

Ewa Majchrzak

nauczyciel języka francuskiego

Szkoła Podstawowa nr 53 z Oddziałami Integracyjnymi

im. M. Skłodowskiej-Curie w Częstochowie

nauczyciel-doradca metodyczny

Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Częstochowie

Zobaczyć by zapamiętać – kolor jako narzędzie skutecznej nauki języków obcych

Aby móc mówić o technikach zapamiętywania, musimy przypomnieć, że pamięć to najważniejsza funkcja mózgu, dzięki której budujemy wiedzę o świecie, to zdolność poznawcza do przechowywania, magazynowania i odtwarzania informacji o doświadczeniach.

Ze względu na czas trwania pamięci, została dokonana następująca klasyfikacja:

- pamięć sensoryczna – ultrakrótka, pamięć zmysłów,
- pamięć krótkotrwała – operacyjna, pamięć świeża,
- pamięć długotrwała – trwały magazyn śladów pamięciowych o teoretycznie nieograniczonej pojemności i czasie przechowywania.

Zanim jednak dojdzie do zapamiętania czegokolwiek, trzeba przekazać naszemu mózgowi materiał do przyswojenia. To silny bodziec dla mózgu, który wprawia nasze neurony w ruch. Dzięki stymulacji, pojawiają się między nimi nowe połączenia i to dzięki nim mózg zapamiętuje nowe informacje.



<https://pixabay.com/pl/>

Trzeba jednak pamiętać, że nasz mózg jest bardzo wymagający i szybko się nudzi. Najlepiej jest wykorzystać takie metody nauki, aby był on podczas przyswajania wiedzy cały czas zaintrygowany.

Jednym ze sposobów jest uczenie się w zgodzie z mózgiem, czyli polisensoryczne przyswajanie wiedzy, które angażując wszystkie zmysły, przyspiesza proces zapamiętywania.

Kolejnym jest wykorzystanie dwóch półkul mózgowych i ich synchronizacja w działaniu, co możemy osiągnąć poprzez wprowadzenie do nauki kreatywnych notatek. To właśnie one, wraz z wykorzystaniem kolorów, będą go pobudzały, a przy okazji zwracały jego uwagę na to, co najważniejsze w przyswajanym materiale.

Jakie właściwości mają poszczególne kolory?

Które z kolorów najlepiej wykorzystać do swoich notatek?

niebieski – uspokaja, relaksuje, odpręża

żółty i pomarańczowy – rozjaśniają myślenie i poprawiają pamięć

czerwień – pobudza, ożywia, wzmacnia

zielony – relaksuje, łagodzi

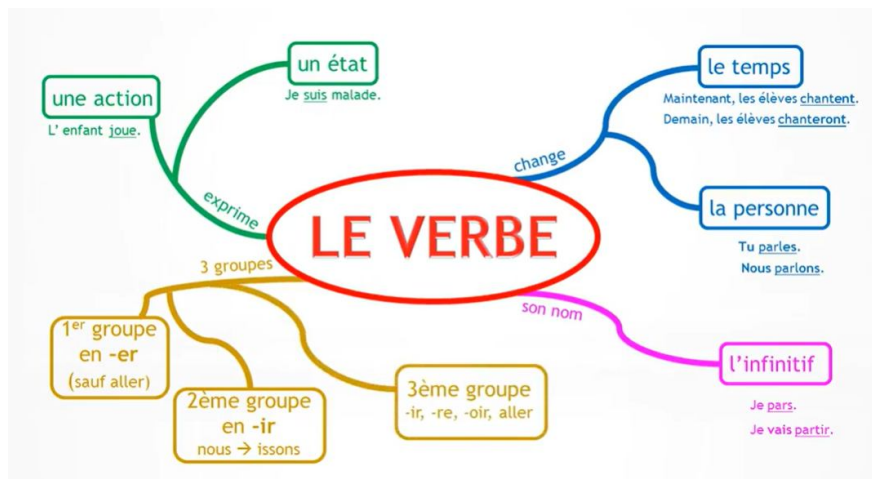
fioletowy – pozytywnie działa na system nerwowy

Jak widać, każdy kolor ma swoje właściwości, każdy może pełnić inną funkcję, dlatego należy pamiętać, aby pozwolić sobie na swobodny wybór odpowiednich dla siebie kolorów. Każdy z nas wybierze z pewnością te odcienie, które lubi i to będzie najlepszy z wyborów, gdyż dokonany intuicyjnie.

Następnym krokiem po wyborze kolorów będzie sposób, w jaki te kolory zostaną wykorzystane i tutaj można wymienić dwa: podkreślanie i kodowanie.

Podkreślanie to zaznaczanie odpowiednim kolorem tych elementów, które chcemy zapamiętać, kodowanie natomiast to przypisywanie kolorom określonych znaczeń lub kategorii w celu organizacji informacji.

<https://www.youtube.com/watch?v=fpepbt-S5G4>



Jakie są zalety kolorowych notatek?

Przede wszystkim trzeba być świadomym, że linearne i monochromatyczne notatki są niezauważalne dla naszego mózgu. Odbiera je on jako jedną wielką szarą masę, gdzie nie wiadomo, co jest tak naprawdę ważne. Wystarczy, że do takiej notatki dodamy choćby jeden kolor i nasze oczy natychmiast wyłapują ten fragment zaznaczony flamastrem. Przy użyciu więcej niż jednego koloru, każdy kolejny zaczyna działać jak wskazówka.

Kolorowe notatki powodują, że jesteśmy bardziej skoncentrowani na treści, wyłapujemy natychmiast najważniejsze informacje, dużo łatwiej zapamiętujemy i uczymy się hierarchizować umieszczane w notatce wiadomości.

Ale czy kolorowe notatki są dla każdego?

Proponując kiedyś moi uczniom, aby wprowadzali do swoich notatek kolory, usłyszałam od jednej z uczennic, że te kolory wywołują w jej głowie zamęt.

To prawda, kolorowe notatki nie będą odpowiadały każdemu i proponując uczniom takie kreatywne rozwiązania, trzeba mieć to na uwadze. Kolory w naszych notatnikach mogą być bardzo pomocne, zadbają również o ich stronę estetyczną, ale mają one też swoje drugie, to negatywne oblicze. Notatki przepełnione kolorami mogą okazać się rozpraszające, a nadmiar kolorów może utrudniać skupienie się na samej treści, dodatkowo przygotowanie takich notatek może również okazać się czasochłonne. Najważniejsze, aby każdy z nas wybrał swój sposób notowania, bardzo ważne, aby nikogo nie zmuszać do pewnych rozwiązań. Bardzo istotne jest, aby metodę wcześniej zaprezentować, wyjaśnić jej pozytywne aspekty i pozwolić zastosować ją uczniom choćby raz. Po takim wprowadzeniu, uczniowie bardzo szybko się zorientują, czy metoda kolorowych notatek jest ich ulubioną, czy wolą może tę monochromatyczną wersję. Natychmiast zdadzą sobie sprawę, czy kolory oddziałują na nich pozytywnie, czy wręcz przeciwnie, odciągają ich od nauki. Po takiej autorefleksji sami podejmą decyzję o idealnym dla siebie sposobie notowania.

Ewa Majchrzak

Bibliografia:

<https://akcent-edu.pl/jak-mozg-uczy-sie-jezyka-w-269.html>

https://perspektywy.pl/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=82:kolory-wzmacniają-pamięć&catid=12&Itemid=119

<https://radownisia.wordpress.com/2023/11/04/nauka-poprzez-kodowanie-kolorami-oraz-kiedy-blurting-jest-nieefektywny/>

<https://polskieradio24.pl/artykul/1687790,kolory-wplywaja-na-pamiec-barwy-maja-znaczenie>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Pamięć_człowieka

<https://neurologia-praktyczna.pl/a5078/Pamięć--funkcja--podział-i-znaczenie-.html>