

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	11
Rozdział 1	
PAMIĘĆ I JEJ TRENING	19
1.1. Pamięć: natura i działanie	19
1.1.1. Różne rozumienia pamięci.....	20
1.1.2. Fazy i rodzaje pamięci	22
1.2. Metody wspomagania pamięci.....	26
1.2.1. Trening pamięci jako specyficzna forma wspomagania pamięci	28
Rozdział 2	
ZASADY WSPOMAGANIA PAMIĘCI	33
Zasada 1. Koncentracja uwagi	35
Zasada 2. Porcjowanie informacji	36
Zasada 3. Powtarzanie.....	38
Zasada 4. Schodzenie na poziom semantyczny.....	39
Zasada 5. Uwzględnianie kolejności informacji	41
Zasada 6. Wykorzystywanie wyobraźni.....	42
Zasada 7. Odnoszenie do Ja	44
Zasada 8. Wzbudzanie emocji.....	44

Zasada 9. Robienie przerw	46
Zasada 10. Wykorzystywanie wskazówek.....	48
 Rozdział 3	
PROJEKTOWANIE I REALIZACJA TRENINGU PAMIĘCI.....	53
3.1. Identyfikacja i analiza potrzeb treningowych	58
3.1.1. Identyfikacja potrzeb treningowych w zależności od rodzaju treningu	60
3.1.1.1. Zamknięty trening pamięci	61
3.1.1.2. Otwarty trening pamięci oraz trening pamięci realizowany w ramach projektu społecznego.....	72
3.1.2. Analiza potrzeb treningowych	78
3.2. Określanie celów treningu	80
3.3. Dobór treści i metod treningu	86
3.3.1. Dobór i selekcja treści	87
3.3.2. Układ treści treningowych	90
3.3.3. Dobór metod treningowych.....	94
3.4. Tworzenie scenariusza treningu	96
3.5. Organizacja treningu	102
3.5.1. Czas trwania treningu.....	102
3.5.2. Miejsce treningu	104
3.5.3. Pomoce i materiały szkoleniowe	106
3.6. Realizacja treningu	109
3.6.1. Prowadzący i uczestnicy treningu	109
3.6.2. Przebieg treningu pamięci	111
3.7. Ocena treningu	117
3.7.1. Poziom reakcji	120
3.7.2. Poziom uczenia się	125
3.7.3. Poziom zachowania ..	133

Rozdział 4

KATALOG TECHNIK I ĆWICZEŃ TRENINGOWYCH	137
4.1. Ćwiczenia integracyjne oraz przygotowujące	
do udziału w treningu pamięci	141
4.1.1. Pamięciowe ćwiczenia integracyjne	142
4.1.2. Ćwiczenia zwiększające motywację uczestników	
do udziału w treningu pamięci	147
4.1.3. Ćwiczenia aktywizujące	154
4.2. Ćwiczenia dotyczące prezentacji informacji o pamięci	160
4.3. Ćwiczenia koncentracji uwagi i innych jej aspektów	189
4.4. Techniki wspomagania pamięci	219
4.4.1. Ćwiczenia przygotowujące do prezentacji	
technik wspomagania pamięci.....	220
4.4.1.1. Ćwiczenia budowania skojarzeń	221
4.4.1.2. Ćwiczenia posługiwania się wyobrażeniami . . .	226
4.4.1.3. Ćwiczenia posługiwania się piktogramami	232
4.4.2. Mnemotechniki	238
4.4.2.1. Rymowanka	240
4.4.2.2. Akronimy i Akrostychy	243
4.4.2.3. Łańcuszek skojarzeń	246
4.4.2.4. Rzymski pokój	249
4.4.2.5. Systemy zakładkowe.....	253
4.4.3. Mapa myśli	265
4.4.4. Techniki opanowywania informacji z tekstów	268
4.4.5. Techniki zapamiętywania informacji	
o nowo poznanych osobach	272

Rozdział 5

PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ.....	288
5.1. Scenariusz zajęć wprowadzająco-integracyjnych	290
5.2. Scenariusz zajęć poświęconych technikom ułatwiającym	
uczenie się obcojęzycznych słówek	292