

Träna ditt minne : 28 metoder för bättre studieteknik och enklare vardagsliv

Ladda ner boken PDF



Jenny Åkerman

Träna ditt minne : 28 metoder för bättre studieteknik och enklare vardagsliv Jenny Åkerman boken PDF

Minnesträna med Hjärnladyn

Hjärnan är plastisk och upphör aldrig att lära, det vet vi vid det här laget. Men hur är det med minnet? Hur ska vi i en tid med mängder av supersnabb information kunna ta in, sälla och sortera och dessutom minnas det vi lärt oss?

I sin nya bok Träna ditt minne har pedagogen Jenny Åkerman utarbetat 4 tekniker och 28 metoder för minnesträning och studieteknik som passar alla mellan 15 och 115.

De 4 basteknikerna är:

1. Snabbläsning
2. Minnesträning
3. Mindmapping

4. Presentationsteknik

Under varje teknik beskrivs 7 olika metoder. Genom roliga och smarta övningar och visualiseringstekniker lär du dig på ett interaktivt sätt bland annat att

söka och välja ut rätt information

processa faktainnehåll

lära dig saker och ting utantill

halvera tiden du lägger på läsning

sortera och arkivera information i hjärnan

presentera material på ett medryckande sätt

framstå som kunnig och påläst

minnas vad människor heter

få människor att minnas vad du heter

Förutom metoder och övningar innehåller Träna ditt minne informativa texter om hur hjärnan fungerar, varför förvirring är någonting bra och vikten av att ha humor. Den mänskliga rösten, av författaren kallad det osynliga kroppsspråket, är också betydelsefull när det gäller att förmedla kunskap, och därför finns här både röstfakta och övningar.

Ett särskilt kapitel handlar om särbegåvade elever, vilka ofta tappar greppet om sina studier när allt större krav ställs på förmågan att plugga på egen hand. Här beskrivs användbara tips och tekniker att ta till sig för både elev, förälder och lärare.

Jenny Åkerman är högskoleutbildad pedagog och röstpedagog, och har i många år hållit uppskattade kurser, utbildningar och föreläsningar i snabbläsning, minnesträning och mindmapping. Som en av landets mest populära föreläsare vet hon också hur riktigt bra presentationer skapas. Jenny är talesperson för Mensa Sverige, som verkar för att främja och förmedla intelligens så att den kommer människor till godo, samt författare till boken Mycket hjärna (Natur & Kultur, 1:a uppl. 2011).



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2
Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod