

## Kuidas treenida ja parandada meie mälu?



11-15  
15-18

1h30

### ÕPPE-EESMÄRGID

- Uurida, kuidas töötab mälu
- Õppida oma mälu treenima

### VAJALIKUD MATERJALID

- Konkreetne sotsiaalmeedia konto kooli jaoks (privaatsuse austamiseks) või videod sotsiaalmeediast.

### ÕPISTSENAARIUM JA KAVANDATAVAD TEGEVUSED

#### 1) Sissejuhatus (10 minutit)

Paluge oma õpilastel mängida väikest mängu: paluge neil vaadata [this TikTok video “from memoycoahc Josh McCartney account](#) ja teha testi.

#### 2) Esitlus (30 minutit)

Saate selgitada oma õpilastele erinevat olemasolevat mälu või seda, kuidas mälu töötab, või mis tahes teavet, mis võiks neile teemat tutvustada.

Samuti saate pakkuda õpilastele parimaid strateegiaid kursuse sisu muutmiseks, et parandada nende mälu. Siin on huvitav allikas Põhja-Carolina ülikooli õppekeskusest Chapel Hillis meeldejätmise strateegiate kohta.

#### 3) Praktika (30 minutit)

Nüüd peate õpetama neile mälu parandamise tehnikat. Saate esitleda kuulsat Sherlock Holmesi Mõttepaleed.

Artikkel Mõttepalee kollektsioonist “Sherlocki Mõttepalee: Kuidas meelde jätta nagu Sherlock Holmes” või artikkel “Kuidas ehitada Mälupaleed ” Mälu kunst saab teid aidata.

Saate õpetada palju tehnikaid, kuid see on kõige kuulsam. Teisi ettepanekuid näete lisateabe alt.

#### 4) Tulemus (20 minutit)

Nüüd paluge oma õpilastel vaadata 10 sekundit nende kooli jaoks loodud sotsiaalmeediakontot või vaadata sotsiaalmeedias videot ja anda teile võimalikult palju teavet.

### OODATAVAD RASKUSED JA VÕIMALIKUD LAHENDUSED

- Pöörake tähelepanu õpilastele, kellel on mäluga tõsiseid raskusi. See võib juhtuda teatud HEV-õpilaste puhul. Lühema seeriaga saate teha neile kergemaid harjutusi. Veenduge, et nad ei tunneks soovi osaleda ja et teised õpilased neid ei mõnitaks.

### HINDAMINE

- Saate oma õpilasele näidata numbrit, tähtede või sõnade rida. Neil on 10 minutit aega, et need teie õpetatava tehnikaga pähe õppida. 10 minuti pärast võite paluda neil rida ilma vigadeta korrata.
- Saate anda oma õpilastele kodus õppimise õppetunni ja hoiatada neid, et järgmisel korral esitate neile kursuse kohta küsimusi. Seejärel looge viktoriini või Kahoot, et näha, kas nad jätavad õppetunni pähe (kuupäevade, faktide, mõistete või numbritega).

### LISAINFO

Need artiklid pakuvad teisi mälu treeningu tehnikaid või näpunäiteid:

- “7 viisi, kuidas hoida oma mälu teravana igas vanuses” [Harvard Medical School](#) (rohkem näpunäiteid kui tehnikaid)
- “36 Mälutehnikat õppimiseks” [Art of Memory Website](#)



Võite teha ettepaneku vaatamiseks [this little memory card game from Europa Website on Kid's Corner](#) , et näha nende mälu taste.

-

## BIBLIOGRAAFIA

- 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)