

## Πώς να εξασκήσετε και βελτιώστε τη μνήμη σας

11-15  
15-18

1h30

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Μάθετε πώς λειτουργεί η μνήμη
- Μάθετε πώς να εκπαιδεύετε τη μνήμη σας

### ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ

- Ένας συγκεκριμένος λογαριασμός μέσων κοινωνικής δικτύωσης για το σχολείο (για τον σεβασμό του απορρήτου) ή βίντεο από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### 1) Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ζητήστε από τους μαθητές σας να παίξουν ένα μικρό παιχνίδι: ζητήστε τους να δουν αυτό το βίντεο TikTok από [τον λογαριασμό memoycoahc του Josh McCartney](#) και να κάνουν μια δοκιμή.

#### 2) Παρουσίαση (30 λεπτά)

Μπορείτε να εξηγήσετε στους μαθητές σας την υπάρχουσα μνήμη, πώς λειτουργεί η μνήμη ή οποιαδήποτε πληροφορία θα μπορούσε να τους εισάγει στο θέμα.

Μπορείτε επίσης να παρέχετε στους μαθητές τις καλύτερες στρατηγικές για την αναθεώρηση του περιεχομένου των μαθημάτων για τη βελτίωση της μνήμης τους. Εδώ είναι μια ενδιαφέρουσα πηγή από το Κέντρο Εκμάθησης του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας στο Chapel Hill σχετικά με τις στρατηγικές απομνημόνευσης.

#### 3) Εξάσκηση (30 λεπτά)

Τώρα πρέπει να τους διδάξετε μερικές τεχνικές για να βελτιώσετε τη μνήμη τους.

Μπορείτε να παρουσιάσετε την περίφημη υπόθεση Σέρλοκ Χολμς με το Mind Palace.

Το άρθρο article "[Sherlock's Mind Palace: How to Memorise Like Sherlock Holmes](#)" από [The Mind Collection](#) ή το άρθρο "[How to Build a Memory Palace](#)" από το [Art of Memory](#) μπορεί να σας βοηθήσει. Υπάρχουν πολλές τεχνικές που μπορείτε να διδάξετε, αλλά αυτή είναι η πιο διάσημη. Μπορείτε να δείτε άλλες προτάσεις στις επιπλέον πληροφορίες.

#### 4) Παραγωγή (20 λεπτά)

Τώρα, ζητήστε από τους μαθητές σας να κάνουν κύλιση στον λογαριασμό σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που έχει δημιουργηθεί για το σχολείο για 10 δευτερόλεπτα ή να παρακολουθήσουν ένα βίντεο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να σας δώσουν τις περισσότερες πληροφορίες που μπορούν.

#### ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

- Δώστε προσοχή στους μαθητές που έχουν πραγματικές δυσκολίες με τη μνήμη τους. Μπορεί να συμβεί σε ορισμένα SLD. Μπορείτε να τους κάνετε πιο εύκολες ασκήσεις με μια πιο σύντομη σειρά. Βεβαιωθείτε ότι δεν αισθάνονται ανήσυχοι να συμμετάσχουν και ότι οι άλλοι μαθητές δεν τους κοροϊδεύουν.

#### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Μπορείτε να παρέχετε στον μαθητή σας μια σειρά από αριθμούς, γράμματα ή λέξεις. Έχουν 10 λεπτά για να τα απομνημονεύσουν με την τεχνική που τους διδάσκετε. Μετά από 10 λεπτά, μπορείτε να τους ζητήσετε να επαναλάβουν τη σειρά χωρίς κανένα λάθος.
- Μπορείτε να παρέχετε στους μαθητές σας ένα μάθημα για να μάθουν στο σπίτι και να τους προειδοποιήσετε ότι το επόμενο μάθημα, θα τους κάνετε ερωτήσεις σχετικά με το μάθημα. Στη συνέχεια, δημιουργήστε ένα κουίζ ή ένα Kahoot για να δείτε αν απομνημονεύουν το μάθημα (με ημερομηνίες, γεγονότα, έννοιες ή αριθμούς).

#### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αυτά τα άρθρα προτείνουν άλλες τεχνικές ή συμβουλές εκπαίδευσης μνήμης:

- «7 τρόποι για να διατηρήσετε τη μνήμη σας καθαρή σε οποιαδήποτε ηλικία» από την [Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ](#) (περισσότερες συμβουλές παρά τεχνικές)
- «36 Καλύτερες Τεχνικές Μνήμης για Διάβασμα» από τον ιστότοπο [Art of Memory](#)

Μπορείτε να προτείνετε αυτό το [παιχνίδι με κάρτες μνήμης](#) από τον ιστότοπο Europa στο Kid's Corner για να δείτε το επίπεδο μνήμης τους.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 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](https://europa.eu/kids-corner/memory/index_en.htm#/choose_level)