

BAPY(N) 304
स्मृति वर्धन
Memory Enhancement

खण्ड 1 स्मृति: परिचय, अवस्थाएं प्रकार

इकाई 1. स्मृति: परिचय एवं स्मृति की अवस्थाएं (Memory: Introduction and Stages of Memory)

इकाई 2. स्मृति के प्रकार (Types of Memory)

इकाई 3. अच्छी स्मृति के लक्षण एवं शिक्षा में स्मरण शक्ति का महत्व (Symptoms of Healthy Memory and Importance of Memory in Education)

खण्ड 2 स्मृति संबंधी रोग एवं विस्मरण (Memory Disorders and Forgetting)

इकाई 4. स्मृति संबंधी रोग (Memory Disorders)

इकाई 5. विस्मरण: अर्थ, स्वरूप एवं विस्मरण के कारण (Forgetting: Meaning, Nature and Causes of Forgetting)

इकाई 6. स्मृति अध्ययन की विधियाँ एवम स्मृति मापन (Study Methods and Measurement of Memory)

खण्ड 3 स्मृति को उन्नत बनाने की विधियाँ एवं मनोस्नायु व्यायाम (Techniques of Memory Enhancement & Psycho Neurobics)

इकाई 7. स्मृति को उन्नत बनाने की विधियाँ एवं स्मृति प्रशिक्षण (Techniques of Memory Enhancement and Memory Training)

इकाई 8. मनोस्नायु व्यायाम का विकास (Development of Psycho Neurobics)

इकाई 9. मनोस्नायु व्यायाम के प्रकार एवं प्रक्रिया (Types and Process of Psycho- Neurobics)

इकाई 10. स्मृति वर्धक योगासन एवं प्राणायाम (yogasan and pranayama for Improving Memory)

प्रयोगात्मक कार्य (Practical work)

निम्नलिखित में से कोई भी चार (परीक्षण/ प्रयोग) प्रत्येक छात्र द्वारा संचालित / प्रशासित किए जाने हैं। प्रयोगात्मक परीक्षा में प्रत्येक छात्र को एक परीक्षण /प्रयोग दिया जाएगा। मूल्यांकन रिपोर्ट, प्रदर्शन और मौखिकी पर आधारित होगा तथा बाहरी और आंतरिक परीक्षक द्वारा अंक संयुक्त रूप से प्रदान किए जाएंगे।

1. तात्कालिक स्मृति विस्तार (Immediate memory Span)
2. निरर्थक उद्दीपकों का पुनःस्मरण (Free recall of nonsense)
3. अग्रोमुख/ पृष्ठोन्मुख अवरोध (Retroactive inhibition/ Proactive inhibition)
4. सामान्य स्मृति वर्धक प्रविधियां (Memory enhancement techniques)
5. मनोस्नायु व्यायाम (Psycho neurobic exercise)
6. स्मृति वर्धक योगासन एवं प्राणायाम (yogasan and pranayama for Improving Memory)