

TANULJ VELÜNK!

Tanulásmódszertani sorozat

Pályázati azonosító: GINOP-6.2.3-17-2017-00005

Memória Palota

Bevezetés

A memóriapalotát először az ókori római író, Cicero említi feljegyzéseiben. A történet szerint a görög költő, **Keioszi Szimónidész** egy tehetsős arisztokrata házában vacsorázott. A ház urának tiszteletére írt vers előadása után a költő üzenet kapott, miszerint a ház előtt vár rá két fiatal, akik mindenképp találkozni szerettek volna vele. Miután kilépett az udvarra Szimónidész, a ház teteje összeomlott, maga alá temetve a vacsora résztvevőit. A szerencsétlenséget a házban tartózkodó vendégek nem élték túl, azonban a rokonok szerették volna tisztességben eltemetni a törmelékektől felismerhetetlen hozzátartozóikat..

Szimonidész ekkor az asztal ültetési sorrendje szerint visszaemlékezve azonosítani tudta a hozzátartozókat. A költő rájött, hogy ha sorban halad az emlékképei között, azokat pedig egy másik képhez társítja, akkor hatékonyabban tud emlékezni a kritikus részletekre.

Aki próbált már erőből bonyolult, összefüggéstelen témát megtanulni, azt tudja, hogy nem emlékszünk különálló tényekre, sokkal inkább kontextusban maradnak meg a történések. A memória palota lényege, hogy elsősorban memorizálhatatlannak tűnő dolgokat, mint például egy pakli kártyát vagy egy bevásárlólistát látványos képekké alakítjuk és elhelyezzük ezeket a képeket egy elképzelt helyszínen, így a korábban megjegyezhetetlen elemek kontextusba kerülnek és elfeledhetlenné válnak.

De mi is az a memóriapalota?

Egy szuper memorizációs eszköz, mely során alaposan beindítod a képzeleted, és gyakorlod a képzetársítást.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A latin memória tanulmányok szerint egy olyan ősrégi módszer, mely során egy elképzelt építményt telepakolsz a megjegyzendő dolgokkal. De nem ám csak úgy egyszerűen, hanem a lehető legszokatlanabb köntösben: szokatlanul, furán, és bizarr módon.

A régi szónokok térbeli kifejezéseken keresztül tanulták meg a mondandójukat. Minden egyes témakört, amiről beszélni szerettek volna, elhelyeztek a memóriapalotájukban, és amikor eljött az ideje, akkor előhúzták

Hogyan működik?

A technika alapja a vizualizáció, és a kiváló térbeli memóriánk. Ugyanis az evolúció során az ember agya úgy fejlődött ki, hogy a helyek ismerete sokkal fontosabb volt, mint egy lista megjegyzése ennél fogva jobban is emlékszünk rá.

A működése abból áll, hogy elképzélünk egy helyet, amit aztán megtöltünk a megjegyezni kívánt információk képével. A memorizálás során jelképeket használunk, tehát ezek a képek nem egyeznek meg tökéletesen, a megjegyezni kívánt dolgokkal.

A memóriapalota módszere azt jelenti, hogy a megjegyzendő információkat hozzátársítod egy tárgyhoz vagy elképzelt helyszínhez. Akár képzeletben, akár a valóságban is körbejárhatsz egy jól ismert helyszínen, a lakásban vagy a szobádban, és hozzáképzelheted a tárgyakhoz a megjegyzendő adatokat.

Fontos, hogy a memorizálás során használt képzetársítás, az asszociáció érdekes vagy vicces legyen, mert így könnyebben rögzül. A technika alapja tehát a vizualizáció, és a térbeli memóriánk. Az agyunk jobban tud visszaemlékezni színes és érdekes képekre, mint egy szóra, és ezt használjuk ki ebben a módszerben. Célunk, hogy az unalmas, megjegyezhetetlen dolgokat színessé, érdekessé, ezáltal megjegyezhetővé tegyük.

Nem emlékezünk általános, unalmas vagy komoly dolgokra, de kivételesen jól emlékszünk a konkrét, hihetetlen, nevetséges és blőd képekre.

A memóriapalotának nem muszáj egy épületnek lennie. Lehet egy utca, egy park, lakásom, vagy akár csak egy szoba is.

Miért érdemes kipróbálni, használni?

Mert az egyik leghatékonyabb memorizációs eszköz, amely felhasználja a memória mindhárom kulcsfontosságú alapelemét:

- 1) a képzeletet,
- 2) a képzettársítást,
- 3) és a helyszínt.

Akkor lássunk is neki!

Lépései:

1. Jegyezd meg az alapépületet Válasszunk egy jól ismert helyet! A memóriapalota lehet egy épület (lakásunk), de lehet egy utca, útvonal, egy park , amin keresztül hazafelé szoktunk menni. A lényeg, hogy jól ismerjük és minden részletét fel tudjuk idézni akár erőlködés nélkül is.

2. Tervezés! . Legyen egy képzeletbeli útvonalad Képzeld el az egész utat, amit végigjárunk. Ha a lakásunkat választottuk, kezdjük a bejárati ajtónál, majd folytassuk az első dologgal, amit belépve meglátunk! Ezután haladjunk végig sorjában a különböző helyiségeken

3. . Most jöhetnek a megjegyzendő dolgok A megjegyzendő információk összegzése! Vegyük sorra a megtanulandó lista elemeit és helyezzük el a képüket a memória palotánkban. A humoros vagy szokatlan helyzetek segíthetnek hamarabb megjegyezni őket

4. Ismétlés! Ha elkészültünk a palotánk feltöltésével, hogy biztosan minden információra emlékezzünk, járjuk végig néhányszor.

Nyelvtanulás a Memória Palotával

A nyelvtanulásnál alapvetően a szavakra kell koncentrálni, elsősorban a főnevekre, mert azokból van a legtöbb. Minden nyelven több száz, akár ezer szót kell megtanulni, ami egy tárgy, személy vagy fogalom megnevezése .Nehezíti a helyzetet, ha olyan nyelvet tanulunk, ahol különböző nemű főnevek léteznek, ilyen például a német.

A legnagyobb nehézség ilyenkor, hogy megjegyezzük, mit jelent a szó, és milyen nemű.

Ilyenkor a Memória Palotánk segítségével képzeljük el a saját utcánkat, vagy egy német kisvárost, amit ketté vág egy út. Minden, ami az út mellett jobbra van, az nőnemű, ami balra az hímnemű, ami az úton van, az pedig semleges nemű főnév

Mindhárom nemhez kitaláltam valami abszurd, blőd magyarázatot, ami könnyen megjegyezhetővé teszi. pl Minden, ami nőnemű a németben az szép és jó! Ezt a fiúk is előbb – utóbb meg kell, hogy tanulják! Már látom is az út jobb oldalán a tortát: die Torte, szól a zene a szeretetről, szerelemről: die Musik, die Liebe, virág nyílik az út mellett: die Blume.

Bal oldalt csupa „férfias” dolgot látni: fiú: der Junge, focilabda: der Fußball, küzdelem: der Kampf.

Középen az úton vannak a semleges nemű főnevek, melyeket a férfiak és a nők is használnak: das Auto, das Buch, a férfiak és a nők is szívesen isszák a sört: das Bier

Ha valami nem illik ezekbe a „magyarázatokba”, akkor jön egy másik hihetetlen, akár nevetséges társítás pl Ha minden, ami szép és jó nőnemű, akkor, hogy lehet a politika die Politik? Úgy, hogy amikor ez a szó keletkezett, már akkor a nők irányították a politikusokat is!.

A memória egy pókhálóhoz hasonlítható, ami mindig új információkat kap el. Minél többet kap el, annál nagyobbra nő és minél nagyobbra nő, annál többet kap el.

Vigyél játékosságot a tanulásba! Akár vicces képekről van szó, akár valamilyen asszociációról, változtasd a “kietlen sivatag” tanulási látképet “meghökkenítő, vicces, bizarr ” információk befogadásává. Az is sokat segít, ha szem előtt tartod, milyen jó lesz, ha eléred a célod a tanulnivaló memorizálásával, pl. az idegen szavak megtanulása segít abban, hogy folyékonyan beszélj majd egy idegen nyelven

Ha felkeltette az érdeklődésedet a Memória Palota tanulástechnika, további információkat, ötleteket kapsz a következő források segítségével:

Felhasznált irodalom

<https://norberthires.com/memoria-fejlesztese/>
http://etk.pte.hu/protected/OKJ/Egeszsegugyi_gyakorlatvezeto/Barta_Agnes/Tanulasmodszertan.pdf
<https://szakmablog.hu/tanulasi-modszerek>
<https://mizstersiker.hu/tanulasi-technikak/>
<https://www.mindenmegtanulhato.hu/miert-fontos-memorizalni/>
https://otevotnyelv.com/hatekony_szotanulas/
<https://dtk.elte.hu/a-memoriapalota/>
<http://konnyedtanulas.blogspot.com/2011/05/memoriapalota.html>
<https://agyserkento.hu/blog/szita-az-agyad-segit-a-memoriapalota>
<https://www.youtube.com/watch?v=FHITJT3Z44Y>

A videóban felhasznált képek forrásai:

<https://devpost.com/> (letöltve 2021.06)
<https://konnyedtanulas.blogspot.com/> (letöltve 2021.07)
<https://solnysh.ru/hu/grudnoe-vskarmlivanie/kak-postroit-dvorec-pamyati-uprazhneniya-dvorec-pamyati-tehnika-zapominaniya.html>
webáruházak arukínálata

Készítette: Kovács Ágnes

Kaposvár, 2021. június 15.