



SciUs Mind Spark

Genius Mind Workshop

Memory Training Module

Chapter 1: स्मरण शक्ति विकास के मूल सिद्धांत

Memory मस्तिष्क की वह क्षमता है जिसके द्वारा हम जानकारी को प्राप्त (Encoding), सुरक्षित (Storage) और आवश्यकता पड़ने पर वापस याद (Recall) कर सकते हैं।



Memory के 3 चरण और Golden Rules

Memory के 3 मुख्य चरण

01

Input

Information लेना — जानकारी को ग्रहण करना

02

Storage

सुरक्षित रखना — जानकारी को मस्तिष्क में संग्रहीत करना

03

Recall

वापस याद करना — आवश्यकता पर जानकारी निकालना

Memory के Golden Rules



ध्यान

Attention



समझ

Understanding



दोहराव

Repetition



Visualization

चित्र में सोचना



Association

जोड़कर याद करना



✓ सीखने की गति बढ़ेगी ✓ याद रखने की क्षमता बढ़ेगी ✓ एकाग्रता बढ़ेगी

Junior Activity

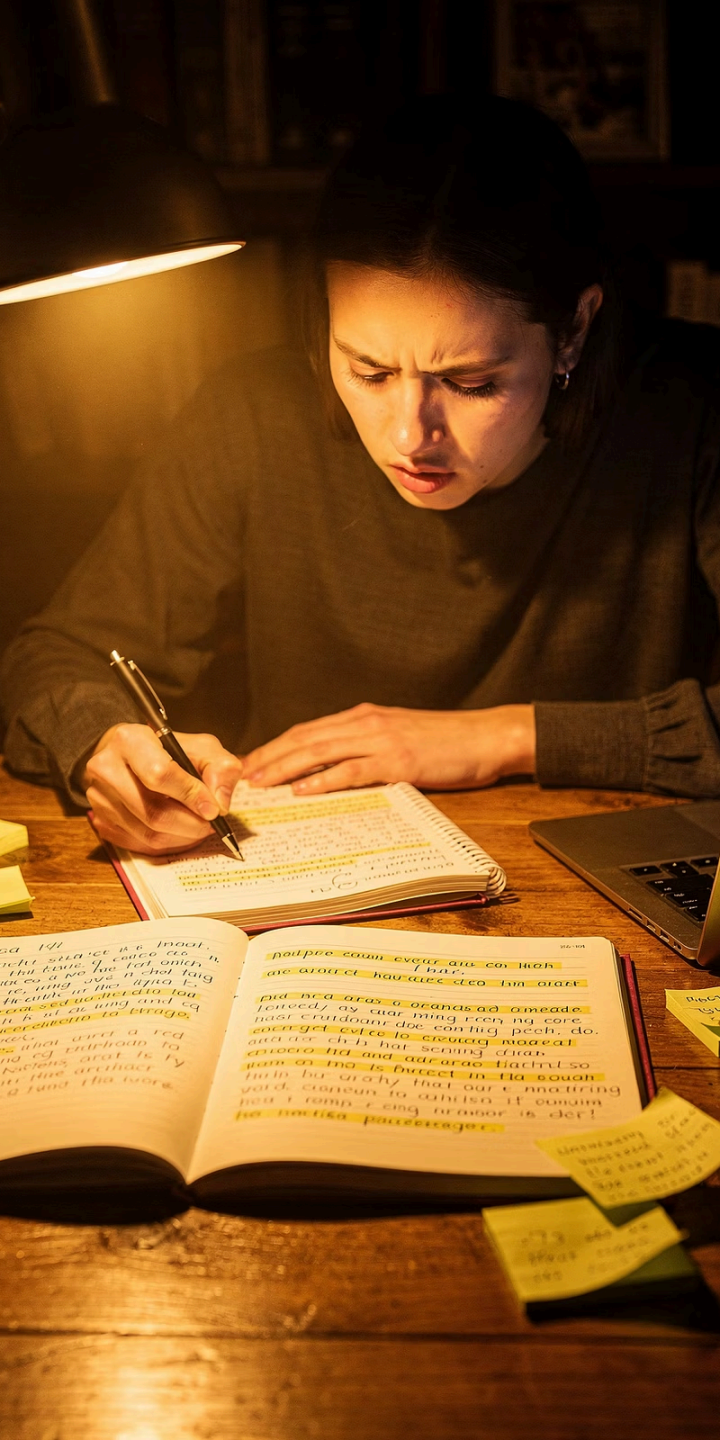
5 वस्तुएँ दिखाएँ और 30 सेकंड बाद याद करवाएँ।

Senior Activity

20 शब्दों की सूची देकर Recall करवाएँ।

Daily Exercise

- 10 नए शब्द याद करें
- रात में पूरे दिन की गतिविधियाँ Recall करें



Chapter 2: Short Term Memory Enhancement

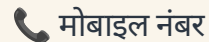
अल्पकालिक स्मरण शक्ति विकास

Short Term Memory क्या है?

ऐसी जानकारी जो कुछ सेकंड या मिनट तक याद रहती है।



OTP



मोबाइल नंबर



किसी का नाम

Training Techniques

1 Chunking Method

9876543210 को ऐसे याद करें:
9876 - 543 - 210 — बड़ी जानकारी को छोटे टुकड़ों में बाँटें।

2 Repetition Technique

जानकारी को **3 बार बोलें** — दोहराव से याददाश्त मजबूत होती है।

3 Echo Method

जो सुनें उसे **मन में दोहराएँ** — मानसिक प्रतिध्वनि बनाएँ।

Short Term Memory — Exercises & Outcomes

Junior Exercise

10 चित्र दिखाएँ। 1 मिनट बाद नाम लिखवाएँ।



Senior Exercise

15 Random Words याद करें:

- 1 Apple
- 2 Train
- 3 Moon
- 4 River
- 5 Tiger

2 मिनट बाद Recall करें।

Brain Workout — हर दिन करें:

📱 5 मोबाइल नंबर

हर दिन 5 नए मोबाइल नंबर याद करें।

📝 10 वस्तुओं की सूची

10 वस्तुओं की सूची याद करें और Recall करें।

👍 ✓ Immediate Recall बढ़ेगा ✓ Classroom Learning बेहतर होगी

Chapter 3: Long Term Memory Development

दीर्घकालिक स्मरण शक्ति विकास

Long Term Memory क्या है?

ऐसी जानकारी जो वर्षों तक याद रहती है।

- अपना नाम
- जन्मतिथि
- बचपन की घटनाएँ

Long Term Memory

Formula:

Interest + Emotion +
Repetition = Long Term
Memory

Memory Strengthening
Techniques

→ Active Recall

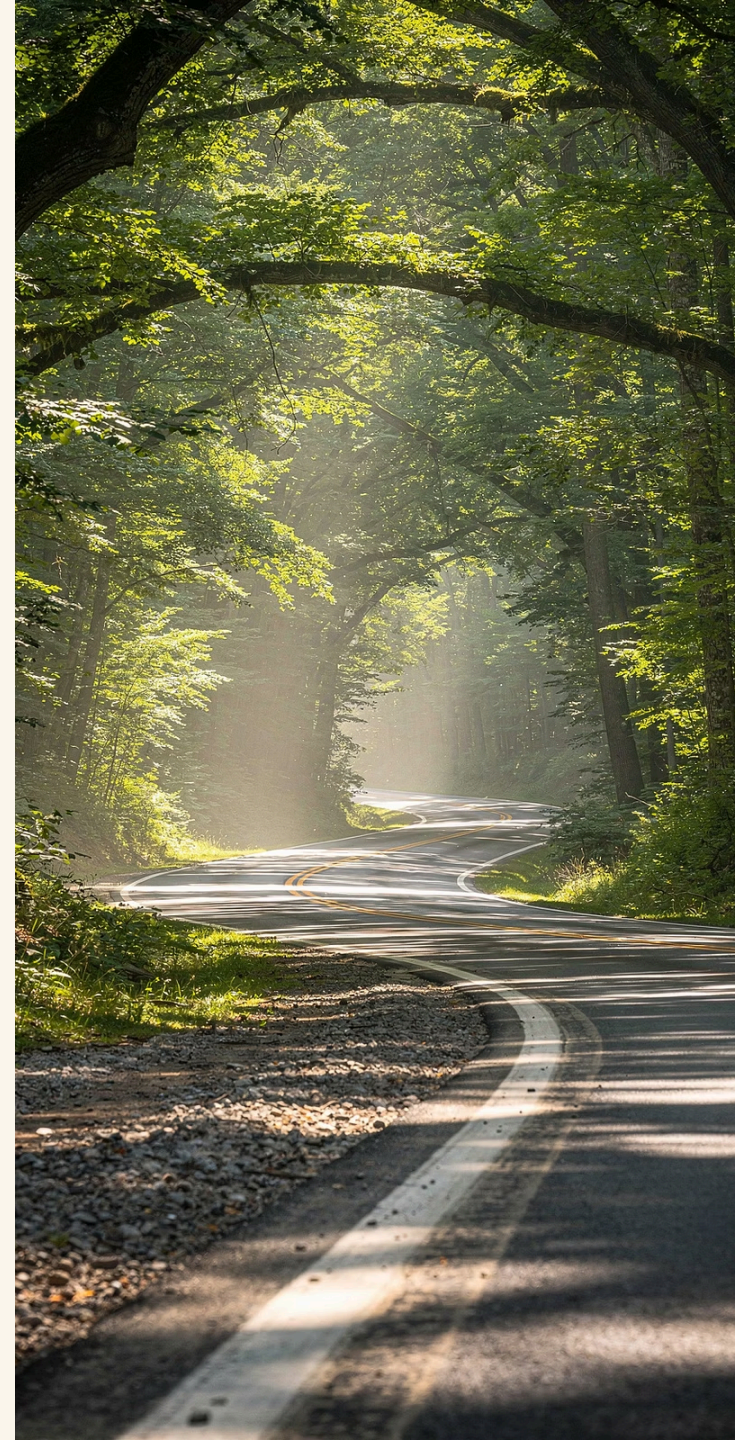
बार-बार पढ़ने के बजाय स्वयं को टेस्ट करें।

→ Spaced Repetition

1 दिन → 3 दिन → 7 दिन → 15 दिन
→ 30 दिन बाद Revision करें।

→ Teaching Method

जो सीखा उसे किसी और को सिखाएँ।



Long Term Memory — Activities & Outcomes

Junior Activity

कहानी सुनाएँ और अगले दिन Recall करवाएँ।

Senior Activity

एक अध्याय पढ़कर Summary लिखवाएँ।

Daily Exercise

🔄 पुरानी घटनाएँ Recall करें
बीते हुए दिनों की घटनाओं को मन में दोहराएँ।

📖 20 GK Facts याद करें
हर दिन 20 General Knowledge Facts याद करें।

✅ लंबे समय तक याद रहेगा ✅ परीक्षा में भूलने की समस्या कम होगी



दिन 1

पहला समीक्षा सत्र



दिन 3

दूसरा समीक्षा सत्र



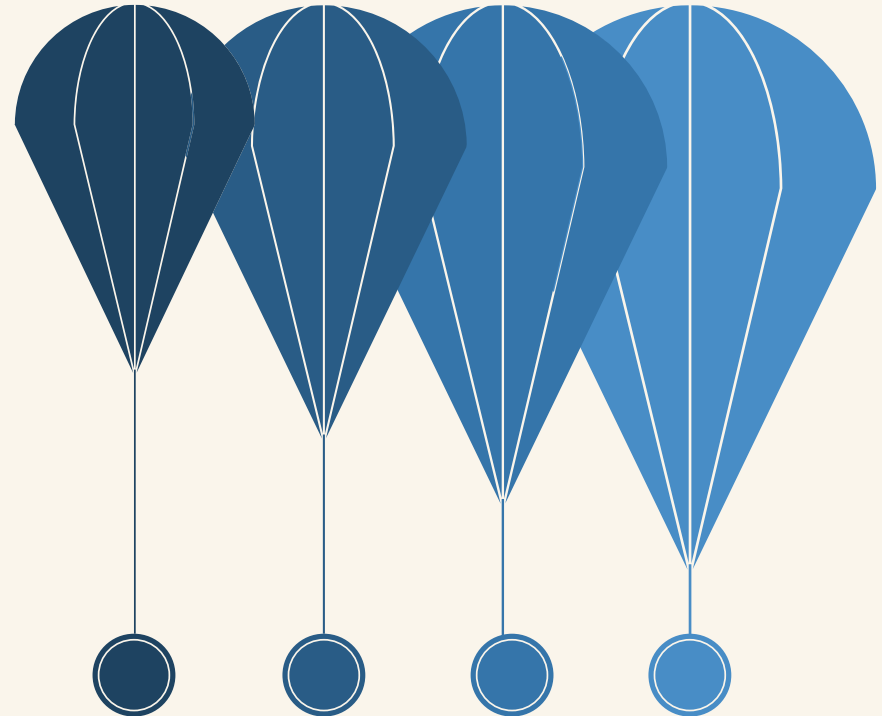
दिन 7

तीसरा समीक्षा सत्र



दिन 30

अंतिम समीक्षा सत्र



Spaced Repetition तकनीक से जानकारी को बढ़ते अंतराल पर दोहराने से वह दीर्घकालिक स्मृति में स्थायी रूप से संग्रहीत हो जाती है।


Chapter 4: Working Memory Improvement

वर्किंग मेमोरी विकास

Working Memory क्या है?

दिमाग की **Temporary Workspace** — जहाँ हम सोचते, समझते और काम करते हैं।

 मानसिक गणना

 निर्देश याद रखना

 पढ़ते समय समझना

Junior Exercise

4 शब्द बोलें → उल्टे क्रम में दोहराएँ।

Training Techniques

Reverse Recall

12345 याद करें → **54321** बोलें। उल्टे क्रम में याद करने की शक्ति बढ़ाएँ।

Number Manipulation

15 + 8 - 3 + 7 — मन में हल करें।
मानसिक गणना से Working Memory मजबूत होती है।

Senior Exercise

8 Digit Number सुनें → उल्टा बोलें।



Working Memory — Brain Gym & Outcomes



Mental Math

मन में गणना करें। कैलकुलेटर का उपयोग कम करें और दिमाग को काम दें।



Sudoku

संख्याओं की पहेली सुलझाएँ। तर्क और स्मृति दोनों को मजबूत करें।



Chess

शतरंज खेलें। आगे की चालें सोचने से Working Memory का विकास होता है।



Puzzle Solving

पहेलियाँ सुलझाएँ। समस्या समाधान की क्षमता और IQ दोनों बढ़ते हैं।

 **Daily Workout:** 5 मिनट Reverse Counting — 100 से 1 तक गिनें।

5 मिनट

Daily Reverse Counting

100 से 1 तक

↑ IQ

IQ Performance

सुधरेगी

↑ PS

Problem Solving


बढ़ेगा

Chapter 5: Photographic Memory Techniques

फोटोग्राफिक मेमोरी तकनीक

Photographic Memory क्या है?


देखी गई जानकारी को चित्र की तरह याद रखना।

 **Fundamental Principle:**
"Mind Thinks in Images" —
मस्तिष्क शब्दों से ज्यादा चित्रों को
याद रखता है।

Visualization Exercise

सिर्फ "Elephant" शब्द मत सोचो — एक बड़ा,
विशाल हाथी अपने मन में देखो।



Image Association Method

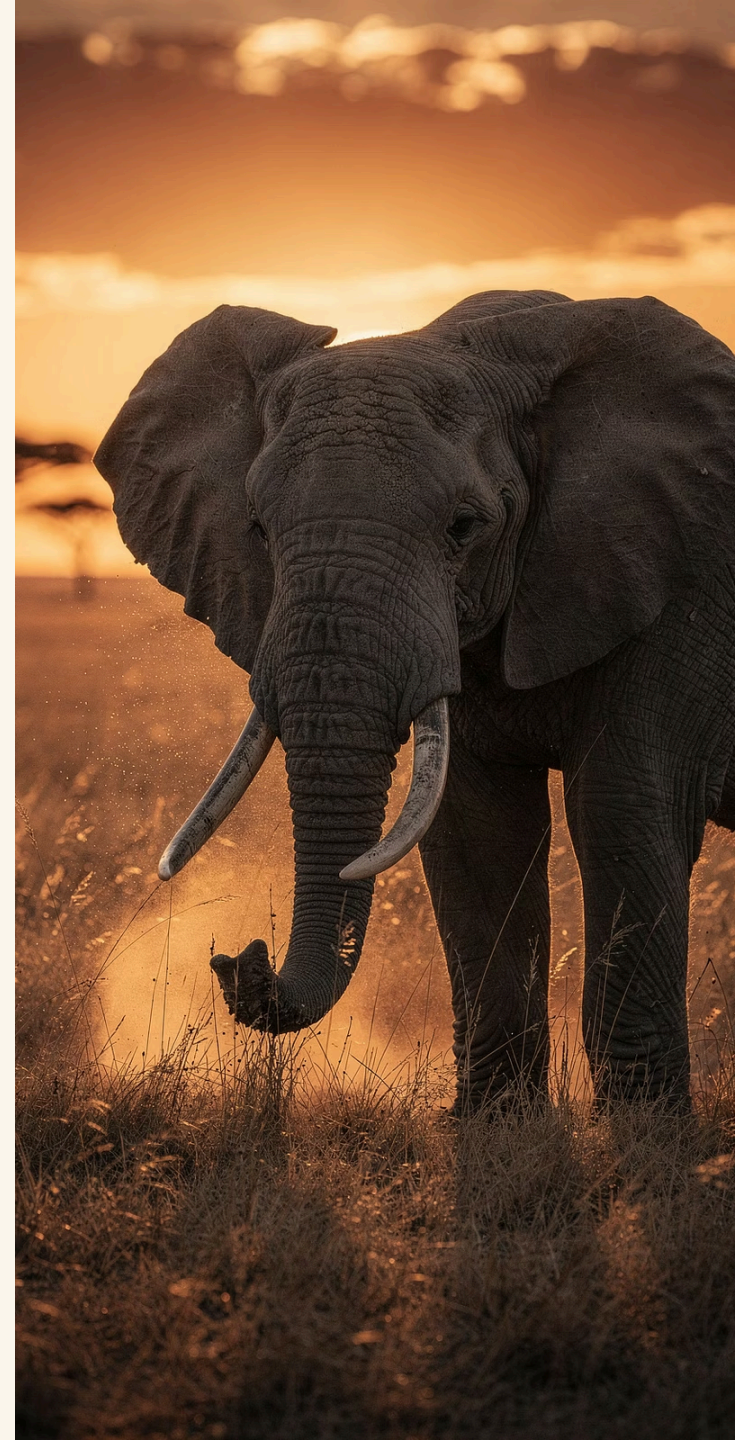
 Book

= उड़ती हुई किताब — जो आसमान में
उड़ रही हो।

 Pen

= गाना गाता हुआ पेन — जो माइक
पकड़कर गा रहा हो।

  **Funny Images ज्यादा याद
रहती हैं!** जितनी अजीब और मजेदार
कल्पना, उतनी मजबूत याददाश्त।



Photographic Memory — Activities & Outcomes

Junior Activity

10 चित्र दिखाएँ। बाद में Recall करवाएँ।

Senior Activity

एक पेज 60 सेकंड देखें। फिर महत्वपूर्ण Points लिखें।

Memory Challenge

20 Objects को Visualization द्वारा याद करें।

Daily Exercise

5 मिनट Image Observation — किसी चित्र को ध्यान से देखें और बंद आँखों से याद करें।

Training Outcomes



Visual Learning बढ़ेगी

चित्रों के माध्यम से सीखने की क्षमता में वृद्धि होगी।



Study Memory बढ़ेगी

पढ़ाई में याद रखने की शक्ति कई गुना बढ़ेगी।



Observation Power बढ़ेगी

आसपास की चीजों को ध्यान से देखने और याद रखने की क्षमता बढ़ेगी।



✓ Visual Learning बढ़ेगी

✓ Study Memory बढ़ेगी

✓ Observation Power बढ़ेगी

