активности за побољшање памћења / Марин Дивулди ;
превела с француског Гордана Бреберина. - Београд : Лагуна,
2019 (Нови Сад : Артпринт медија). - 72 стр., [24] листа за
исецање : илустр. ; 23 x 23 cm. - (Мала Лагуна)

Превод дела: 50 activités bienveillantes pour mieux mémoriser /
Marine Duvouldy. - Tirage 2.000.

ISBN 978-86-521-3271-3

COBISS.SR-ID 273002252

ПРЕДГОВОР

Да ли памтимо као слон или као златна рибица? Сви ми имамо предрасуде у вези са својом способношћу памћења: често мислимо да је она одређена већ на рођењу. Памћење, међутим, може да се развија у свим животним добрима. И, пре свега, можемо да научимо децу да лакше памте и уживају у учењу!

Упамтити значи учврстити неки податак у свом памћењу да би се он сачувао и репродуковао у жељеном тренутку. Постоје две главне врсте памћења:

- **КРАТКОРОЧНО ПАМЋЕЊЕ.** Ово памћење, за које је карактеристично брзо заборављање, обрађује информацију о садашњем тренутку. Оно је осетљиво на факторе који нам одвлаче пажњу и у њему може да се чува мала количина информација (у просеку седам података).
- **ДУГОРОЧНО ПАМЋЕЊЕ.** Ово памћење, за које је карактеристично постепено заборављање, разврстава и организује информације, сазнања, сећања... Његов обим је неограничен.

Да би се информација упамтила, она из краткорочног треба да пређе у дугорочно памћење.

Осим тога, неки надражаји ће лакше пробудити наша сећања него други. Антоан де ла Гарандери је дефинисао три различита типа учења:

- **ВИЗУЕЛНИ ТИП.** Особе којима је својствен визуелни тип учења уче и памте тако што стварају менталне слике у глави, попут фотографија и филмова.
- **АУДИТИВНИ ТИП.** Особе којима је својствен аудитивни тип учења памте тако што пажљиво слушају, говоре у себи, поново чују речи.
- **КИНЕСТЕТИЧКИ ТИП.** Особе којима је својствен кинестетички тип учења уче и памте захваљујући покретима, осећајима, мирисима... свему ономе што им подстиче чула.

Сви ми примењујемо сва три типа учења, али смо склонији једном од њих. Стога је прилагођавање садржаја који треба запамтити типу учења којим најбоље владамо одлична стратегија. Уопштено говорећи, што се више трудимо да примењујемо ова три типа учења, више ћемо научити и ефикасније и трајније памтити. Упамтити не значи, дакле, научити напамет!

Захваљујући овој књизи, ваше дете ће научити да користи визуализацију, повезивање појмова, вербализацију, експериментисање и осећања како би лакше нешто запамтило. Откриће и трикове за развијање памћења, као и савете за учење и памћење школског градива кроз игру и забаву! Ове активности се изводе брзо и једноставно. Ваше дете ће моћи да их изводи само, с другом децом или са вама, уколико желите да му правите друштво док развија своје способности. Саветујем вам да ове активности посматрате као игру како бисте заинтересовали и мотивисали дете, јер је мотивација основа сваког учења.

Марин Дивулди

САДРЖАЈ

1 Визуализација 5

Активност 1: Саставите своју причу.....	6
Активност 2: Лепа прича.....	8
Активност 3: Нацртајте лекцију.....	9
Активност 4: Визуелне белешке.....	10
Активност 5: Каменчићи.....	12
Активност 6: Интерактивне књиге.....	14
Активност 7: Табеле, графикони и временске осе.....	16
Активност 8: Речи које се завршавају на... ..	17
Активност 9: Изгубљене речи.....	18
Активност 10: Сви на позорницу!.....	20

2 Повезивање појмова 21

Активност 11: То ме подсећа на... ..	22
Активност 12: Едукативне карте.....	24
Активност 13: Памћење страних речи.....	25
Активност 14: Игра памћења.....	26
Активност 15: Игра са затварачима.....	27
Активност 16: У ресторану.....	28
Активност 17: Ментална мапа.....	30
Активност 18: Подсетници.....	32
Активност 19: Загонетне шифре.....	34
Активност 20: Мнемотехничка средства.....	36

3 Експериментисање..... 37

Активност 21: Плешите да бисте запамтили.....	38
Активност 22: Паметне жабице.....	39
Активност 23: Лов на благо.....	40
Активност 24: Имитатор.....	41
Активност 25: Палата сећања.....	42

Активност 26: Одећа.....	44
Активност 27: Предмети.....	45
Активност 28: Табела.....	46

4 Вербализација..... 47

Активност 29: Што нас је више, више ћемо научити!.....	48
Активност 30: Главоломка.....	49
Активност 31: Крива заборављања.....	50
Активност 32: Пронађите пут.....	52
Активност 33: Професор.....	54
Активност 34: Необични гласови!.....	56
Активност 35: Задње двориште.....	57
Активност 36: Снимајте се.....	58
Активност 37: Луди бројеви.....	59
Активност 38: Списак за куповину.....	60

5 Осећања..... 61

Активност 39: Мириси.....	62
Активност 40: Лепи укуси.....	63
Активност 41: Игра гуске.....	64
Активност 42: Карте.....	66
Активност 43: Сећања.....	67
Активност 44: Танграми.....	68
Активност 45: Штафета у пантомими.....	70
Активност 46: Чик ако можете.....	71
Активност 47: Идоли.....	72

Карте за исецање

Визуализација



Наш мозак функционише тако што ствара менталне слике. Лакше памтимо слике него бројеве и слова: на пример, кад чујемо реч „оловка“, много нам је лакше да је замислимо него дефинишемо.

Слике омогућавају да информација постане јаснија и конкретнија и помажу нам да је запамтимо. Зато је добро да податке које треба да научимо претворимо у слике помоћу табела, графикана, инфографика, цртежа... Ове технике визуализације изузетно су ефикасне код особа склоних визуелном типу учења.

Следеће активности ће омогућити вашем детету да развије способност стварања менталних слика како би боље памтило.



Активност 1: Саставите своју причу

Шта је лакше запамтити: кратку причу или списак речи?
Урадите овај тест и сазнајте!

ВРЕМЕ: 10 мин. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО: лист хартије,
оловке. УЧЕСНИЦИ: један.

Ви сте на потезу



- 1 Посматрајте пажљиво следећи списак речи и покушајте да их запамтите:



- 2 Кад процените да сте запамтили све речи, затворите књигу и запишите речи на папир.

Зашто је ова
активност корисна?



Визуализација нам помаже да добро запамтимо оно што смо чули или прочитали. Можете да се забављате тако што ћете смишљати приче, замишљати слике, ликове или сценарија како бисте боље запамтили оно што хоћете да научите.

Ова једноставна активност ће вам помоћи да лакше запамтите спискове речи тако што ћете смишљати приче у којима ћете користити те речи!

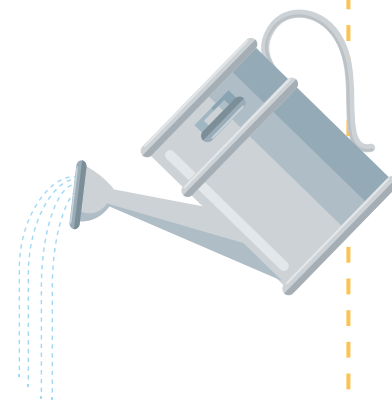
Варијанта

Што је прича бесмисленија и шашавија, лакше ћете је запамтити!

Савет

Можете да убаците и мало теже речи у причу. Захваљујући датом контексту, дете ће их кроз ову игру лакше запамтити.

- 3 Сада покушајте да запамтите овај нови списак речи тако што ћете их повезати и смислити причу:



Прича би могла, рецимо, да гласи овако:
„Радио се ори у селу, сунце сија, а птице се крију у дрвећу!“

- 4 Када будете спремни, узмите нови лист хартије и запишите речи са списка.



Активност 2: Лепа прича

Забављајте се тако што ће више вас смислити причу! Нека свако изнесе неки предлог. Смејте се заједно! Видећете, одлично ћете се сећати тих тренутака...

ВРЕМЕ: пет минута. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО: ништа.
УЧЕСНИЦИ: најмање три.

Ви сте на потезу



- 1 Седите у круг.
- 2 Први играч започиње игру тако што каже неку реч. На пример: „мачка“.
- 3 Други играч онда каже следећу реч. На пример: „дрво“.
- 4 Трећи играч затим дода нову реч. На пример: „камион“. И тако редом...
- 5 Након што сви учесници кажу по једну реч, први играч треба да смисли причу у којој ће употребити све понуђене речи. У овом случају, она би, на пример, могла да изгледа овако: „Ово је прича о мачки која је оштрила канџе на дрвету када ју је изненадни звук камиона натерао да поскочи...“

Зашто је ова активност корисна?

Смишљање овакве приче изискује маштовитост. Осим тога, научићете да повезујете појмове, догађаје, сећања, ликове, чак и ако они на први поглед немају никакве везе једни с другима. То ће вам помоћи да их добро запамтите. Мораћете, наравно, да се потрудите како бисте запамтили све речи. Прича неће бити потпуна ако се нека изостави...

Варијанта

Можете и сами да вежбате смишљање прича!

Напишите на папирићима речи: „пас“, „цвет“, „шерпа“, „гитара“... Убаците папириће у кутију и забављајте се тако што ћете извлачити најмање по три речи и смишљати приче.



Активност 3: Нацртајте лекцију

Јесте ли знали да нам цртање помаже да нешто боље запамтимо?
Хајде да видимо како помоћу ове игрице!

ВРЕМЕ: 10 мин. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО: нешто за бојење (фломастери, дрвене бојице...) УЧЕСНИЦИ: један.

Ви сте на потезу



- 1 Поставите папир водоравно (као за панорамски формат!).
- 2 Узмите фломастере или бојице, било шта што вам је потребно да бисте нацртали леп цртеж.
- 3 Пре него што почнете, пажљиво прочитајте лекцију.
- 4 Зажмурите, дубоко удахните и присетите се лекције.
- 5 Покушајте да замислите слике које вас подсећају на оно што сте управо прочитали. Не размишљајте превише!
- 6 Кад створите слику у глави, нацртајте је на папиру и лепо обојте.
- 7 На цртежу напишите наслов лекције, па га окачите изнад радног стола или тамо где желите.

Зашто је ова активност корисна?

Често кажемо да слика вреди хиљаду речи... Кад цртамо лекцију, кад њен садржај приказујемо помоћу слика, помажемо мозгу да је запамти. Осим тога, ако користимо своје тело и забављамо се, подстичемо памћење, а самим тим, и учење!

Савет

Кад дете заврши цртеж, питајте га зашто је одабрало одређене облике, слике и боје, на шта га они подсећају.



Активност 4: Визуелне белешке

Забављајте се тако што ћете претворити своје мисли у слике, које ћете онда нацртати да бисте боље научили градиво!

ВРЕМЕ: 20 мин. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО: листови хартије, фломастери, дрвене бојице. УЧЕСНИЦИ: један.

Ви сте на потезу



- 1 Узмите два листа хартије. Одаберите фломастере и бојице у својим омиљеним бојама.
- 2 Прочитајте једном лекцију.
- 3 На једном листу хартије запишите основне идеје, кључне речи и важне податке из лекције. Можете да запишете и оно што вам је у том тренутку пало на памет или што знате одраније...
- 4 Покушајте да на другом листу прикажете сваку своју идеју помоћу цртежа, сличице или скице.
- 5 Кад завршите, узмите нови лист хартије и окрените га водоравно.
- 6 Запишите у врху листа наслов лекције и уоквирите га.
- 7 Размислите како ћете распоредити скице на папиру, па представите основне идеје и кључне речи помоћу цртежа.

Зашто је ова активност корисна?

Визуелне белешке су попут скица. Довољно је да баците један поглед на њих, па да у глави створите слику о целој лекцији. Цртеже можете да повежете стрелицама, можете да их обојите, користите различите облике, запишете кључне речи... Што су визуелне белешке оригиналније и јединственије, то су делотворније и градиво се лакше памти!

Савет

Нормално је да не разумете визуелне белешке свог детета. Штавише, то је добар знак! То значи да оно повезује појмове и приказује ствари на себи својствен начин, у складу са сопственом „логицом“, због чега ће његове визуелне белешке бити још делотворније.



- 8 Покажите их онда мами или тати и објасните им шта сте нацртали.

ПРИМЕР ВИЗУЕЛНЕ БЕЛЕШКЕ:



Варијанта

Цртежи не морају да буду лепо да би визуелне белешке биле добре, довољне су једноставне скице! Можете да мењате рукопис, користите симболе и повезујете појмове стрелицама, уписујете кључне речи у „облачиће“ или их уоквирујете. Визуелну белешку можете да окачите изнад радног стола или кревета, па да је гледате пре него што заспите...