

Sześć pytań dziennie

O tym, jak zmusić mózg do efektywnej pracy opowiada **profesor Ego Seeman** z Uniwersytetu w Melbourne.

Profesor Ego Seeman jest endokrynologiem, światowym ekspertem w dziedzinie osteoporozy. Pracuje w instytucie Austin Health na Uniwersytecie w Melbourne w Australii. Do Białegostoku zaprosił go były stypendysta oraz wieloletni współpracownik dr hab. Jerzy Konstantynowicz z Kliniki Pediatrii i Zaburzeń Rozwoju Dzieci i Młodzieży Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

Wykłady prof. Seemana cechuje nie-spotykana dynamika przekazu, tworząca swoiste show. Gościł u nas dzięki programowi UE „Wyższa jakość kształcenia kluczem do rozwoju UMB”, realizowanego przez Dział Nauki i Współpracy Międzynarodowej.

Tomasz Dawidziuk: Jak możemy poprawić wydajność pracy mózgu? Dużo czytać... Starać się dużo myśleć?

Profesor Ego Seeman: - Nieprawda.

W takim razie jak?

Zastanówmy się. A jak jest ze sportem? Przecież nie od razu zostaje się mistrzem w jakiejś dyscyplinie. Czasem najprostsza odpowiedź jest zarazem najbardziej trafna. Co zrobić, aby być dobrym sportowcem?

Ćwiczyć?

Zgadza się! I tak samo można ćwiczyć mózg. Jest bardzo prosty sposób, który sprawia, że mózg trenuje tak samo jak mięsień. Trzeba w umiejętny sposób zmuszać go do myślenia. Na tym polega praca mózgu, podobnie jak praca mięśni pozwala uprawiać sport.

I na czym polega takie umiejętne zmuszanie?



Kabel zasilający laptopa, zwinięty przez prof. Seemana, pokazał strukturę kolagenu.

Można wyszkolić mózg do niemal automatycznego zadawania pytań. Prawidłowo ćwiczony, w konkretnych sytuacjach, sam przełączy się w tryb pytania.

Jak to zrobić?

Trzeba postawić sobie zadanie: w przyszłym tygodniu, niezależnie od tego co będę robił, zadam sobie po sześć pytań każdego dnia. Jeżeli o tym zapomnę, nazajutrz, za bycie niekonsekwentnym, muszę wymyśleć kolejnych dwanaście.

Te pytania powinny dotyczyć czegoś konkretnego?

Czegokolwiek. Przykład: jadąc autobusem, wystarczy spojrzeć na kobietę siedzącą naprzeciwko. Dlaczego ubrała

żółtą bluzkę? Dlaczego założyła nogę na nogę? Co ma w torebce? I to są już trzy pytania z dziennej normy sześciu. Mogą wydawać się głupie, ale dzięki nim mózg uczy się pracować na nieco wyższych obrotach. Zadaje pytania, przestawia się na poszukiwanie informacji. Staje się dociekliwy.

Do czego zmierzamy?

Do potrzeby zadawania pytań i jej spożytkowania. Kolejna sytuacja: wykład. Studenci siedzą w auli, niektórzy śpią, inni skrupulatnie robią notatki. Natomiast ci, których mózgi są odpowiednio wyćwiczone, dzięki zadawanym w myślach pytaniom, będą uważnie słuchać wykładowcy. Tacy studenci pochłaniają

cd. na str. 6 →

cd. ze str. 5 →

informacje, a jednocześnie umieją je wartościować. Widzą nawet błędy w logice, którą kieruje się wykładowca. To pozwala znacznie lepiej przyswajać wiedzę, poprawia koncentrację i pamięć.

A jak do tego przekonać studentów?

Tak samo, jak uczy się syna. Przekaz, który ma zachęcić do konkretnego działania, jakim w tym wypadku jest praca umysłowa, powinien być dla wykładowcy tak samo ważny, jak słowa skierowane do pierworodnego. Nie liczą się banały, typu „czytaj więcej” albo „myśl, bo to nie boli”. Wyłączanie konkrety. Najważniejszym z nich jest „zadawaj pytania”. I to jest właściwa droga.

Mózg trzeba w umiejętny sposób zmuszać go do myślenia. Na tym polega praca mózgu, podobnie jak praca mięśni pozwala uprawiać sport

Można im jakoś zaszczepić taką ideę?

Kłopot ze studentami nie polega na tym, by im coś wszczepiać czy do czegoś ich zmuszać. Nikt przecież nie może podejmować decyzji za dorosłe osoby. Wykładowca ma inne zadania, szczególnie jeśli ma do czynienia ze zdolnymi studentami.

Nie zawsze ma się szczęście do zdolnych studentów.

Ale trzeba być na to przygotowanym. Znam jednego wybitnego studenta, pochodzi z Afryki. W tej chwili nasze role się odwróciły, bo jest ode mnie mądrzejszy i to ja się od niego uczę. Kiedy się poznał, moim zadaniem było zapewnienie mu odpowiednich warunków i szans. Jego sprawą było to, czy je wykorzysta. Nie można kazać studentom czegoś robić. Oni sami powinni nauczyć się wykorzystywać istniejące możliwości, zgodnie z zainteresowaniami. Wykładowca natomiast, oprócz udzielenia odpowiedzi, powinien zachęcić do zadawania kolejnych pytań.

Trochę jak szlifowanie diamentu.

Jeśli trafia się na wybitnego studenta, rola wykładowcy maleje. Zdolny student ma

tę przewagę, że tak czy owak uda mu się dopiąć swego. I diament szlifuje się sam. Jedyną rzeczą, jaką nauczyciel akademicki może zrobić w tym wypadku, jest odkrycie i ukierunkowanie jego talentu. Zwrócenie uwagi na fakt, jak istotne jest zgłębianie interesującego tematu.

A czy proponowany trening mózgu jest trudny?

Na początku pewnie tak. Zresztą, jak każdy trening. Prawda jest taka, że ludzie nie zwracają uwagi na możliwość ćwiczenia mózgu. Wykorzystanie niewielkiego ułamka jego potencjału można tłumaczyć najzwyczajszym brakiem zapotrzebowania na więcej. Z mięśniami jest tak samo, nie ma potrzeby korzystać z całej ich siły, kiedy idzie się np. do sklepu po bułki. Jednak spora część społeczeństwa woli całkowicie odstąpić od pytania, drażenia i poddać się nurtowi gotowych idei. Czerpią je z telewizji. Włączenie telewizora wyłącza myślenie na długie godziny.

Przecież myślący ludzie nie oglądają telewizji.

Ponieważ telewizja ich drażni. Ich mózgi są przystosowane do pracy na nieco innej płaszczyźnie, niż odbieranie narzuconego przekazu. Stąd niechęć nawet do posiadania telewizorów.

Mówiliśmy o zdolnych studentach. Do wykładowców też trzeba mieć szczęście.

Sukces w pracy naukowej warunkuje kilka czynników. Mądry wykładowca to gro tego sukcesu. Jeżeli promotor nie potrafi stworzyć odpowiednich możliwości, temat pracy naukowej, nawet jeśli został ustalony, w zasadzie przestaje się liczyć. Zawsze tak jest, że dobry promotor pieczętuje sukces swoich studentów już na wstępie.

Pan profesor pewnie ma za sobą dużo takich sukcesów?

Nie wiem, czy dużo. Jeżeli na którymś z moich wykładów znajdzie się chociaż jedna osoba, która po zasygnalizowaniu przeze mnie pewnych wiadomości, postanowi je zgłębić, uznam, że wykonałem dobrą robotę. Reszta może się objąć, mogą słuchać, zapamiętywać, a potem zniknąć. Ale ten pojedynczy student, który przyjdzie, żeby zadać pytania, definiuje wartość wkładu nauczyciela w przygotowanie zajęć. Jego wiedza stoi u podłoża ich wspólnego sukcesu.

Rozmawiał **Tomasz Dawidziuk**

Odkryj n

A gdyby trzeba było całkowicie zmienić historię powstania Pałacu Branickich? Przesunąć datowania, poszerzyć wiedzę na ten temat o nowe, nieznane dotychczas fakty? Tylko 19 maja - na Noc Muzeów - zostaną otwarte piwnice pałacu, po przebadaniu których wiadomo, że kryją w sobie niezwykłe tajemnice.

Możliwość zwiedzenia zamkniętych do tej pory pałacowych piwnic to największa atrakcja, jaką na Noc Muzeów przygotował Uniwersytet Medyczny w Białymstoku. Uczelnia już po raz trzeci włącza się do tej akcji. Ta pierwsza odbyła się w Berlinie, w 1997 roku. Od 2001 roku Noc Muzeów jest imprezą o zasięgu ogólnoeuropejskim. Teraz bierze w niej udział ok. 120 miast. Idea jest prosta: w jedną noc w roku - przeważnie jednak tuż przed zmrokiem - otwierane są muzea, galerie i różne instytucje, które chcą się pochwalić swoimi zbiorami. Niektóre z nich przygotowują nawet specjalne wystawy, czy inne atrakcje. A że zwiedzanie jest za darmo i jednej nocy otwartych jest szereg różnych obiektów w danym mieście, zwiedzających jest naprawdę wielu.

Warto wspomnieć, że w zeszłym roku, aby zobaczyć szpital polowy, który rozłożył się w Pałacu Branickich, czy zrobić sobie przegląd jamy ustnej na stuletnim fotelu dentystycznym, trzeba było stanąć w ogonku, który wił się przez cały dziedziniec.

- Tamtej nocy odwiedziło nas około 6 tysięcy osób, momentami w kolejce trzeba było stać nawet półtorej godziny - wspomina Magdalena Grassmann, kierownik Muzeum Historii Medycyny i Farmacji Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

W tym roku główną atrakcją nocy u „medyków” ma być możliwość zwiedzenia niedostępnych dotąd pałacowych piwnic. Co więcej, będzie też można po-