

זיכרון

ננסה ללמוד איך לזכור טוב יותר
ד"ר ענת פרישמן שטרית

זיכרון



כל הזכויות שמורות לד"ר ענת פרישמן שטרית

נסו לזכור

• שמעת שחוקר אמרקאי ממוצא הולנדי גילה חיים
בחלל

10 שניות

השוו עם המשפט המקורי

- הזכרון דומה לארון מגירות.
- אנו מאחסנים ושומרים ב"מגרות הזכרון" רעיונות ומיומנויות, כדי להשתמש בהם בבוא העת.



כל הזכויות שמורות לד"ר ענת פרישמן שטרית

• כדי לקרוא היטב עליך-

לזכור את הצליל הנכון המתאים לכל אות
לזכור את משמעותן של מילים שונות
לזכור דברים חשובים שקראת.

- כדי לכתוב היטב עליך-
- להיזכר במהירות כיצד לכתוב כל אות
- לזכור את כללים- כמו כיצד יש לנקד ולפסק את הכתוב.
- לזכור את האיות הנכון.
- לזכור את העובדות ומה התכוונת לומר.
- לזכור מילים- אוצר מילים- כדי להעלות את רעיונותיך על הנייר.

• כדי להצליח במתמטיקה עליך-

- הכינו דף וכלי כתיבה. שלב 1. לזכור הכל, שלב שני אומרים את המילה הראשונה- לזכור את המילה השניה

כיצד לזכור טוב יותר

ילדים/ בוגרים עם בעיית זיכרון עשויים להיעזר
באסטרטגיות רבות- אלו הם טריקים המקלים
לזכור דברים שונים.

- שימוש ברשם קול בהחלט יכול להיות כלי יעיל גם להקלטת רעיונות מקדימים לכתיבה.

פעולת הזכירה של המוח תהיה קלה יותר אם לא
תעשינה פעולות רבות בו זמנית.

אם יש בעיות בזכרון, יש להשתדל לעשות את
הדרוש, כמו כתיבה, בשלבים אחדים.

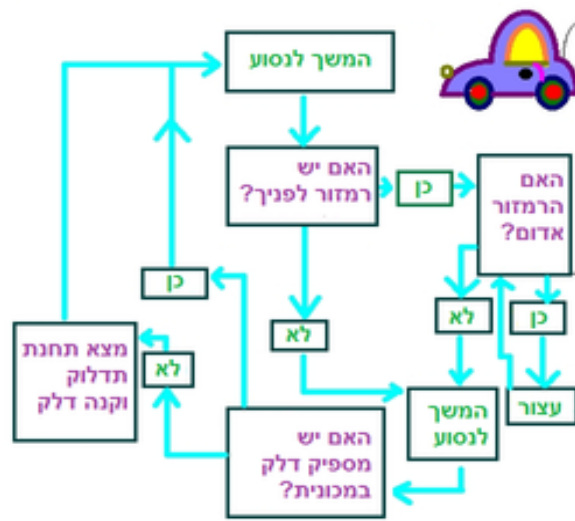
שיטות – הלכה למעשה.

כתיבת תמצית

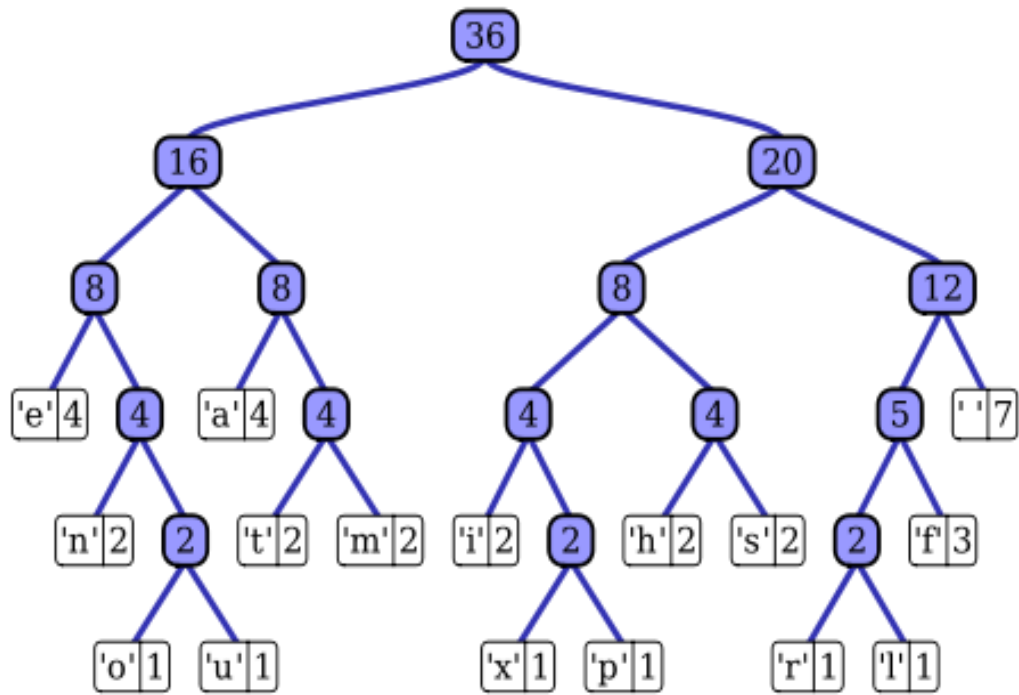
- כתיבת תמצית:
- 1. מקטינה את כמות הפריטים שיש לזכור.

עריכת השוואות

- זה כמו אבל... השענות על מידע קודם ותוספת



כל הזכויות שמורות לד"ר ענת פרישמן שטרית



כל הזכויות שמורות לד"ר ענת פרישמן שטרית

- בנוסף, חריזה, שימוש במילות מפתח בולטות וטעונות, קישור למנגינה, או יצירת ראשי תיבות - גם הן שיטות בדוקות המקלות על הזכרון (ראו למשל עד כמה רוויה ההגדה של פסח בעזרי זכירה...).

• הענקת קשר משמעותי לסדרת פריטים

• צירוף של אותיות ראשונות ובניית מילים מוכרות
בניית סיפור



כל הזכויות שמורות לד"ר ענת פרישמן שטרית



כל הזכויות שמורות לד"ר ענת פרישמן שטרית

ספרות שיכולה לסייע במתן כלים

- ארדמן ר, גונס מ. 1993, התמודדות עם בעיות זיכרון, הוצאת אור עם, ישראל.