

"לזכור יותר בזום" - סיכום מפגש 5: "ארמון הזיכרון"

הסברנו שהשיטה מסתמכת על שימוש במסלול מרחבי שמוכר לנו היטב. מסלול זה יכול להיות הגוף שלנו (כמו בתרגיל שראיתם בסרטון, של זכירת המזונות הבריאים למוח) או מקום שאנו מכירים היטב כמו הבית שלנו.

עקרונות:

1. כדי לזכור, משתמשים במשהו שמאוחסן היטב בזיכרון ארוך-הטווח שלנו, כמו הבית שלנו.
2. מסתמכים על משהו שיש לו רצף מרחבי קבוע.
3. מגדירים תחנות שיש ביניהן רצף (אין דילוגים או קפיצות ממקום למקום).
4. המסלול יהיה עם כיוון השעון או נגדו.
5. חושבים על אסוציאציה שתעזור לנו לזכור את המידע שעלינו לזכור.
6. TIP – Turn Into Picture – הופכים את האסוציאציה לתמונה שממוקמת בתחנה המתאימה בארמון הזיכרון שלנו.

למה יכול לשמש ארמון הזיכרון?

1. שינון ידע
2. זכירת משימות
3. זכירת רשימת קניות
4. מחשבות טובות/ דברים שאנו מכירים תודה עליהם

כל אחד יצר לעצמו "ארמון זיכרון" בן 10 תחנות בביתו. תרגלנו "תליה" של מידע על תחנות הארמון. המידע ש'תלינו' על תחנות הארמון היה שמות המדינות הגדולות ביותר בעולם מבחינת שטח:

רוסיה

קנדה

ארה"ב

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

אני מבקשת להזכיר שהפנמה דורשת כמה חזרות, אז אנא תרגלו! קודם כל, ערכו סיור וירטואלי ב'ארמון הזיכרון' שלכם וודאו שאתם זוכרים את רצף התחנות. לאחר מכן ערכו סיור וירטואלי נוסף ודמיינו את התמונה שיצרתם בכל תחנה בארמון. בפעם השלישית שתערכו סיור כזה, רוב הסיכויים שתצליחו לשלוף את כל שמות הארצות לפי הסדר. גם אם זה דורש תרגול נוסף, אם תתמידו אני בטוחה שתצליחו. בהצלחה רבה!

משימות לביצוע עד המפגש השישי:

1. לחזור מידי יום או יומיים על ארמון הזיכרון ולשחזר באמצעותו את רשימת הארצות הגדולות בעולם.
2. לתרגל באמצעות "שרשרת זיכרון" (יצירת סיפור בתמונות) זכירה של המילים הבאות: ראש, נעליים, פיצה, שולחן, חמסה, שש-בש, שלגיה, תמנון, חתול, אצבעות. ולמי שמעוניין באתגר נוסף, הוסיפו לשרשרת: כדורגל, שושנים, בר-מצווה, שרשרת זהב, ט"ו בשבט.

אני זמינה עבורכם לכל שאלה בווטסאפ 050-5555675
בהצלחה,

עידית