

# 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 tarpniai“.

### 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 erdvinis 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“.