

"לזכור יותר!" בזום: סיכום מפגש 2

א. אסטרטגיות לזכירת משימות יומיומיות לצורך שיפור ההתארגנות היומיומית המלצנו על:

1. **מקומות קבועים לחפצים** כמו: מפתחות, משקפיים, תרופות, מסמכים לטיפול (כולל: דואר נכנס, חשבונות). להקדיש זמן לחשוב למה אני צריך מקומות קבועים ואז לייצר את המקומות האלו ולהתחיל בהטמעת ההרגל החדש: לשים במקום ולא לוותר לעצמנו.
 2. **מחברת "איפה?"** – לקנות מחברת ולרשום בצד אחד שלה איפה שמתי חפצים שהשימוש בהם אינו תדיר וחשוב לי לזכור את המיקום שלהם. בצד השני- לרשום רמזים לקודים וסיסמאות לאפליקציות שונות.
 3. שימוש בראשי תיבות **גמ"ד** (גז, מזגן, דלת) לצורך זכירת **פעולות חשובות לפני היציאה מהבית**.
 4. שימוש בראשי תיבות **אמ"ן** (ארנק, מפתחות, נייד) לצורך **זכירת חפצים שצריך לקחת**.
 5. **זכירה מה רציתי לעשות בחדר אחר** – דיברנו על התופעה שקורית לכולנו: הולכים מחדר אחד למשנהו כדי להביא משהו, אך כשמגיעים לחדר השני שוכחים מה רצינו. אחת השיטות שלמדנו היא לדבר אל החפץ שאנחנו רוצים להביא (קצת משוגע, אבל עובד 😊). שיטה נוספת שהזכרנו בהקשר זה היא לדמיין את עצמי מוציא את החפץ ממקומו בחדר השני ולהחזיק תמונה זו בדמיון עד שאגיע אל החפץ.
- דיברנו על כך שזיכרון טוב מבוסס על הרגלים. בחמשת הסעיפים הנ"ל מנינו הרגלים שכדאי להטמיע, כי הם חוסכים זמן ותסכול.

ב. הבחנו בין אסטרטגיות זיכרון חיצוניות לבין אסטרטגיות זיכרון פנימיות.

אסטרטגיות זיכרון חיצוניות - שימוש באביזרים המסייעים לזכור פעילויות יומיומיות, מטלות אירועים וכד'.
העקרונות המרכזיים: ארגון ורישום. דוגמאות: יומן, טיימר, מחברת "איפה?", קופסת תרופות, תזכורות בטלפון ורשימות.
לעומתן, **אסטרטגיות זיכרון פנימיות** הן אסטרטגיות המבוססות על שימוש במוח עצמו לצורך זכירה. העקרונות המרכזיים: שימוש באסוציאציות, הקצאת קשב, מטה-קוגניציה וכן שיטות לאימון הזיכרון.

דוגמאות: שימוש בכמה שיותר חושים, שיטת התמונות, שיטת הסיפור, שיטת ארמון הזיכרון, מקש ה-"save" הפנימי וכן סקירה יומית מידי ערב: איפה הייתי היום? מה עשיתי? וכד'.

דיברנו על כך שיש השפעה הדדית בין האסטרטגיות החיצוניות והפנימיות שמחזקת את הזיכרון.

ג. דיברנו על השלבים של תהליך הזיכרון: רא"ש- רכישה, אחסון, שליפה.

שלב הרכישה: השלב שבו המידע נכנס למוח דרך החושים.

במה הוא תלוי? נסיבות (יכולת לשמוע ולראות טוב), מידת העניין שיש לנו במידע, יכולת הריכוז שלנו. איך דואגים לרכישה טובה יותר: 1. דאגה לבריאות החושים ושימוש בעזרים (משקפיים, מכשיר שמיעה), 2. שימוש בכמה שיותר חושים, 3. מיקוד הקשב במה שעלי לעשות עכשו, 4. להימנע מפעולות אוטומטיות.

שלב האחסון: תהליכים שאנו מבצעים (בצורה מודעת או שאינה מודעת) כדי לשמור על המידע. במה הוא תלוי? ככל שנעבד את המידע בצורה עמוקה יותר, ייווצרו במוחנו "עקבות זיכרון" חזקים יותר.

איך דואגים לאחסון טוב יותר: 1. קישור למידע קודם, 2. חזרות: "אינו דומה שונה פרקו 100 פעמים לשונה פרקו 101" (מסכת חגיגה ט', ע"ב), 3. ארגון: קטגוריזציה, ר"ת, מילות מפתח, חשיבה מסכמת, 4. תמונות tip-turn into picture.

שלב השליפה: אנו שבים למאגרי הזיכרון, מחפשים בהם את המידע המבוקש, מגיעים אליו ומוציאים אותו לשימושנו.

במה הוא תלוי? בדרך שבה אירגנו את המידע החדש, באופן שבו קישרנו את המידע למידע קודם, בשיטה שבה שינו את המידע.

איך עוזרים לשליפה טובה יותר? 1. שהות במקום שבו איחסנו את המידע, 2. שאילת שאלות רב-ברירתיות (שליפה מודעת), 3. לשחרר- הסורק האוטומטי יעשה את העבודה (שליפה ספונטנית).

ד. דיברנו על כך שכל הזיכרונות שלנו מבוססים על אסוציאציות. בנוסף, דיברנו על החשיבות

הן משום - TIP- Turn Into Picture - של הפיכה של מחשבות/ דברים שאנו רוצים לזכור לתמונות

שכך הופכים מחשבות/ מושגים מופשטים למשהו מוחשי ואז קל יותר לזכור והן משום שזה מפעיל

אזורים רבים וחדשים במוח. ראינו צילום של הדמיה מוחית של מוח שמתורגל בהפיכה לתמונות,

שאזורים רבים יותר פעילים בו.)

הבנו שההפיכה לתמונות דורשת שימוש בדמיון ותרגלנו זכירה של צמדים של פריטים באמצעות הדמיון.

משימות לביצוע בשבוע הקרוב:

1. להכין מחברת "איפה?".
 2. להתחיל להשתמש בראשי התיבות: גמ"ד ואמ"ן לקראת היציאה מהבית כדי למקד את תשומת הלב ולא לשכוח פעולות שעלינו לבצע או חפצים שעלינו לקחת איתנו. אפשר גם להכין שלט ולתלות על הדלת כדי לזכור לעשות שימוש בראשי התיבות הללו.
 3. כשהולכים לחדר אחר כדי להביא משהו, לנסות להשתמש באחת השיטות שלמדנו:
 - א. לדבר אל החפץ שאני הולך להביא.
 - ב. לדמיין את החפץ/ את עצמי מוציא אותו ממקומו בחדר השני.
 4. לתרגל TIP עם צמדי המילים הבאות:
 - א. אבטיח- בלון
 - ב. סיגריה-מסמרים
 - ג. סטטוסקופ-כדורסל
 - ד. שוטר-עגבניה
 - ה. סל כביסה-עץ דקל
- *למי שזה מאתגר לו, לא לדאוג, נתרגל עוד ביחד בשיעור הבא.
5. להתמודדות עם "בעיית השמים"☹️:
 - א. בטבלה שלמטה נערוך רשימה של חפצים שאותם אנחנו נוטים לחפש, כמו: מפתחות, משקפיים, טלפון סלולרי, מטען לטלפון הסלולרי, מסמכים, יומן, קופסת תרופות ועוד (אנא רשמו את החפצים שאתם נוטים לחפש).
 - ב. נגדיר מקום קבוע לכל חפץ. לחפצים שנמצאים בשימוש ביותר מחדר אחד, מומלץ להגדיר 2 מקומות קבועים בבית (לדוגמה: משקפיים, טלפון סלולרי).

אנא רשמו כאן את שמות החפצים ואת המקומות הקבועים שהגדרתם:

החפץ	המקום הקבוע

מרגע זה במשך שבועיים מקפידים לשים את החפצים במקום שהגדרנו. לא מוותרים לעצמנו!
זה יהפוך את ההנחה במקום להרגל, ואת החיים שלנו לשלווים יותר ועם פחות חיפושים
ותסכולים...

בהצלחה,
עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי