



کتابخانه ملی و اسنادخانه

مؤلف: آریتا محمودپور

راه‌های تقویت حافظه



به همراه فعالیت‌های کاربردی





عنوان و نام پدیدآور: راه‌های تقویت حافظه مولف: آرزیتا محمودپور
مشخصات نشر: تهران، نشر گامی تا فرزندانگان ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۳۰ص: مصور، (رنگی) جدول ۲۲×۲۹ س م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۶۴-۳۳-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
موضوع: حافظه کودکان
رده‌بندی کنگره: BF385
رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۳۰۲۳۲
یادداشت: فهرست ریس کامل این اثر درنشانی:
<http://opac.rai.ir> قابل دسترس است.

انتشارات گامی تا فرزندانگان (راه‌های تقویت حافظه)

مولف: آرزیتا محمودپور
طراحی و صفحه آرایی: زهره اکبری
چاپ اول: ۱۳۹۸
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان
چاپ و صحافی: دانش پژوه
حق چاپ برای نشر گامی تا فرزندانگان محفوظ است
شابک: ۹۸۷-۶۰۰-۸۵۶۴-۳۳-۱



farzaneganbook.ir فرید آنلاین از طریق سایت



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان ژاندارمری، نرسیده به فخر رازی، پلاک ۹۶

خطی ویژه معلمان و دبیران: ۶۶۹۵۴۰۲۰

۶۶۹۶۱۰۱۲



گامی تا فرزندانگان



فهرست مطالب

۵	■		سخن مولف
۶	■		مقدمه
۷	■		حافظه
۹	■		شیوه‌های یادگیری
۱۰	■		انواع حافظه
۱۱	■		طبقه‌بندی حافظه
۱۴	■		راهبردهایی جهت تقویت حافظه دیداری
۱۶	■		راهبردهایی جهت تقویت حافظه شنیداری
۱۷	■		راهبردهایی جهت تقویت حافظه فعال
۲۰	■		توجه جزئیات
۲۴	■		توجه انتخابی
۳۱	■		توجه پایدار
۳۳	■		بازشناسی تصاویر
۴۵	■		بازشناسی اشکال
۴۶	■		تکمیل تصاویر
۴۹	■		الگوی اتصالی
۵۵	■		الگوی رنگ زدن
۵۷	■		ترسیم اشکال دومرحله‌ای
۵۹	■		الگوبرداری
۶۴	■		حافظه شنیداری
۶۶	■		جفت‌های متداعی
۶۹	■		اتصال نقطه‌ها
۷۱	■		نقطه به نقطه



۷۲	خانه‌های شطرنجی
۷۴	ترسیم دومرحله‌ای
۷۶	مسیریابی
۸۰	حافظه فعال دیداری
۸۲	تکمیل اشکال
۸۷	بازشناسی اشکال
۸۸	جایگزینی تصاویر
۸۹	جایگزینی رنگ‌ها
۹۰	جایگزینی اعداد
۹۳	بازشناسی
۹۶	مکان‌یابی
۱۰۰	ردیفی
۱۰۱	تصاویر ردیفی
۱۱۰	حافظه مکان دیداری
۱۱۲	نیمه گمشده
۱۱۴	حافظه فعال کلامی
۱۱۷	مکان نقطه‌های
۱۲۱	حذف تصاویر
۱۲۴	ترتیب تصاویر
۱۳۰	ترتیب معکوس
۱۳۱	توانی عددی
۱۳۳	شکل‌سازی با گوش پاک‌کن
۱۳۵	شکل‌سازی با چوب‌کبریت
۱۳۶	شکل‌سازی با چوب بستنی
۱۳۷	منابع



سخن مؤلف

جایگاه و نقش حافظه تا مدت‌های مدید ناشناخته بود. ارسطو فیلسوف یونانی جایگاه افکار را در مغز و جایگاه حافظه را در قلب می‌دانست.

ارسطو اثبات کرده بود که همه انسان‌ها توانایی به یاد آوردن خاطرات خود را ندارند و افرادی که در حال تغییرات سریع هستند، یعنی «جوانان و سالمندان» حافظه‌ای ضعیف دارند؛ زیرا جوانان در حال تحول و سالمندان در حال فرسایش هستند.

ارسطو نظرات خود را در عملکرد حافظه قانون‌مند کرده است. او چهار شیوه برای جلوگیری از فراموشی ارائه کرده است که با کمک آن می‌توان رویدادها و مسائل را ساده‌تر به خاطر سپرد.

● مجاورت موضوعی: مانند چشمه و جویبار، ساحل و دریا، گل و گلدان، میز و صندلی

● همزمانی حوادث: مانند رعد و برق، صدا و انعکاس صدا، دم و بازدم، زد و خورد

● همانندی: مانند شتر و شتر یک کور، زن و مرد، والدین و بچه

● تضاد: مانند بزرگ و کوچک، زن و مرد، فل و رف جان

داشتن حافظه‌ای خوب، آموختنی است، می‌توان با تمرین، سرعت و توانایی حافظه را افزایش داد. قبل از هر آموزش می‌بایست انگیزه‌ی آموختن را در افراد ایجاد کرد تا زمانی که کسی علاقه‌ای به یادگیری نداشته باشد امکان آموزش وجود نخواهد داشت. اگر اطلاعات به‌آهسته با احساسات مثبت در حافظه نقش ببندد، بهتر و سریعتر با اطلاعات قبل پیوند می‌خورد و در نتیجه آموختن آموخته شده به مرحله‌ی بعد حافظه منتقل می‌گردد.

بدین منظور در این کتاب سعی شده است با در نظر گرفتن قانون علاقه و توجه کودکان، تمرینات و فعالیت‌هایی جهت بهبود و تقویت حافظه ارائه گردد. با توجه به اهمیت ذخیره و نگهداری اطلاعات در حافظه کوتاه‌مدت و پردازش و دستکاری آن اطلاعات جهت انجام کار و فعالیت در سنین قبل از دبستان و دبستانی، استفاده از محتوا و فعالیت‌های پیشنهادی در کتاب حاضر به تمام والدین، مربیان، دانشجویان و علاقمندان توصیه می‌گردد.

شایسته است براساس سطح توانایی و ظرفیت نگهداری اطلاعات هر کودک و دانش آموز تمرینات کتاب را پیگیری نموده و در جهت توانمند سازی مهارت‌های حافظه گامی ارزشمند برداشته شود.

بهار ۱۳۹۸

آزیتا محمودپور (دکترای تخصصی روانشناسی کودکان)