



MeMotiva^{flex}

Junior



Llibreta de: _____

Benvingut/a a la teva llibreta diària!

Aquesta llibreta es per tu quan entrenis amb MeMotiva. Aquí trobaràs informació sobre la memòria de treball, coneixeràs com funciona l'entrenament i un horari per seguir el teu entrenament dia a dia.

Memòria de treball

Fa aproximadament 50 anys es comença a parlar de l'existència de la memòria de treball. Aquesta memòria la necessitem bàsicament per mantenir la informació en el cap una estona i al mateix temps poder usar-la.

Aquesta funció no sembla molt important. Però realment ho és, ja que uses la memòria de treball tots els dies. Moltes vegades. Uses la memòria de treball entre d'altres coses quan llegeixes un diari, escrius un sms o resols un problema complicat. També la uses quan resols un problema matemàtic a l'escola o segueixes les instruccions del teu professor. Fa ja molts anys que s'ha entès la importància d'entrenar la memòria de treball.



Exemples de quan uses la teva memòria de treball

Exemple 1

Et trobes una amiga i la seva mare de camí a casa des de l'escola. Vols trucar a la teva amiga quan arribis a casa però no tens el seu número. La teva amiga et diu el seu número:

93 304 57 43

Ara has d'intentar recordar el número fins que arribis a casa. Durant el recorregut vas repetint el número per a tu mateix moltes vegades per no oblidar-te'n. Quan arribes a casa escrius el número en un paper.





Exemple 2

El dissabte has de anar a la festa d'un company de l'escola. Mai abans has estat allà, però viu bastant a prop així que aniràs sol a la festa. Saps la direcció, però estàs de tota manera una mica insegur de no trobar la casa. Els teus pares t'expliquen com es va just abans de sortir de casa. "Primer ves recte fins que arribis a un gran parc. Allà gires a l'esquerra i segueixes recte fins arribar a una guarderia vermella. Quan arribis a l'escola gires a la dreta i segueixes per aquest carrer fins que arribis a un carrer amb cases als dos costats. El teu amic viu a la tercera casa de l'esquerra. És el número 14 i la casa és groga.

Per recordar a on has d'anar mantens la informació al teu cap. Recordar per on has de passar (el parc gran, la llar d'infants vermella). A més has de recordar si has d'anar recte, a l'esquerra o a la dreta quan arribis als llocs (primer esquerra, després dreta) i quina és la casa del teu amic (la tercera a l'esquerra, número 14, una casa groga.)

Més exemples de quan uses la memòria de treball



Jocs d'ordinador



Cuinar



Escriure



Recordar números
de telèfon



Trobar una
direcció



Recordar el que
diu el professor



Llegir



Resoldre una
endevinalla



Jugar a escacs



Resoldre un problema
matemàtic



Comprar



Preparar la motxilla

MeMotiva Flex

MeMotiva és per que puguis entrenar la memòria de treball. Una cop hakis usat MeMotiva ho tindràs més fàcil amb una part de les tasques de l'escola. Algunes coses que poden resultar més fàcils són concentrar-se, escriure una història i recordar que és el que has de portar a casa de l'escola. Fins i tot pots experimentar que et serà més fàcil recordar números de telèfon, trobar noves direccions o recordar el que has de comprar a la botiga.

Entrenar la memòria de treball requereix temps. El més important és entrenar cada dia i durant tot el període que s'ha decidit prèviament. Habitualment s'entrena cinc setmanes, cinc dies a la setmana. Això difereix per tant d'altres entrenaments. Si vols millorar en futbol, en ball o en tocar la guitarra és suficient amb entrenar potser 3 dies a la setmana. No importa si et perds una o dos sessions alguna vegada.





Quan entrenes la teva memòria de treball això és diferent. És important que no facis parades i que realment entrenis tots els dies per aconseguir l'efecte desitjat. És molt important que ho facis tan bé como puguis durant l'entrenament. Si no intentes de veritat fer-ho el millor possible en cada exercici l'entrenament no donarà resultat. Això no significa que hakis de completar amb èxit cada tasca. El fet és que ha de resultar-te un mica dur a vegades per que l'entrenament funcioni el millor possible.

Premis

Entrenar amb MeMotiva és a vegades divertit, a vegades dur, a vegades difícil. És molt important que completis totes les sessions d'entrenament. Per realitzar el teu entrenament obtindràs un premi per cada 5 dies de treball. En el quadre de la dreta hi ha exemples de premis per si us fos difícil trobar premis apropiats. Escribeu o enganxeu imatges dels premis a sota, a l'esquema de les teves setmanes d'entrenament.

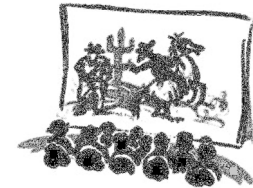
Exemples de premis!



Picnic amb la família

Una sopar un divendres a la nit

Cuinar tots junts



Anar al cinema

Comprar un llibre

Llogar una pel·lícula

Sortir a menjar pizza

Anar al museu

Jugar a futbol amb els pares

Llista de control abans de començar

- Hi ha un adult responsable del teu entrenament (i algú responsable quan el principal no hi és)
- Tens clar a on entrenaràs (ha de ser un espai a on no puguis ser molestat durant l'entrenament)
- Tu i el teu entrenador heu planejat la quantitat de sessions i quan entrenaràs (generalment cinc setmanes, cinc dies a la setmana)
- Has parlat amb el teu entrenador sobre per què es bo entrenar amb MeMotiva
- Has llegit la llibreta detingudament
- Has escrit o enganxat els premis a la llibreta
- Has decidit entrenar tot el període i fer-ho el millor possible tot el temps



Ara està tot preparat! Bona sort amb l'entrenament!

Setmana 1

Comença l'entrenament! Bona sort!

Omple un cercle al final de cada dia d'entrenament.

Dia 1

Dia 2

Dia 3

Dia 4

Dia 5



Has acabat la primera setmana d'entrenament i et mereixes un premi!

Premi setmana 1:

Setmana 2

Comença la segona setmana
d'entrenament. Tu pots!

Dia 10

Dia 9

Dia 8

Dia 7

Dia 6

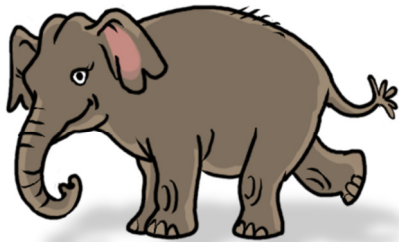


Has acabat la segona setmana
d'entrenament i és el moment per al
premi!

Premi setmana 2:

Setmana 3

Comença la tercera setmana d'entrenament. Falta menys de la meitat!
Bona sort amb l'entrenament!



Dia 13

Dia 14

Dia 15

Dia 12

Dia 11



Has acabat la tercera setmana
d'entrenament. Premi número 3!

Premi setmana 3:

Setmana 4

És el moment per a la quarta setmana. Només queden dues setmanes!

Dia 20



Dia 17



Dia 18

Dia 19

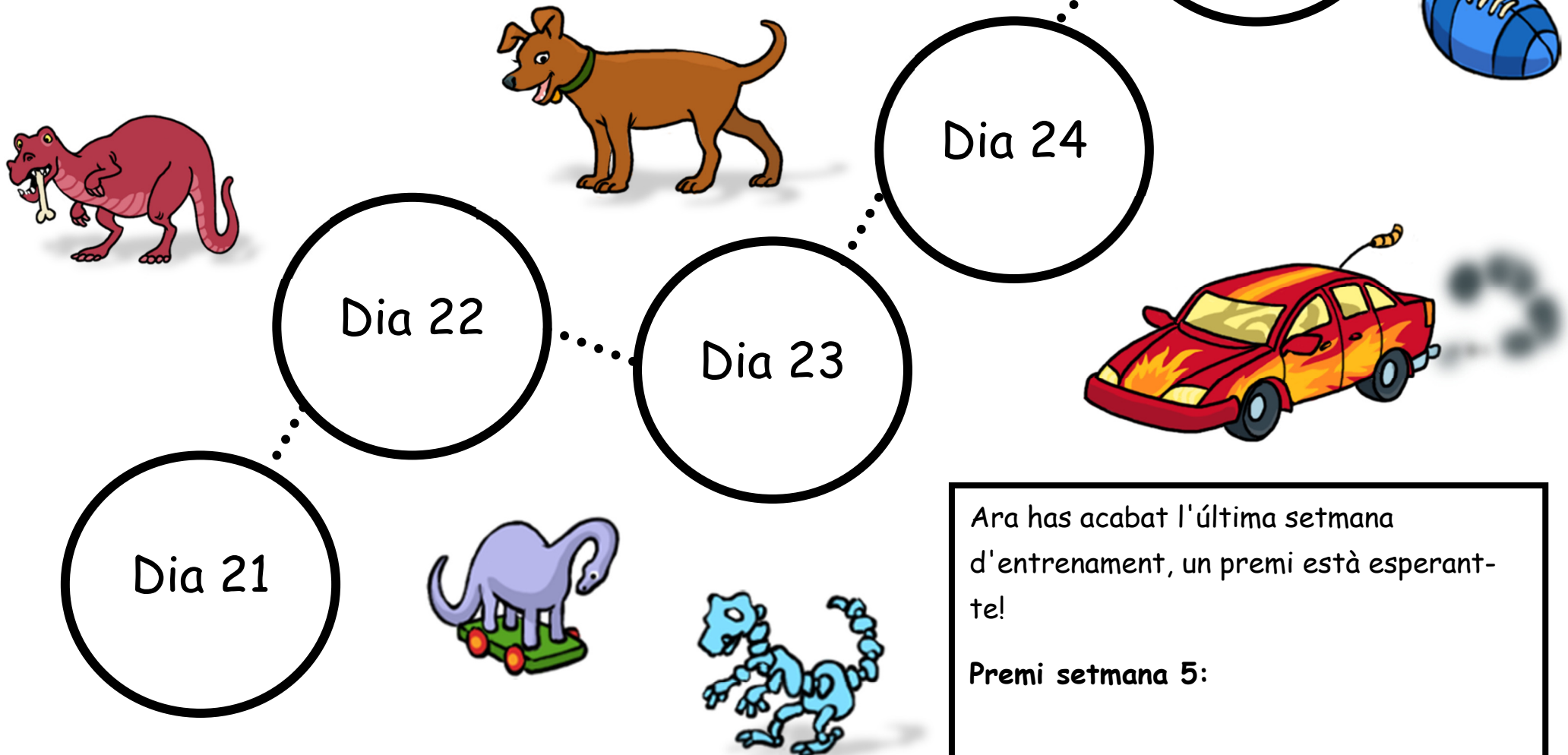
Dia 16

Has acabat la quarta setmana d'entrenament. Gaudeix del premi!

Premi setmana 4:

Setmana 5

Ara comença l'última setmana. L'entrenament està gairebé finalitzat!



Ara has acabat l'última setmana d'entrenament, un premi està esperant-te!

Premi setmana 5:

FELICITATS!

Has acabat l'entrenament!

