



לאמן את המוח... איך לא לשכוח

לוח תכנון 'לא לשכוח' שבועי

השבוע: _____

יום

שעה

משימה

איך לזכור

הנאה במטלה

טיפים לזיכרון

- שימו לב לדברים
- התעניינו
- התלהבו
- השתמשו בעזרי זיכרון
- שנו הרגלים
- העזרו בשיטת החדר הרומאי
- נטרלו גורמי הסחת דעת
- הפחיתו מתחים