



Dofinansowane przez
Unię Europejską



LABIRYNT WSPOMNIENI

Krótką historia dla
uczących się uczyć



Labirynt wspomnień

- **Temat:** Zrozumienie pamięci, jak działa i jak wpływa na nasze zachowania.
- Czytanie: 30-40 minut
- **Poziom:** 8-12 lat
- **Wskazówka:** Nauczyciel prezentuje dzieciom historię przygodową. Uczniowie czytają wcześniej samodzielnie opowiadanie lub wspólnie z nauczycielem. Następnie nauczyciel realizuje wybrane lub wszystkie zadania z podanych po tekście opowiadania.

STRESZCZENIE

Myrina jest ciekawskim dzieckiem, które znajduje dziwny wisiołek na pchlim targu. Następnej nocy śni o tajemniczym labiryncie i spotyka Mnemosyne, boginię pamięci. Aby się z niego wydostać, musi zbadać swoje wspomnienia, emocje i sposób, w jaki się uczy. Odkrywa, że każde doświadczenie pozostawia ślad, a lepsze zrozumienie tego, jak funkcjonuje, może pomóc jej dorosnąć.

SŁOWA KLUCZOWE

pamięć, wspomnienia, labirynt, emocje, uwaga, obserwacja



Rozdział 1: Znalezisko

Myrina zawsze była ciekawa wszystkiego. Jej ulubionym hobby jest towarzyszenie matce na pchlich targach w niedzielne poranki. Spędzają godziny polując na wszelkiego rodzaju drobiazgi: wyszczerbione kubki, broszki w kształcie ptaków i kolekcje łyżek, z których każda jest bardziej zabawna od poprzedniej.

Tego ranka wzrok Myriny zatrzymał się na starym wisiorku sprzedanym za grosze.

- Jeśli ci się podoba, jest twój. Z przyjemnością podaruję go komuś innemu – mówi starsza pani, która prowadzi stragany.

Wzruszona tym miłym gestem Myrina z dumą zakłada wisiorek na szyję.

Tego wieczoru Myrina ma dziwny sen: stoi przy wejściu do czegoś, co wydaje się być labiryntem. Delikatny głos zaprasza ją do przejścia przez drzwi:

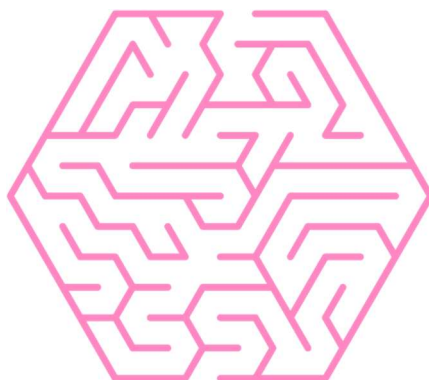
„Witaj, Myrino. Ten wisiorek otwiera znacznie więcej niż drzwi...

Czy odważysz się zgłębić tajemnice swojej pamięci?”

Rozdział 2: Labirynt

Myrina przechodzi przez labirynt, prowadzona przez migoczące światło. Wkrótce dociera do dużego pomieszczenia z podłogą wyłożoną płytami chodnikowymi.

Pośrodku znajduje się ogromna rzeźba. Przedstawia ona mózg, którego fałdy są skrupulatnie wygrawerowane. Pojawia się kobieta odziana w srebrną tunikę, a jej stopy ledwo dotykają podłogi.



- Jestem **Mnemosyne, bogini pamięci**. Podążaj za mną, a odkryjesz wszystkie tajemnice swojej pamięci.

Kamienie na podłodze rozświetlają się, tworząc krętą ścieżkę do rzeźby. Na każdym kamieniu pojawia się inne słowo: **uwaga, emocje, pamięć**.

- Mózg jest **labiryntem** – wyjaśnia Mnemosyne. – Wszystkie jego części współpracują ze sobą, ale nie zawsze mówią tym samym językiem. Aby się z niego wydostać, wybierz jedno ze słów.

Rozdział 3: Zapomniane wspomnienia

Myrina waha się, po czym wchodzi na płytkę pamięci. Natychmiast na ścianach pojawiają się obrazy – sceny, których doświadczyła, ale których nie pamięta: piknik z rodzicami, letnia burza, kłótnia z bratem, pierwsza jazda na rowerze.

- Jak mogłam o tym wszystkim zapomnieć? – wykrzyknęła Myrina.
- Kiedy pewne wspomnienia są zbyt bolesne lub bezużyteczne w danej chwili, mózg trzyma je z daleka. Trochę jak w sejfie. Ale nigdy nie jest za późno, by je odzyskać.

Na ścianie pojawił się napis:

„Jak powstają wspomnienia w twoim umyśle?

Czy to z powodu tego, co widzisz, słyszysz lub czujesz?”



Myrina myśli. Pamięta zapach deszczu i mrowienie w kolanie po upadku.

- Może wszystkie trzy? – mówi na głos.
- Dokładnie, wspomnienia kształtują się poprzez zmysły: obraz, zapach, a nawet dźwięk. Wszystkie te zmysły mogą przywołać chwilę z przeszłości.

Myśląc o tych wspomnieniach, Myrina czuje małą falę szczęścia i przechodzi do **emocjonalnej** płytki.

Rozdział 4: Fala emocji

Pojawia się nowa scena: Myrina widzi młodszą wersję siebie, z czerwoną, wściekłą twarzą po przegranej grze. Chowa się pod stołem, łzy spływają jej po policzkach.

Myrina rumieni się na to wspomnienie. Pamięta, że czuła się zdenerwowana, ale patrząc na to teraz, wydaje się to taką drobnostką. Dlaczego zareagowała tak silnie?

Bogini macha ręką, a obok młodszej Myriny pojawia się **barometr emocji**, którego igła waha się między frustracją a smutkiem.

- Emocje wpływają na nasze wspomnienia – wyjaśnia bogini. –Zamiast osądzać siebie, spróbuj **obserwować**. Co by było, gdybyś śledziła wtedy swoje emocje? Co pokazałby barometr?



Myrina obserwuje, jak igła osiada. Może gdyby zauważyła narastającą frustrację, zdołałaby się uspokoić, zanim by ją przytłoczyła.

Mnemosyne bierze barometr uwagi i daje go Myrinie.

- Zatrzymaj go. Następnym razem, gdy doświadczysz silnych emocji, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: „**Dlaczego tak się czuję? Czy to mi pomaga, czy mnie blokuje? Jak mogę zareagować inaczej?**”. Barometr pomoże ci ocenić, kiedy pojawią się te emocje, abyś mogła je lepiej przewidzieć – mówi bogini.
- Jeśli więc zwrócę uwagę na swoje emocje, czy będę w stanie lepiej zrozumieć swoje wspomnienia? – pyta Myrina.

- Dokładnie tak. Uwaga jest kluczem – odpowiada bogini.

Kluczem? Zaintrygowana Myrina rusza naprzód. Pod nią zapala się nowy kamień: uwaga.

Rozdział 5: Pokój strategii

- Uwaga jest wspólnym wątkiem – mówi bogini. – Pomyśl o tym, jak o latarce: twój mózg rejestruje to, na co patrzysz, a zapomina i usuwa to, co jest poza zasięgiem twojego wzroku.

Myrina rozgląda się dookoła. Pokój znów się zmienia. Przed nią stoi drewniany stół pokryty dużym kołem podzielonym na pięć części. Każda z części świeci innym słowem: skupienie, emocje, ocena, refleksja, monitorowanie.

- To jest **koło metapoznania** – wyjaśnia Mnemosyne. – Metapoznanie pomaga zrozumieć, w jaki sposób się uczymy i zapamiętujemy.

Zaciekawiona Myrina obraca kołem. Ląduje na **skupieniu**. Pokój mieni się i nagle Myrina wraca do swojej klasy. Nauczyciel tłumaczy ułamki, ale Myrina patrzy przez okno. Potem spogląda na swój zeszyt: połowa strony jest pusta.

- Jeśli skupiasz swoją uwagę na rozpraszających cię rzeczach, umykają ci ważne informacje. Przed rozpoczęciem zadania oceń swój poziom uwagi: czy czujesz się zmęczony? Zainteresowany? Zmotywowany? Pomoże ci to znaleźć sposób na pełne skupienie się na zadaniu.
- Moja uwaga jest kluczem do moich wspomnień. Muszę zwracać uwagę na moje zmysły, emocje i informacje, na których chcę się skupić.

Z uśmiechem Mnemosyne znika, a z tyłu pomieszczenia otwierają się świetliste drzwi.

Rozdział 6: Labirynt wspomnień

Myrina staje się przed trzema różnymi ścieżkami. Znak zadaje następujące pytanie:

„Jakich technik używasz do zapamiętywania nowych informacji?”

Pod pytaniem pojawiają się trzy opcje:

- Powtarzam kilka razy w głowie lub na głos.
- Wyobrażam sobie obraz lub historię, która pomaga mi zapamiętać.
- Tworzę powiązanie z czymś, co już znam.

Myrina waha się. Czuje, że wszystkie te odpowiedzi są prawidłowe. To, co jej pomaga, to stosowanie różnych technik w zależności od tego, czego chce się nauczyć.

„Oto sekret:

im lepiej rozumiesz, jak myślisz, tym łatwiej się uczysz”.

Myrina bierze głęboki oddech i postanawia iść naprzód. Gdy przechodzi przez labirynt, obrazy i słowa wirują wokół niej, jakby sam labirynt próbował jej coś pokazać.

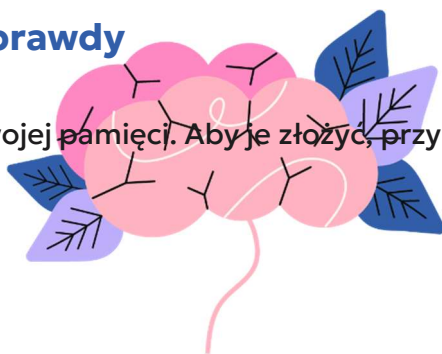
- To, co pamiętam, jest częścią mnie – mruczy. Ale to, o czym zapomniałam... czy naprawdę przepadło?

Gdy formułuje tę myśl, ściany labiryntu powoli znikają, odsłaniając ogromną przestrzeń skąpaną w świetle. Pośrodku unosi się w napięciu rozbite lustro, którego każdy odłamek odzwierciedla część jej samej: pomysł, który miała; chwilę, o której zapomniała; emocje, których doświadczyła.

Dotarła do serca labiryntu.

Rozdział 7: Światło prawdy

„To lustro jest odbiciem twojej pamięci. Aby je złożyć, przypomnij sobie ścieżki, które pokonałeś”.



Myrina zastanawia się nad swoim pobytom tutaj: nauczyła się obserwować swoje myśli, zadawać sobie **pytania**, identyfikować to, co pomaga jej zapamiętać i zrozumieć.

Stopniowo składa elementy w całość. Kiedy ostatni element pasuje, lustro zapala się. Myrina widzi swoje odbicie, wyraźne i całe. Uśmiecha się.

Wisiolek na jej szyi zapala się. Przez cały czas był kluczem do tej przygody. Kiedy kładzie na nim dłoń, czuje, że świat snów zanika.

Otwiera oczy w łóżku, wisiolek wciąż ściska w palcach. Czy to wszystko było snem? Być może... Ale to, czego się nauczyła, wydaje się bardzo realne.

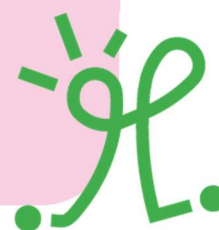


Dzisiaj dowiedziałem(-AM) SIĘ...

Myrina odkryła, że pamięć jest jak labirynt: czasami zagmatwana, ale pełna skarbów. Rozumiejąc, jak to działa, nauczyła się:

- używać zmysłów do przywoływania dawnych wspomnień,
- jak ważne jest zarządzanie emocjami,
- obserwować, jak się uczy.

OPANUJ SWÓJ UMYŚŁ



Pytanie 1

Myrina odkrywa, że pewne zapomniane wspomnienia powracają dzięki dźwiękom, zapachom i doznaniom, których doświadczyła.

Czy jest jakiś zapach, dźwięk lub smak, który przypomina ci radosne wspomnienie?



Nasze wspomnienia kształtują się na różne sposoby i każdy ma swój własny sposób na ich przywołanie. Niektórzy najlepiej pamiętają poprzez obrazy, inni poprzez dźwięki lub emocje. Jakiej metody Ty używasz?

Pytanie 2

Emocje Myriny wpływają na jej wspomnienia i czasami je zniekształcają. Cofając się o krok, może je lepiej przeanalizować.

- Jak reagujesz, gdy doświadczasz silnych emocji?
- Poświęcam chwilę, by zrozumieć, co czuję i dlaczego.
- Znajduję sposób na wyrażenie emocji (rysując, pisząc lub robiąc coś innego).
- Mówię o tym komuś.
- Staram się je ignorować, aby o nich nie myśleć.



Nie ma jednego sposobu na radzenie sobie z emocjami: niektórzy ludzie potrzebują samotności, aby pomyśleć, inni znajdują komfort w rozmowie o nich. Obserwowanie swoich emocji niekoniecznie oznacza od razu ich kontrolowanie, ale raczej nauczenie się ich słuchać.

Pytanie 3

Myrina odkrywa, że istnieje kilka sposobów uczenia się i zapamiętywania informacji.

W parach zapytaj kolegę/koleżankę z klasy, jaka jest ich ulubiona technika zapamiętywania ważnych informacji do testu.



Nie ma jednej metody uczenia się: niektóre informacje są łatwiejsze do zapamiętania poprzez powtarzanie, inne poprzez skojarzenia lub praktykę.

NARZĘDZIA

Narzędzia te mogą pomóc w sposobie uczenia się.
Wszyscy uczymy się na różne sposoby.
Wybierz narzędzie, które najlepiej odpowiada Twoim potrzebom.

Narzędzia można pobrać ze strony internetowej projektu.

1/ Mój termometr emocji

Cel: Monitorowanie i zarządzanie emocjami

Termometr emocji pozwoli ci śledzić i lepiej zrozumieć swoje emocje. Wypełniaj go za każdym razem, gdy doświadczasz silnej emocji.

2/ Koło metapoznania

Cel: Zrozumienie swoich strategii metapoznawczych

Koło metapoznania służy do refleksji nad sposobem myślenia.

3/ Barometr uwagi

Cel: Ocena poziomu uwagi

Barometr uwagi umożliwia ocenę poziomu uwagi przed wykonaniem zadania. Następnie możesz przeanalizować go z nauczycielem, aby zdecydować, w jaki sposób możesz dostosować ćwiczenie do swojej uwagi.



CogniQuest to projekt stworzony przez organizacje
i szkoły z Belgii, Chorwacji, Francji, Grecji
i Polski.

Wspólnie opracowali narzędzia, które pomogą Ci zastanowić się nad
swoim myśleniem. Nazywa się to metapoznaniem -
fantazyjne słowo, które oznacza „uczenie się, jak się uczyć”.

Dzięki tym opowieściom odkryjesz różne sposoby rozwiązywania
problemów, utrzymania koncentracji i zastanowienia się nad tym, w jaki
sposób najlepiej się uczysz.

Zapoznaj się z całą kolekcją CogniQuest na stronie
projektu:

www.cogniquiest.eu



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie
opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i
opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds.
Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą
za nie odpowiedzialności.

Kod projektu: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225