

Cum să-ți exersezi și să-ți îmbunătățești memoria

11-15
15-181 h
30 m

OBIECTIVELE LECȚIEI

- Aflați cum funcționează memoria
- Învață cum să-ți antrenezi memoria

MATERIALE NECESARE

- Un cont de social media specific pentru școală (pentru a respecta confidențialitatea) sau videoclipuri din rețelele sociale.

LEARNING SCENARIO AND ACTIVITIES PROPOSED

1. Cere elevilor să joace un joc: să intre aici [this TikTok video](#) și să facă testul.
2. Puteți explica elevilor dumneavoastră diferitele tipuri de memorie existente sau cum funcționează memoria sau orice informație care i-ar putea introduce în acest subiect. De asemenea, puteți oferi studenților cele mai bune strategii pentru a revizui conținutul cursului pentru a-și îmbunătăți memoria. Iată o [resursă interesantă](#) de la Centrul de Învățare al Universității din Carolina de Nord la Chapel Hill despre strategiile de memorare.
3. Acum trebuie să-i înveți câteva tehnici pentru a-și îmbunătăți memoria. Puteți prezenta celebrul caz Sherlock Holmes cu Mind Palace. [Acest articol](#) sau [acesta](#) pot ajuta. Există o mulțime de tehnici pe care le poți preda, dar aceasta este cea mai faimoasă. Puteți vedea alte propuneri în informații suplimentare.
4. Acum, cereți-le elevilor să deruleze timp de 10 secunde pe contul de socializare creat pentru școală sau să vizioneze un videoclip pe rețelele sociale și să vă rețină cât mai multe informații posibil.

EXPECTED DIFFICULTIES AND PROPOSED SOLUTIONS

- Acordați atenție elevilor care au dificultăți reale cu memoria. Se poate întâmpla în anumite dizabilități. Puteți face exerciții mai ușor pentru ei cu o serie mai scurtă. Asigurați-vă că nu se simt nerăbdători să participe și că alți elevi nu își bat joc de ei.

EVALUARE

- Puteți oferi elevului dvs. o serie de numere, litere sau cuvinte. Au 10 minute să le memoreze cu tehnica pe care le înveți. După 10 minute, le poți cere să repete seria fără greșeli.

- Puteți oferi studenților o lecție de învățat acasă și îi puteți avertiza că, la cursul următor, le veți pune întrebări la curs. Apoi creați un test sau un Kahoot pentru a vedea dacă memorează lecția (cu date, fapte, concepte sau numere).

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

- Aceste articole propun alte tehnici sau sfaturi de antrenare a memoriei:
[Harvard Medical School](#) (mai multe sfaturi)
[Art of Memory Website](#)

- Puteți propune [this little memory card game](#) pentru a vedea nivelul memoriei lor.

BIBLIOGRAFIE

- Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, (2020, 30 March). 7 ways to keep your memory sharp at any age, <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/7-ways-to-keep-your-memory-sharp-at-any-age>

- Meyer. C, (n.d.). Sherlock's Mind Palace: How to Memorise Like Sherlock Holmes, The Mind Collection, <https://themindcollection.com/the-mind-palace-memorise-like-sherlock-holmes/>

- Art of Memory, (2023, 2 April). How to Build a Memory Palace, <https://artofmemory.com/blog/how-to-build-a-memory-palace/>

- Europa.eu, (n.d.). Memory Game, https://europa.eu/kids-corner/memory/index_en.htm#/choose_level