

Link do produktu: <https://silesiabook.pl/trenuj-swoja-pamiec-lancuchowa-metoda-zapamietywan-p-603.html>



TRENUJ SWOJĄ PAMIĘĆ łańcuchowa metoda zapamiętywania

Cena	44,00 zł
Język publikacji	polski
Rok wydania	2022
Nośnik	książka papierowa
Autor	Natalia Czeszejko
Okładka	miękka
Tytuł	TRENUJ SWOJĄ PAMIĘĆ łańcuchowa metoda zapamiętywania
Wydawnictwo	Akademia Pamięci Gdynia
ISBN	9788396548009
Klasa	wieloletnie
Przedmiot	Przedmioty zawodowe
Rodzaj	ćwiczenia, karty pracy
Seria	inna

Opis produktu

Trenuj swoją pamięć

łańcuchowa metoda zapamiętywania

30 dniowe wyzwanie

Natalia Czeszejko

- Okładka: miękka
- ISBN: 9788396548009
- Wydawnictwo: Akademia Pamięci Gdynia
- Liczba stron: 98
- Stan: NOWA

Zeszyt ćwiczeń do TRENINGU UMYŚŁU

Wprowadzi Cię w świat najpopularniejszej techniki pamięciowej i pozwoli przećwiczyć ją w ciągu 30 dni!

- ✓ Nauczysz się korzystać z Łańcuchowej Metody Zapamiętywania
- ✓ Każdego dnia poza treningiem pamięci czeka na Ciebie zadanie na kreatywność/ logiczne myślenie/ koncentrację (m.in. sudoku, wykreślanki, labirynty, anagramy itp.)
- ✓ Nauczysz się wielu ciekawych list ze świata literatury, geografii i kinematografii

✓ Poznasz podstawy teoretyczne pracy z pamięcią

✓ **W cenie konsultacja online z trenerem Akademii Pamięci**

Już nigdy nie powiesz, że masz słabą pamięć!

Trenuj swoją pamięć

Łańcuchowa metoda zapamiętywania

Natalia Czeszejko



**30-dniowe
wyzwanie**



**Akademia
Pamięci
Gdynia**

Zaczęło się od idei...

Jak pomóc tym, którzy w zaciszu swojego mieszkania chcą nauczyć się mnemotechnik?

Rosnąca ilość osób skarży się na problemy z pamięcią. Szukając wsparcia trafiają najczęściej na publikacje z rebusami, zagadkami czy innymi łamigłówkami intelektualnymi.

Owszem, mogą być one pomocne, ale w celu rzeczywistego zwiększenia wydolności naszej pamięci należy zgłębić temat mnemotechnik – technik ułatwiających zapamiętywanie. Wymaga to zaangażowania większej ilości czasu i środków – najczęściej poprzez udział w kursie.

Szukając rozwiązania pośredniego, wpadłam na pomysł stworzenia tego zeszytu ćwiczeń. Nie zastąpi on kursu, ale pozwoli poznać świat mnemotechnik i będzie swoistym do niego wstępem.

Konstrukcja zeszytu

Chciałabym abyś codziennie przez **30 dni**, regularnie wykonywał w tym zeszycie zadania – nie powinny one być dla Ciebie zbyt obciążające i najczęściej na ich wykonanie potrzebujesz **od kilkunastu do kilkudziesięciu minut**.

Większość dni ma podobną konstrukcję, składającą się z 3 kroków:

✓ **Zapamiętajki**

✓ **Gimnastyki umysłu**

✓ **Przypominajki**

Bardzo ważne jest, aby robić zadania w określonej kolejności, ponieważ w ten sposób jest zbudowany kompletny trening pamięci, który rzeczywiście przynosi rezultaty. **Dzięki temu poczujesz się jak prawdziwy uczestnik kursu naszej Akademii.**

Nie ma drogi na skróty. Dopiero przy regularnej pracy zobaczysz efekty.

Sprawdź jeden dzień z naszego wyzwania:

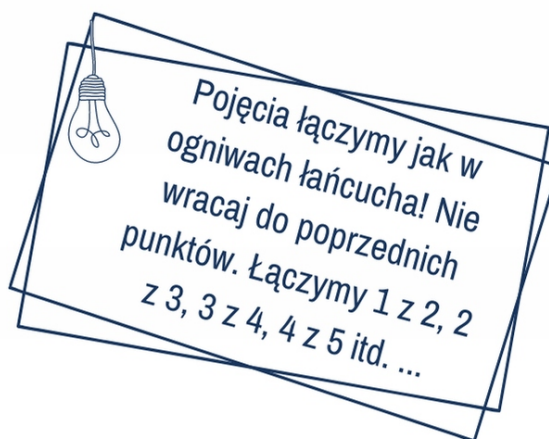
Dzień 4

Przygotowaliśmy dla Ciebie kolejną, prostszą listę pamięciową. Mamy nadzieję, że uznasz ją za fajne ćwiczenie łańcuchowej Metody Zapamiętywania.

Zapamiętaj 8 wybranych gatunków pingwinów.

Zapamiętajka

1. Pingwin białobrewy
2. Pingwin białooki
3. Pingwin cesarski
4. Pingwin długoczuby
5. Pingwin grubodzioby
6. Pingwin królewski
7. Pingwin magellański
8. Pingwin mały



Możemy zacząć tworzyć tę historię razem z Tobą:

Wyobraź sobie, że spotykasz wielkiego pingwina. Chcesz się z nim przywitać i nagle Twój wzrok przyciągają jego bardzo **krzaczaste białe brwi**. Gdy te brwi zaczynają się poruszać, unosić w górę i w dół to wylatują z nich **białe kuleczki**. Te białe kulki uderzają w głowę **Napoleona Bonaparte** (Francuski Cesarz w latach 1804 - 1815). Napoleon Bonaparte nosi na nogach buty z niewiarygodnie długimi, wykręconymi **czubkami**. Czubki te zaczynają głośno kłapać jak **dzioby**. Natomiast te dzioby...

Gimnastyka umysłu

Do wyczyszczenia pamięci roboczej przygotowaliśmy dla Ciebie sudoku. Twoim zadaniem jest wypełnienie pustych pól tak, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9.

			5	7	3	9		6
3	9	6	1					5
1	5	7	9			3		
			6	9	2	7		
		3		1				9
	2	8			4		5	1
	7	2						
5			2	8	7		6	3
		1		6				7

Gotowe? No to czas na “odpamiętnienie” naszej historii.

Rozwiązanie



Przypominajka

Przypomnij sobie wcześniejszą historię i wypisz poniżej zapamiętane gatunki pingwinów w odpowiedniej kolejności.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....



*Czy wiesz, że pingwin cesarski jest
największym wśród wszystkich gatunków?*

Format książki

Wielu autorów walczy o to, aby ich publikacje były jak największe i najlepiej wyeksponowane. W tym wypadku, postanowiłam szczególnie zadbać o komfort użytkownika. Dobrałam optymalny format – A5 (148x210mm), tak aby wygodnie korzystało się z zeszytu w drodze do pracy, czy szkoły. Okładka jest miękka i lekko pogrubiona, a we wnętrzu znajdują się w sumie 98 stron – średnio przypadają 3 na jeden dzień wyzwania. Bardzo ważnym elementem oprawy jest spirala, która jeszcze bardziej zwiększa komfort korzystania z zeszytu.

Autorka

Natalia Czeszejko

Tworząc ten zeszyt ćwiczeń chciałam, aby przyjął jak najbardziej przystępną dla czytelnika formę. Wiele wniosków wyciągnęłam po prowadzeniu kursów dla dorosłych. Dzięki nim wiedziałam na co zwracać uwagę i jakie wskazówki przydadzą Ci się najbardziej.

Ponad to, nieoceniony okazał się cały zespół Akademii Pamięci, który z zaangażowaniem brał udział przy pracy koncepcyjnej.