



# פיתוח הזיכרון

40 שעות

העמותה לקידום מקצועי-חברתי  
רמת גן- רח' היצירה 3 – בנין ש.א.פ- קומה 5  
ימי ג'- בין השעות 16.00-19.15

רציונל:

בתקופת החשיפה למידע הרב חשוב שנפתח כישורים ומיומנויות לשיפור הזיכרון.

## מטרות:

- הכרות והבנת מאפייני הזיכרון האנושי ושלבים בתהליך הזיכרון.
- הקניית מיומנויות לשיפור הזיכרון.

## תכנית הקורס:

<u>תאריך</u>	<u>פירוט נושאי הלימוד</u>	<u>המרצה</u>
1. 08.06.21	<u>פתיחה:</u> <u>מבוא:</u> פיתוח ושיפור הזיכרון.	
2. 15.06.21	<u>תהליך הזכירה:</u> תהליך הזכירה - קידוד, הצפנה ושליפה.	
3. 22.06.21	<u>סוגי זיכרון:</u> סוגי זיכרון- קצר וארוך טווח, אפיזודי וסמנטי ושלבי זיכרון.	
4. 29.06.21	<u>זיכרון ואינטליגנציה:</u> הקשר בין זיכרון לאינטליגנציה.	
5. 06.07.21	<u>המוח והזיכרון:</u> הקשר בין מוח, למידה וזיכרון.	
6. 13.07.21	<u>שיכחה אובייקטיבית:</u> שיכחה אובייקטיבית- מחלות, הדחקה, טראומות.	
7. 20.07.21	<u>זיכרון וחלום:</u> זיכרונות טובים וזיכרונות רעים, הדחקה ושכחה.	
8. 27.07.21	<u>מפות חשיבה:</u> מפות חשיבה, טיפים לפיתוח ושיפור הזיכרון.	
9. 03.08.21	<u>שיפור הזיכרון:</u> כלים וכללים לשיפור הזיכרון.	
10. 10.08.21	<u>זיכרון, קשב וריכוז:</u> שיפור מיומנויות קשב וריכוז – טיפים לשיפור הזיכרון. <u>סיכום וסיום.</u>	

\*בכל נושא ניתן להעמיק ו/או לגרוע- בהתאם לצורך.