

"לזכור יותר!": סיכום מפגש 6

א. תרגילים קצרים שמומלץ לבצע כדי לתרגל את הריכוז והזיכרון לטווח קצר:

1. תרגיל קצר לשיפור הריכוז:

הריכוז הוא אחת התשתיות החשובות לזיכרון ולכן כדי לשפר את הזיכרון כדאי גם לשפר את הריכוז.

קחו מספר תלת-ספרתי. תוסיפו לו 3 ואז תורידו 7.

לדוגמה המספר 343. נוסיף 3. יצא 346. נוריד 7. יצא 339.

עכשו נמשיך בזה 10 פעמים ברצף.

אתם יכולים להמציא לעצמכם תרגילים כאלה ולהחליט מאיזה מספר אתם מתחילים ואיזה מספרים אתם מוסיפים ומפחיתים.

זה תרגיל שדורש כמה דקות פנויות, אפשר אפילו לעשות אותו במיטה רגע לפני שנרדמים. הרעיון הוא לבצע תרגילים כאלה מידי פעם במהלך השבוע. בכל פעם עם מספרים קצת שונים כדי לגוון את רמת האתגר.

2. כפל כתרגול לזיכרון העבודה

זיכרון העבודה שלנו הוא הזיכרון לטווח קצר, שמאפשר לנו להחזיק בראש מידע עד 3 דקות.

תרגול פשוט שכדאי לעשות כדי לחזק את זיכרון העבודה הוא **לפתור תרגילי כפל של מספרים דו-ספרתיים בדו-ספרתיים בעל-פה**. התרגול טוב לזיכרון היות שצריך להחזיק בראש את תוצאת הביניים ואח"כ לחזור אליה כדי לחבר אותה.

נתחיל את התרגול מתרגילים שספרת העשרות שלהם היא 1 (11,12,13 וכו') ואח"כ נעבור למספרים גדולים יותר.

לדוגמה: נתחיל בתרגיל 23×14 , קודם נכפול 23×10 (230), נזכור את התוצאה ונוסיף לה את התוצאה של 23×4 (92) סה"כ 322.

בהמשך נעבור לתרגילים עם ספרת עשרות גדולה יותר, שורשים מאיתנו חישוב מעט יותר מורכב והחזקה של מספרים גדולים יותר בזיכרון. לדוגמה: בתרגיל 32×47 , קודם נכפול 32×40 (1,280), נזכור את התוצאה ונחשב: 32×7 (224) ולבסוף נחבר בין 2 תוצאות הביניים שהיה עלינו לשמור בזיכרון העבודה, סה"כ 1,504.

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

בהתחלה זה קצת מאתגר אבל זו מיומנות שיש לכולנו משנות בית הספר. היא רק דורשת תירגול וליטוש שהם מצויינים עבור הזיכרון שלנו. 2-3 תרגילים כאלה כל יום הם תירגול מצויין לזיכרון שלנו שמחדד אותו בצורה משמעותית!

3. מהסוף להתחלה או תרגילי "כושר מוחי"

כמה תרגילים ש'מכריחים' את המוח לחשוב בצורה לא שגרתית ושונה מכפי שהוא רגיל. אתם אמורים להרגיש אתגר מוחי משמעותי בגלל צורת החשיבה השונה.

כמה רעיונות לתרגול מסוג זה:

1. אימרו את אותיות ה-א'-ב' מהסוף להתחלה (במקום מההתחלה לסוף כפי שאנו רגילים).
- עשו זאת בעברית ובשפה נוספת שאתם מכירים.
2. מנו את המספרים מ-100 ומטה (98, 99, 100 וכו').
3. נסו לומר את שמות החודשים לפי סדר ה-א'-ב' (במקום לפי הסדר שלהם בלוח השנה כפי שאנו רגילים). לאחר מכן, נסו לשנן את סדרם ברצף הזה – את החלק הזה עשו באמצעות יצירת ראשי תיבות או כל שיטה אחרת.
- בצעו תרגיל זה הן לגבי החודשים העבריים והן לגבי החודשים הלועזיים.
4. אם יש רצפים נוספים כלשהם שאתם יודעים בעל-פה לפי הסדר, מנו אותם מהסוף להתחלה (כמה דוגמאות: שמות פרשות השבוע, שמות היסודות בטבלה המחזורית, שמות מלחמות ישראל).

ב. איך ממשיכים לשמור על הזיכרון?

1. שימוש בשיטות שלמדנו בסדנה- מומלץ לחזור על כל התרגילים ולהמשיך לתרגל.
2. שמירה על סדר יום קבוע (המוח אוהב סדר).
3. פעילות גופנית.

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

4. פעילות חברתית.
5. לימודים – בדגש על למידה אקטיבית ולימוד מיומנויות חדשות.
6. התנדבות/ עבודה.
7. לשחק – להכניס משחקים שונים לפרטואר הפעילויות שלנו. הם מהנים, מאפשרים הזדמנות ללימוד מיומנות ומתרגלים יכולות קוגניטיביות מגוונות.
- ציטטנו את המימרה: "אנחנו לא מפסיקים לשחק בגלל שאנחנו מתבגרים. אנחנו מתבגרים בגלל שהפסקנו לשחק" (ג'ורג' ברנארד שו) ודיברנו על כך שמשחקים יכולים להוות תרגול זיכרון מצוין.**
- הצגתי בפניכם כמה משחקים: משחק מה בתמונה ארצות (נקרא גם brain box), משחקי רביעיות, משחק זיכרון דגלים.
8. להחליט על "פרוייקט זיכרון" – נושא שמעניין אותי ואני מחליט לשנן תוכן שקשור אליו.
9. לקבוע זמנים קבועים לתרגול הזיכרון שיהיו רשומים לנו ביומן. כשעובדים על פרוייקט זיכרון, מומלץ להקדיש לכך 10 דקות ביום. אם מתרגלים חומרים מהסדנה, מומלץ לקבוע פעמיים-שלוש בשבוע כחצי שעה.

דוגמאות לתרגילי זיכרון שניתן לבצע:

1. להתבונן באלבומי תמונות ולנסות לשחזר כמה שיותר פרטים מהסיטואציה: מי היה שם (מעבר למי שמופיע בתמונה), איפה זה היה? מתי זה היה? מה קרה שם?
2. להכין רשימה של 10 פריטי מידע ולתרגל באמצעות ארמון הזיכרון.
3. להכין רשימה של 10 דברים ולתרגל באמצעות שרשרת זיכרון.
4. לתרגל את האסטרטגיות שלמדנו על שמות ופרצופים מהטלוויזיה או בחיי יומיום.
5. להכין רשימה של 5 שמות של אנשים שהיו איתך בכיתה בביה"ס היסודי/ בתיכון/ בצבא וכד- בכל פעם מתחנה אחרת בחיים. בהמשך – לנסות להעלות את מספר האנשים ברשימה.
6. לתרגל את האסטרטגיות לזכירת תוכן שלמדנו על כתבה מהחדשות או על תכנית טלוויזיה.



משחקים מומלצים שמתרגלים את הזיכרון ויכולות קוגניטיביות נוספות:

-משחקי רביעיות

-משחק Brain box (להשיג בסטימצקי. מומלצת הגרסה של מדינות בעולם).

-משחקי אסטרטגיה: מונופול, קטאן, סיבון

אפשרויות נוספות לתרגול הזיכרון:

לימוד שפה חדשה, אפליקציות ללימוד שפה (bilingual)

שימוש באפליקציות ייעודיות חינמיות לתרגול קוגניטיבי (Brain H.Q, לומוסיטי).

ובנוסף:

1. מומלץ לחזור על כל תכני הקורס.
2. קיבלתם במייל קישור לקורס "לאמן את הזיכרון בחמש דקות ביום".
3. בעוד כחודש, תוכלו להצטרף לקבוצת הווטסאפ "סודות שימור הזיכרון", בה אני שולחת תרגילים לבוגרי הקורס.

סיימנו את המפגש בסרטון הומוריסטי של ציפי שביט: "שיר הזיכרון". מצרפת כאן את הקישור.

https://www.youtube.com/watch?v=Qi_5Bslo6rY

אני מקווה שתמשיכו להשתמש בידע שרכשתם במסגרת הקורס

ומאחלת לכם שתרגישו שאתם זוכרים יותר.

קבוצת הווטסאפ ממשיכה להיות פעילה ואני ממשיכה להיות זמינה עבורכם במייל או בווטסאפ.

מוזמנים לפנות אלי:

מייל: ldit.harif@gmail.com, טלפון: 050-5555675

בברכה חמה,

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי