

ATMINTIES RŪMŲ KŪRIMAS

Aprašymas

Atminties rūmų kūrimas - tai senovinis įsiminimo metodas, kai reikia įsivaizduoti pažįstamą erdvę ir susieti įvairią informaciją su tam tikromis tos erdvės vietomis.

Šis užsiėmimas padeda gerinti erdvinius gebėjimus, lavinant atmintį ir erdvinę vizualizaciją.

Mokymosi tikslai



- Gerinti atmintį pasitelkiant erdvines asociacijas.
- Stiprinti gebėjimus vizualizuoti ir valdyti erdvinę informaciją.
- Sukurti metodą, padedantį struktūrizuotai organizuoti ir prisiminti informaciją.

Trukmė

30 min.



Aplinka

Individualus arba grupinis užsiėmimas ramioje ir patogioje aplinkoje.

Priemonės

- Popierius ir rašiklis/pieštukas piešimui ir užrašams (pasirinktinai)
- Patogi sėdima vieta
- Rami aplinka, padedanti susikaupti



Praktiniai patarimai

- Pasirinkite gerai pažįstamą vietą, pavyzdžiui, savo namus arba dažnai lankomą vietą.
- Mintyse apeikite pasirinktą erdvę, identifikuodami svarbiausias vietas ir objektus.
- Kiekvieną informaciją, kurią norite įsiminti, priskirkite konkrečiai erdvėje esančiai vietai ar objektui.
- Šią kelionę pakartotinai vizualizuokite, kad sustiprintumėte asociacijas.

Šaltinis

GROWTHCOOP

ATMINTIES RŪMŲ KŪRIMAS

Instrukcijos

1. Pasirinkite savo rūmus:

Pasirinkite pažįstamą vietą. Tai gali būti jūsų vaikystės namai, mokykla, kurioje mokėtės, parkas, kuriame žaidėte su draugais, arba bet kuri kita vieta, kurią galite ryškiai įsivaizduoti.

2. Nustatykite pagrindines vietas:

Šioje erdvėje nustatykite atskiras sritis ar objektus, kurie gali būti „atminties laiko tarpiniai“.

3. Priskirkite informaciją:

Kiekvieną informaciją, kurią reikia įsiminti, susiekite su viena iš nurodytų vietų. Kurkite ryškius vaizdus ar istorijas, kad šios asociacijos geriau įsimintų.

4. Mintyse įsivaizduokite kelionę:

Mintyse apeikite erdvę, aplankykite kiekvieną vietą ir prisiminkite susijusią informaciją. Šią kelionę pakartokite kelis kartus, kad sustiprintumėte atmintį.

5. Reguliariai praktikuokite:

Naudokite šį metodą skirtingiems informacijos rinkiniams. Siekiant pagerinti erdvinius ir atminties įgūdžius reguliariai praktikuokite.

Numatomi rezultatai

- Geresnė atmintis
- Geresni erdvinės vizualizacijos gebėjimai
- Geresnis informacijos struktūrizavimas mintyse

Šaltinis

GROWTHCOOP. Šis užsiėmimas paremtas metodais, kuriuos siūlo „MentalUP“ ir „ArchDaily“.