

ΠΩΣ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΣΕΤΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ;

Αυτό το βιβλίο σας προτείνει **μια ολόκληρη σειρά διασκεδαστικών ασκήσεων**. Ο στόχος τους δεν είναι το κυνήγι των σωστών απαντήσεων, αλλά η κατανόηση της τεχνικής για την επίλυση ενός συγκεκριμένου προβλήματος.

Εάν πρόκειται για άσκηση που περιλαμβάνει απομνημόνευση αριθμών, το σημαντικό δεν είναι μόνο να λύσετε την άσκηση, αλλά να θυμάστε τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να λειτουργήσετε. Έτσι, την επόμενη φορά που θα έρθετε αντιμέτωποι με αριθμούς στην καθημερινότητά σας, θα έχετε στα χέρια σας μια καλή μέθοδο!

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ

- Η μνήμη λειτουργεί σε 3 χρόνους: **κωδικοποίηση** (=καταγραφή), **αποθήκευση** (=παγίωση) και **επαναφορά** (=ανάμνηση/ανάκληση).
- Θυμόσαστε καλύτερα κάτι εντός ενός πλαισίου ή σε συνθήκες που πλησιάζουν εκείνες της καταγραφής του. Οι συνθήκες αυτές παρέχουν ενδείξεις που χρησιμεύουν ως «ετικέτες» για τη μνήμη.
- Είναι πιο αποτελεσματική η χρήση της ίδιας στρατηγικής τόσο για την επαναφορά όσο και για την καταγραφή.
- Για να καταγράφετε αβίαστα μια πληροφορία, πρέπει να τη συνδυάζετε με κάτι που ήδη γνωρίζετε.
- Η επανάληψη παγιώνει τη μνήμη.
- Ο συνδυασμός νοητικής εικόνας και λεκτικής μνήμης είναι πιο αποτελεσματικός.
- Δεν υπάρχει μάθηση χωρίς προσπάθεια.

ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- **Διεγείρετε** τη μνήμη σας επιλέγοντας **δραστηριότητες** ευχάριστες και ποικίλες.
- **Οργανώστε τις πληροφορίες** για να τους δώσετε ένα νόημα, μια λογική, και δημιουργήστε συνδέσεις μεταξύ τους.
- **Συσχετίστε** τα καινούργια στοιχεία (γεγονότα, λέξεις, εικόνες, ιδέες κ.λπ.) με πληροφορίες που είναι ήδη γερά θεμελιωμένες στη μνήμη σας.
- **Οπτικοποιήστε**: η δημιουργία νοητικών εικόνων είναι πολύ αποτελεσματικό εργαλείο. Για να συγκρατείτε δεδομένα, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε γραφήματα, καμπύλες, δέντρα κ.λπ.
- **Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας** να δημιουργεί αυτοματισμούς· και προτιμήστε να το κάνετε 10 φορές επί 30 λεπτά παρά μία φορά επί 5 ώρες.
- **Χρησιμοποιήστε περισσότερους τρόπους κωδικοποίησης** για την ίδια πληροφορία: συγκρατεί κανείς καλύτερα ένα σχεδιάγραμμα εάν το συνοδεύσει με λεκτικές «ετικέτες» (ακολουθήστε την οδό Χ κ.λπ.).

Υπάρχουν πέντε (5) βασικοί τύποι μνήμης που περιλαμβάνουν διαφορετικά αλλά διασυνδεδεμένα δίκτυα νευρώνων: **μνήμη εργασίας** (βραχύχρονη μνήμη, τοποθετημένη στην καρδιά του δικτύου), **σημασιολογική** και **επεισοδιακή μνήμη** (δύο συστήματα μακρόχρονης συνειδητής αναπαράστασης), **διαδικαστική μνήμη** (που επιτρέπει άρρητους αυτοματισμούς) και **αντιληπτική μνήμη** (που συνδέεται με τις αισθήσεις).

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΜΝΗΜΗΣ			ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΕΝΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ
Αντιληπτική μνήμη			Αισθητηριακές πληροφορίες (οπτικές, ακουστικές, γευστικές, απτικές και οσφρητικές)	Πολύ σύντομη (δέκατα δευτερολέπτου έως δευτερόλεπτα)
Βραχύχρονη μνήμη			Πληροφορίες απαραίτητες για την εκτέλεση μιας εργασίας	Σύντομη (20 δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά)
Μακρόχρονη μνήμη	Πρόδηλη (= δηλωτική)	Επεισοδιακή	Βιωμένα γεγονότα και το περιεχόμενό τους	Παρατεταμένη (από μερικές ημέρες έως κάποια χρόνια)
		Σημασιολογική	Γενικές γνώσεις για τον κόσμο (ονόματα, νόημα λέξεων, πολιτιστικά γεγονότα, προσωπικές πληροφορίες)	
	Άδηλη (= μη δηλωτική)	Διαδικαστική	Τεχνικές δεξιότητες, τεχνογνωσία (κολύμβηση, ποδηλασία, χρήση πιρουνιού κ.λπ.)	
		Συναισθηματική	Συναισθηματικές αναμνήσεις	

Η ΜΝΗΜΗ ΣΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ



Πού ακριβώς βρίσκεται η μνήμη;

Η μνήμη είναι κατανεμημένη σε ολόκληρο τον εγκέφαλο. Υπάρχει ένα σύστημα για τη μάθηση και ένα άλλο για την ανάκτηση των αναμνήσεων, οι οποίες αποθηκεύονται σε άλλες ζώνες.



Μπορεί να «κορεστεί» η ανθρώπινη μνήμη;

Όχι. Μπορούμε να μαθαίνουμε νέα πράγματα σε όλες τις ηλικίες. Ωστόσο, ο μηχανισμός μάθησης φτάνει σε κορεσμό ύστερα από 45 λεπτά έως 2 ώρες, κατά μέσο όρο. Μπορούμε να μαθαίνουμε επί 6 ώρες συνεχόμενα, υπό την προϋπόθεση ότι το θέμα αλλάζει τακτικά, προκειμένου να διεγείρεται εκ νέου το σύστημα μάθησης.



Γιατί η μνήμη συγκρατεί μόνο ορισμένα πράγματα;

Η επιλεκτικότητα της ανθρώπινης μνήμης συνδέεται με το κίνητρό μας, την προσωπικότητά μας, την προσωπική μας διαδρομή κ.λπ. Στην προσωπική μνήμη, τα αισθήματα, τα συναισθήματα και τα κίνητρα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Ομοίως, η ευχαρίστηση διεγείρει το σύστημα μάθησης. Όταν απουσιάζει η ευχαρίστηση, η μνήμη συγκρατεί λιγότερο αποτελεσματικά.

Γιατί ξεχνάμε;

Με την παρόδο του χρόνου, το κίνητρο και η ικανότητα να ανακαλέσουμε αναμνήσεις αλλάζουν. Δεν μαθαίνουμε τόσο αποτελεσματικά επειδή είμαστε πιο κουρασμένοι, τα κίνητρά μας είναι λιγότερο ισχυρά και υπάρχει αδυναμία συγκέντρωσης. Οι ηλικιωμένοι θυμούνται καλύτερα παλαιότερα πράγματα, τα οποία έχουν σταθεροποιηθεί καλύτερα στη μνήμη τους, τα έχουν ανακαλέσει περισσότερες φορές και η συναισθηματική φόρτισή τους είναι πιο έντονη.

Γιατί παραποιούμε ορισμένες αναμνήσεις;

Οι αναμνήσεις δεν είναι βιβλία που αναζητήσουμε στο ράφι μιας βιβλιοθήκης. Κάθε φορά «διασκευάζουμε» το κάθε «βιβλίο» μας, ανακτώντας κάποιες διάσπαρτες σελίδες! Στη διαδικασία αυτή, ανακαλείται μόνο μέρος της συγκεκριμένης ανάμνησης.

Μπορούμε να βελτιώσουμε τη μνήμη μας;

Μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τη μνήμη μας και να τη βελτιώσουμε, αλλά μόνο στο πεδίο το οποίο εξασκούμε! Οι ασκήσεις πρέπει να αποτελούν πηγή ευχαρίστησης και ενδιαφέροντος, αλλιώς ο αντίκτυπός τους θα είναι περιορισμένος. Η καλύτερη διέγερση είναι η επιδίωξη διαφόρων δραστηριοτήτων που διεγείρουν και συντηρούν με φυσικό τρόπο τον νου: ανάγνωση, συναντήσεις με φίλους, ταξίδια κ.ο.κ. Ο υγιής τρόπος ζωής είναι επίσης απαραίτητος: οι διαταραχές ύπνου, το στρες, η υπερβολική εργασία είναι παράγοντες που υπονομεύουν τη συγκέντρωση.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΙΞΕΤΕ

Καθίστε σε ένα ήσυχο μέρος όπου θα μπορείτε να συγκεντρωθείτε μόνο σε αυτή τη δραστηριότητα για τα λίγα λεπτά που είναι απαραίτητο. Ξεκινήστε με τις 30 ασκήσεις του πρώτου επιπέδου δυσκολίας. Κάθε άσκηση αναφέρει τον «στόχο της», δηλαδή την ικανότητα ή τον τύπο της μνήμης που εξασκεί. Καταγράφετε το σκορ σας στο τέλος κάθε άσκησης.

Προσθέτετε τα αποτελέσματά σας (σελ. 71). Έτσι θα μπορέσετε να δείτε ποια είναι τα δυνατά σας σημεία και ποιες οι αδυναμίες σας.

Στη συνέχεια, προχωρήστε στις 30 ασκήσεις του δεύτερου επιπέδου δυσκολίας, και στο τέλος σε αυτές του τρίτου, υπολογίζοντας τα αποτελέσματά σας. Θα δείτε ότι, όσο εξασκείστε, τόσο θα σημειώνετε πρόοδο! Ακόμη και αν κάποια αποτελέσματά σας παραμένουν μέτρια, το σημαντικό είναι ότι θα βελτιώνονται κάθε φορά που κάνετε τις ασκήσεις αυτές.

Δεν είναι απλώς ένα παιχνίδι, αλλά η ανακάλυψη της ικανότητας απόδοσης που διαθέτει ο εγκέφαλός σας!

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ!

1



2



Η ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΛΕΙΠΕΙ

Παρατηρήστε προσεκτικά και απομνημονεύστε την πρώτη σειρά εικόνων και κατόπιν τη δεύτερη. Όταν απομνημονεύσετε την πρώτη σειρά, γυρίστε σελίδα.

Επαναλάβετε το ίδιο για τη δεύτερη σειρά.



ΑΣΚΗΣΗ

1



ΕΥΚΟΛΗ

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Η άσκηση αυτή εξετάζει τις ικανότητές σας στην ανάλυση και στην οπτική μνήμη.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ 1

Μπορείτε να εντοπίσετε, ανάμεσα στις τέσσερις εικόνες, το στοιχείο που λείπει και ολοκληρώνει τη σειρά που έχετε απομνημονεύσει; Γυρίστε στην προηγούμενη σελίδα και ελέγξτε τις απαντήσεις σας.

1



2



ΣΚΟΡ: _____ / 10

- ✦ Βρήκατε 2 στοιχεία:
- ✦ 1 στοιχείο:

10 ΒΑΘΜΟΙ

5 ΒΑΘΜΟΙ

- ✦ Κανένα στοιχείο:

0 ΒΑΘΜΟΙ

ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΗ ΣΗΜΑΙΑ

Παρατηρήστε προσεκτικά τα χρώματα και τα σχέδια της παρακάτω σημαίας.



Τώρα γυρίστε σελίδα.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Αυτή η άσκηση διεγείρει την οπτική σας μνήμη και τη συγκέντρωσή σας, καθώς και την ικανότητά σας να αντιλαμβάνεστε τον χώρο.



ΑΣΚΗΣΗ

2



ΕΥΚΟΛΗ

Διαμορφώστε ξανά το σχέδιο της σημαίας
με τα σωστά στοιχεία.

Επιλέξτε τα χρώματα:



Επιλέξτε το σχέδιο:



Γυρίστε στην προηγούμενη σελίδα και ελέγξτε τις
απαντήσεις σας.

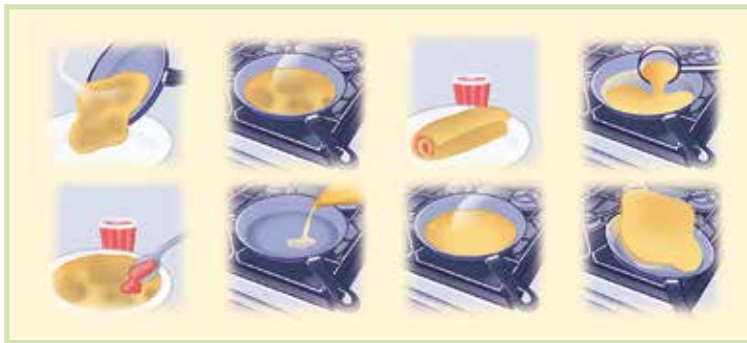
ΣΚΟΠ: _____ / 5

✎ Καταφέρατε να φτιάξετε
ξανά τη σημαία σωστά: **5 ΒΑΘΜΟΙ**

✎ Δεν τα καταφέρατε: **0 ΒΑΘΜΟΙ**

ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΩΡΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

Βάλτε στη σωστή σειρά τα οκτώ σκίτσα ώστε να σχηματίζουν μια μικρή, συνεκτική ιστορία.



ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Η άσκηση αυτή εξετάζει τις ικανότητές σας στη λογική επεξεργασία, στην αντίληψη χρονικής ακολουθίας, στη στρατηγική και στη δημιουργία εικόνων με νόημα.



ΑΣΚΗΣΗ

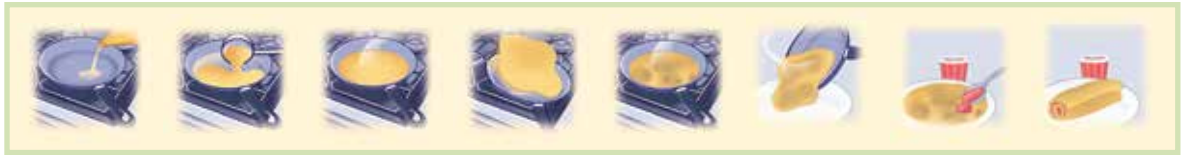
3



ΕΥΚΟΛΗ

ΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΟΡ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ 3

Η σειρά με την οποία πρέπει να τοποθετηθούν τα σκίτσα είναι η εξής:



ΣΚΟΡ: _____ / 5

- ✦ Η σωστή σειρά:
- ✦ 1 ή περισσότερα λάθη:

5 ΒΑΘΜΟΙ

0 ΒΑΘΜΟΙ