

मेटाकौगनिनटभ प्रनिक्षण (MCT)

MCT 5 A – स्मर

© Moritz & Woodward (12|22)

www.uke.de/mct

इस प्रभाग में जिन चित्रों का इस्तेमाल हुआ है उनके इस्तेमाल की अनुमति कृपापूर्वक कलाकारों तथा मुद्रणकारों (कॉपीराइट हरल्डर) द्वारा क्रमशः जिया गया है. अजिक िानकारी (कलाकार, शीर्वक) इस प्रस्तुत के अंत में जिया गया है.



स्मरण

- हमारी यादाश्त की क्षमता सिमित है



स्मरण

- हमारी यादाश्त की क्षमता सिमित है
- हम आधे घंटे पहले सुनी हुई कहानी का लगभग 40 प्रतिशत हिस्सा कोशिश के बावजूद याद नहीं कर पाते



स्मरण

- हमारी यादाश्त की क्षमता सिमित है
- हम आधे घंटे पहले सुनी हुई कहानी का लगभग 40 प्रतिशत हिस्सा कोशिश के बावजूद याद नहीं कर पाते
- फायदा: ???
- नुकसान: ???



स्मरण

- हमारी यादाश्त की क्षमता सिमित है
- हम आधे घंटे पहले सुनी हुई कहानी का लगभग 40 प्रतिशत हिस्सा कोशिश के बावजूद याद नहीं कर पाते
- **फायदा:** हमारा मस्तिष्क बेकार की जानकारी के अत्याधिक भर से बचा रहता है. अधिकतर व्यर्थ जानकारियाँ नष्ट हो जाती हैं... लेकिन
- **नुकसान:** ???



स्मरण

- हमारी यादाश्त की क्षमता सिमित है
- हम आधे घंटे पहले सुनी हुई कहानी का लगभग 40 प्रतिशत हिस्सा कोशिश के बावजूद याद नहीं कर पाते
- **फायदा:** हमारा मस्तिष्क बेकार की जानकारी के अत्याधिक भर से बचा रहता है. अधिकतर व्यर्थ जानकारियाँ नष्ट हो जाती हैं... लेकिन
- **नुकसान:** कुछ ज़रूरी यादें भी नष्ट हो जाती हैं (उदाहरण- स्कूल में प्राप्त ज्ञान, मिलने का निश्चित समय, छुट्टी की यादें).



मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

???



मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

- किसी चीज़ को दुहरायें तथा उसे समझने का प्रयास करें



मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

- किसी चीज़ को दुहरायें तथा उसे समझने का प्रयास करें
- निराकार/काल्पनिक विषयों में उदाहरणों से या सहायक शब्दों से मदद लें (उदाहरण- हरा का अर्थ जाओ, लाल का अर्थ रूको)



मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

- किसी चीज़ को दुहरायें तथा उसे समझने का प्रयास करें
- निराकार/काल्पनिक विषयों में उदाहरणों से या सहायक शब्दों से मदद लें (उदाहरण- हरा का अर्थ जाओ, लाल का अर्थ रूको)
- नयी जानकारी को वर्तमान ज्ञान से जोडीये



मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

- किसी चीज़ को दुहरायें तथा उसे समझने का प्रयास करें
- निराकार/काल्पनिक विषयों में उदाहरणों से या सहायक शब्दों से मदद लें (उदाहरण- हरा का अर्थ जाओ, लाल का अर्थ रूको)
- नयी जानकारी को वर्तमान ज्ञान से जोड़ीये
- ज्यादा देर तक न पढ़ें



मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

- किसी चीज़ को दुहरायें तथा उसे समझने का प्रयास करें
- निराकार/काल्पनिक विषयों में उदाहरणों से या सहायक शब्दों से मदद लें (उदाहरण- हरा का अर्थ जाओ, लाल का अर्थ रूको)
- नयी जानकारी को वर्तमान ज्ञान से जोड़ीये
- ज्यादा देर तक न पढ़ें
- शराब या अन्य नशे का सेवन कम से कम (संभव हो तो न) करें



मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

- किसी चीज़ को दुहरायें तथा उसे समझने का प्रयास करें
- निराकार/काल्पनिक विषयों में उदाहरणों से या सहायक शब्दों से मदद लें (उदाहरण- हरा का अर्थ जाओ, लाल का अर्थ रूको)
- नयी जानकारी को वर्तमान ज्ञान से जोड़ीये
- ज्यादा देर तक न पढ़ें
- शराब या अन्य नशे का सेवन कम से कम (संभव हो तो न) करें
- पढ़ने के बाद सो जाएं



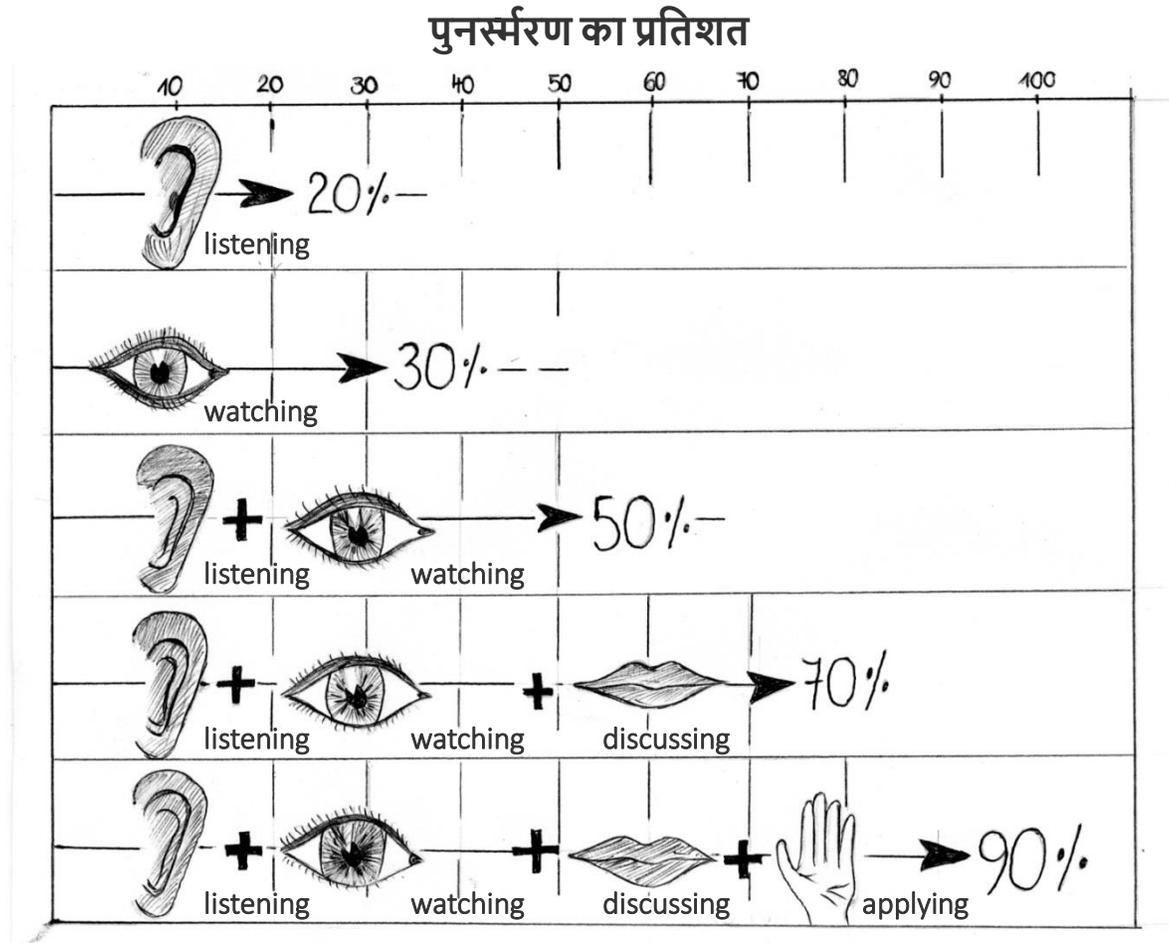
मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

- किसी चीज़ को दुहरायें तथा उसे समझने का प्रयास करें
- निराकार/काल्पनिक विषयों में उदाहरणों से या सहायक शब्दों से मदद लें (उदाहरण- हरा का अर्थ जाओ, लाल का अर्थ रूको)
- नयी जानकारी को वर्तमान ज्ञान से जोडीये
- ज्यादा देर तक न पढ़ें
- शराब या अन्य नशे का सेवन कम से कम (संभव हो तो न) करें
- पढने के बाद सो जाएं
- ज्ञान प्राप्त करते समय अधिक से अधिक इन्द्रियों का इस्तेमाल करें (उदाहरणतः एक ही चीज़ को सुनें, लिखें और देखें).



मैं अपनी यादाश्त को कैसे बेहतर बना सकता हूँ

ज्ञान प्राप्त करते समय अधिक से अधिक इन्द्रियों का इस्तेमाल करें!





क्या हम सब एक ही चीज़ का प्रत्यक्षण करते हैं (देखते हैं) और याद करते हैं?



उदाहरण: स्पेन के एक प्राकृतिक स्थल को तीन चित्रकारों ने कैनवास पर बनाया है.....



रंग और आकर के सन्दर्भ में कलाकृतियों में भिन्नताओं पर कृपया ध्यान दें. क्या चित्र में ऐसे भी पहलू हैं जिन्हें कलाकारों ने अलग-अलग ढंग से बनाया है या फिर उन्हें चित्र में शामिल ही नहीं किया है?



अन्द्रिअस विबर्गर



बर्न्ड हम्पेल



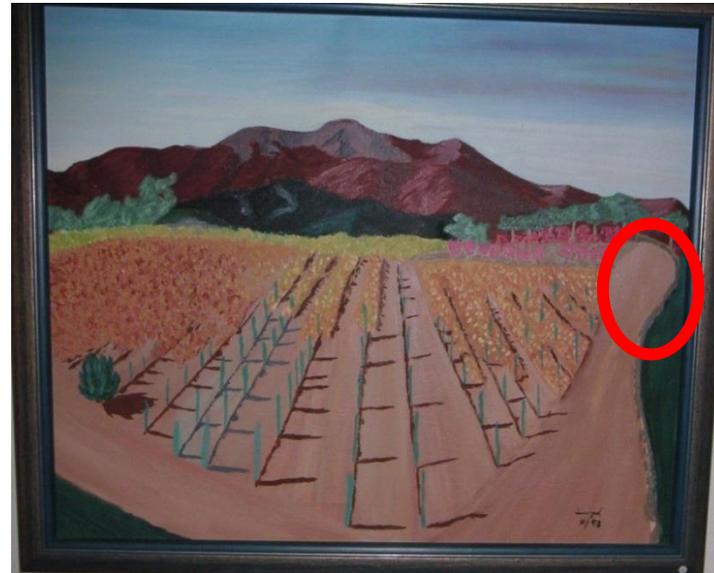
हेमत शेक



हरेक व्यक्ति चीजों को अलग – अलग ढंग से देखता है! उदाहरन्तः इन पेंटिंग्स में एक ही भूभाग को अलग-अलग कलाकारों ने अलग-अलग ढंग से बनाया है.



अन्ड्रिअस विबर्गर - दो अन्य कलाकृतियों के तुलना में इस कलाकृति में पहाड़ियाँ छोटी हैं.



बर्न्ड हम्पेल - कलाकृति का रंग अधिक मटिया है. रास्ते के दायीं और का पेड़ नहीं दिख रहा है.



हेमत शेक - इस चित्र में अगर आप ध्यान से देखें तो पाएंगे की भूमि के विभिन्न टुकड़े क्षितिज तक फैले हुए हैं. चित्र अधिक रंगीन है तथा अन्य दो चित्रों के तुलना में पेड़ों का एक समूह क्षितिज के ठीक सामने खड़ा दिखता है (पीछे में कोई पहाड़ी नहीं है).



अभ्यास

- आपको ज़टिल दृश्य दिखाए जायेंगे (उदाहरण: मेला, समुद्रतट, रेलवे स्टेशन)



अभ्यास

- आपको ज़टिल दृश्य दिखाए जायेंगे (उदाहरण: मेला, समुद्रतट, रेलवे स्टेशन)
- इसके बाद आपने उस चित्र में क्या देखा उसका पुनर्स्मरण करने के लिए आपको कहा जायेगा तथा यह भी पूछा जायेगा की आप अपने निर्णय के प्रति कितना आश्वस्त हैं?



अभ्यास

- आपको ज़टिल दृश्य दिखाए जायेंगे (उदाहरण: मेला, समुद्रतट, रेलवे स्टेशन)
- इसके बाद आपने उस चित्र में क्या देखा उसका पुनर्स्मरण करने के लिए आपको कहा जायेगा तथा यह भी पूछा जायेगा की आप अपने निर्णय के प्रति कितना आश्वस्त हैं?

अधिक से अधिक जानकारी याद रखने की कोशिश करें.





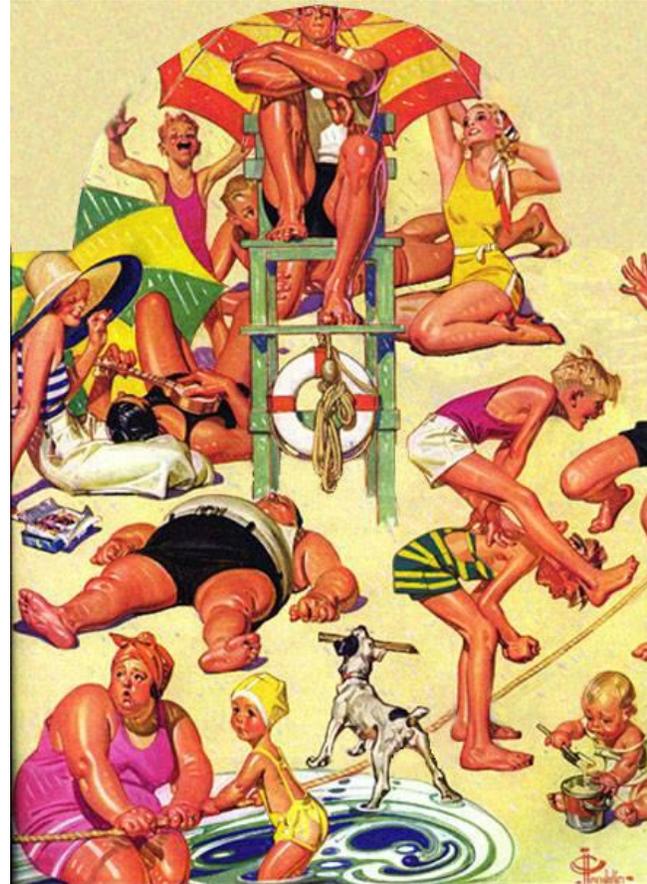
समुद्र तट पर आपने क्या देखा?

- छाता
- कुत्ता
- गेंद
- पानी
- टोपी
- तौलिया
- जीवन रक्षक



समुद्र तट पर आपने क्या देखा?

- छाता
- कुत्ता
- गेंद
- पानी
- टोपी
- तौलिया
- जीवन रक्षक



■ = जो नहीं दिखाया गया





रेलवे स्टेशन

आपने क्या देखा? आप कितने आश्चस्त हैं?

- पटरी
- बौगी
- सूची
- समय सारणी
- बक्से
- बेंच
- रेल संकेत
- ट्रेन इंजिन



रेलवे स्टेशन

- पटरी
- बौगी
- सूची
- समय सारणी
- बक्से
- बेंच
- रेल संकेत
- ट्रेन इंजिन

■ = जो नहीं दिखाया गया





झूठी यादें

- हमारी सारी यादें वास्तविक नहीं होतीं



झूठी यादें

- हमारी सारी यादें वास्तविक नहीं होतीं
- हमारा मस्तिष्क अनुपस्थित जानकारियों को पुरानी सम्बंधित घटनाओं/जानकारियों से जोड़ देता है (उदाहरण- एक आम समुद्र तट का दृश्य)



झूठी यादें

- हमारी सारी यादें वास्तविक नहीं होतीं
- हमारा मस्तिष्क अनुपस्थित जानकारियों को पुरानी सम्बंधित घटनाओं/जानकारियों से जोड़ देता है (उदाहरण- एक आम समुद्र तट का दृश्य)
- कुछ चीजें तर्क से जोड़ी जाती हैं (उदाहरण- गेंद, तौलिया)



झूठी यादें

- हमारी सारी यादें वास्तविक नहीं होतीं
- हमारा मस्तिष्क अनुपस्थित जानकारियों को पुरानी सम्बंधित घटनाओं/जानकारियों से जोड़ देता है (उदाहरण- एक आम समुद्र तट का दृश्य)
- कुछ चीजें तर्क से जोड़ी जाती हैं (उदाहरण- गेंद, तौलिया)
- झूठी और सच्ची यादों को उनके जीवन्तता के आधार पर अलग किया जा सकता है)



झूठी यादें

- हमारी सारी यादें वास्तविक नहीं होतीं
- हमारा मस्तिष्क अनुपस्थित जानकारीयों को पुरानी सम्बंधित घटनाओं/जानकारीयों से जोड़ देता है (उदाहरण- एक आम समुद्र तट का दृश्य)
- कुछ चीजें तर्क से जोड़ी जाती हैं (उदाहरण- गेंद, तौलिया)
- झूठी और सच्ची यादों को उनके जीवन्तता के आधार पर अलग किया जा सकता है)
- झूठी यादें कम विस्तृत, अस्पष्ट, और फीकी होती हैं



स्मरण सम्बन्धी त्रुटियों के प्रकार

???



स्मरण सम्बन्धी त्रुटियों के प्रकार

- भूल जाना



स्मरण सम्बन्धी त्रुटियों के प्रकार

- भूल जाना
- स्मरण पूर्वाग्रह
 - दमन- चुनिन्दा नकारात्मक घटनाओं को भूल जाना.
 - अवसाद सम्बन्धी स्मरण पूर्वाग्रह- चुनिन्दा सकारात्मक घटनाओं को भूल जाना.



स्मरण सम्बन्धी त्रुटियों के प्रकार

- भूल जाना
- स्मरण पूर्वाग्रह
 - दमन- चुनिन्दा नकारात्मक घटनाओं को भूल जाना.
 - अवसाद सम्बन्धी स्मरण पूर्वाग्रह- चुनिन्दा सकारात्मक घटनाओं को भूल जाना.
- भ्रम/झूठी यादें- अघटित चीजों का याद आना.



झूठी यादें

- एक प्रयोग में हमने कुछ लोगों को एक विडिओ क्लिप दिखाया जिसमें एक व्यक्ति एक पेट्रोल पम्प पर एक व्यक्ति से मिलता है तथा बाद में वह व्यक्ति मृत्त पाया जाता है
- कुछ समय के बाद हमने लोगों से पूछा की पेट्रोल पम्प पर जो व्यक्ति खड़ा था उसके हाथ में क्या था
- अधिकतर लोगों ने कोई न कोई अस्त्र हाथ में होने की बात की जबकि वह व्यक्ति विडिओ में खाली हाथ था
- यह उदाहरण इस बात की ओर इशारा करता है की किस प्रकार से हमारा दिमाग परिस्थितियों के अनुसार कहानी बना लेता है



हम यह सब क्यों कर रहे हैं?

- अध्ययनों से पता चला है की आम लोगों की तुलना में मनोविकृति से पीड़ित लोग (हालाँकि सभी नहीं) झूठी यादों के बारे में अधिक विश्वस्त होते हैं.



हम यह सब क्यों कर रहे हैं?

- अध्ययनों से पता चला है की आम लोगों की तुलना में मनोविकृति से पीड़ित लोग (हालाँकि सभी नहीं) झूठी यादों के बारे में अधिक विश्वस्त होते हैं.
- दूसरी तरफ, मनोविकृति के दौरान सच्ची यादों (उन घटनाओं से सम्बंधित यादें जो सचमुच घटित हुई हैं) में विश्वास कम हो जाता है.



हम यह सब क्यों कर रहे हैं?

- अध्ययनों से पता चला है की आम लोगों की तुलना में मनोविकृति से पीड़ित लोग (हालाँकि सभी नहीं) झूठी यादों के बारे में अधिक विश्वस्त होते हैं.
- दूसरी तरफ, मनोविकृति के दौरान सच्ची यादों (उन घटनाओं से सम्बंधित यादें जो सचमुच घटित हुई हैं) में विश्वास कम हो जाता है.
- इसकी वज़ह से सच्ची एवं झूठी यादों के बीच का अंतर करने में एवं वातावरण के स्वस्थ और वास्तविक स्वरूप के बारे में दृष्टिकोण बनाने में बाधा पड़ सकती है.



यादाशत की त्रुटियाँ किस प्रकार से मनोविकार के दौरान गलत व्याख्याओं को जानम देते हैं – उदाहरण

घटना	त्रुटिपूर्ण स्मरण	वास्तविक परिस्थिति
माँ के साथ विवाद	यह याद आना की “तुम अब मेरी बेटी नहीं रही.”	माँ ने वस्तुतः यह कहा था “मैं नहीं जानती थी की तुम ऐसी हो.” समय गुजरने के साथ शब्दशः चीजें याद नहीं रह पातीं.
समूह चिकित्सा का एक सेसन	मेरी समस्याओं पर कोई ध्यान नहीं देता है.	दुसरे सदस्यों ने सेसन के दौरान समझाने का प्रयास किया था जो समय बीतने के साथ याद नहीं रहा.

क्या आपमें से कोई किसी व्यक्तिगत अनुभव को साझा कर सकता है?



अभ्यास

- आपको, फिर जटिल दृश्य दिखाए जायेंगे



अभ्यास

- आपको, फिर जटिल दृश्य दिखाए जायेंगे
- उन चीजों को खोजने का प्रयास करें जो छुट गए हैं (छोड़ी गयी चीजें बाद में नीले रंग में दिखाई जायेंगी)





बगीचा

दृश्य में क्या नहीं दिखाया गया था? आप कितने आश्चर्य हैं?

- पानी पटाने वाला डब्बा
- सूर्यमुखी के फूल
- फूल की क्यारी
- पेड़
- बेलचा
- घास जामा करने का औजार
- पाइप



बगीचा

- पानी पटाने वाला डब्बा
- सूर्यमुखी के फूल
- फूल की क्यारी
- पेड़
- बेलचा
- घास जामा करने का औजार
- पाइप



■ = नहीं दिखाया गया



वैकल्पिक: विडिओ क्लिप

वैकल्पिक: आज के विषय से सम्बंधित विडिओ क्लिप निम्नांकित वेब साईट पर उपलब्ध है:

http://www.uke.de/mct_videos

विडिओ देखने के बाद आप इस बात पर चर्चा कर सकते हैं कि यह आज के विषय से किस प्रकार सम्बंधित है.

[प्रशिक्षकों के लिए:

कुछ विडिओ क्लिप्स में ऐसे भाषा या संवाद हो सकते हैं जो हर आयु तथा हर संस्कृति के लोगों के लिए उपयुक्त न हों. कृपया विडिओ को दिखलाने के पहले स्वयं इसकी उपयुक्तता, जिन लोगों को आप इसे दिखलाने जा रहे हैं उनके सन्दर्भ में, सुनिश्चित कर लें.]







दिमागी कसरत

एक आम कक्षा में क्या देखने को मिलता है?

...

...

...

...



कक्षा

चित्र में आपने क्या देखा? आप कितने आश्चस्त हैं?

- किताब का बैग
- शिक्षक
- मानचित्र
- किताबें
- बेंच
- शिक्षक की कुर्सी
- श्यामपट्ट (ब्लैक बोर्ड)
- शिक्षक का बैग

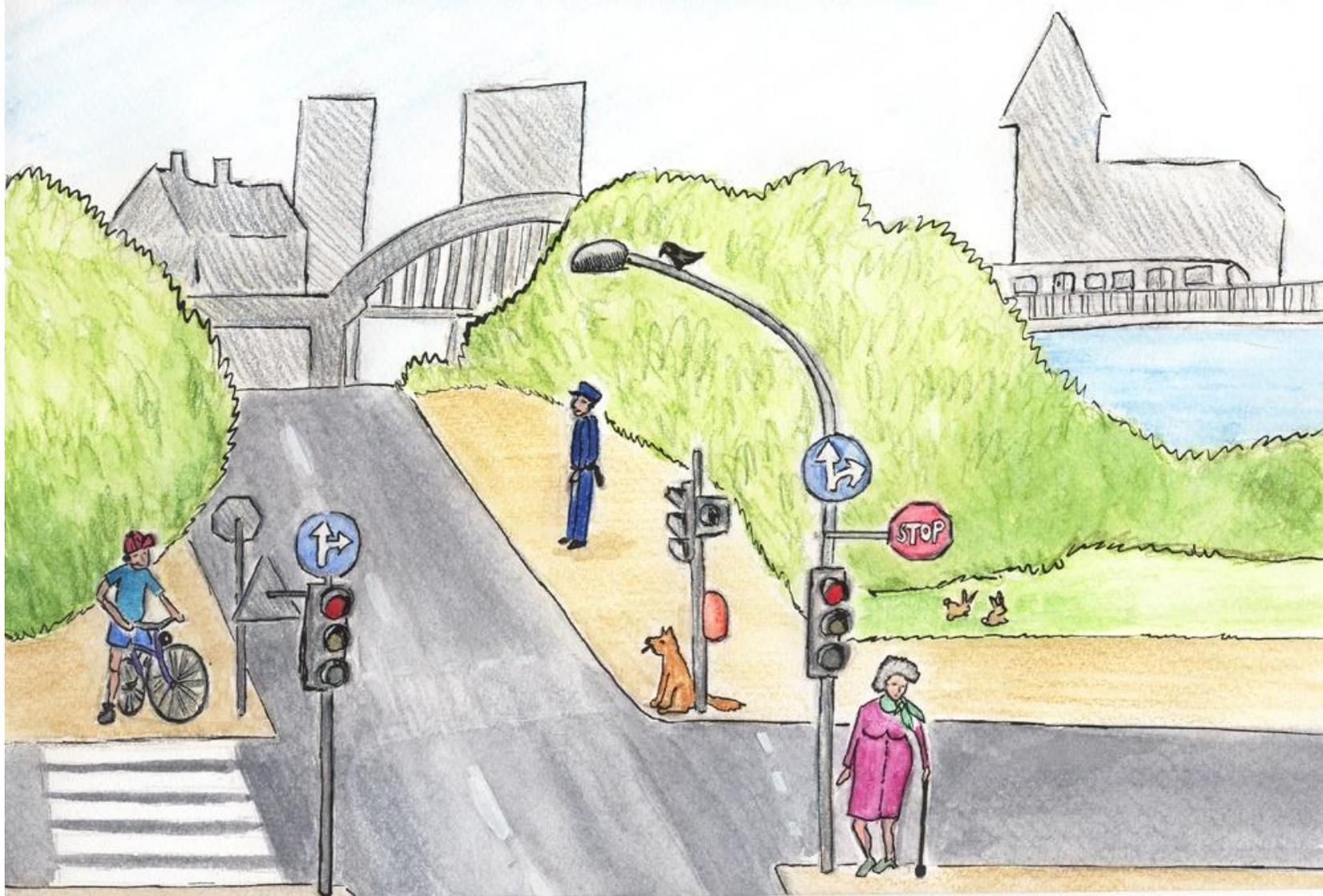


कक्षा

- किताब का बैग
- शिक्षक
- मानचित्र
- किताबें
- बेंच
- शिक्षक की कुर्सी
- श्यामपट्ट (ब्लैक बोर्ड)
- शिक्षक का बैग



■ = नहीं दिखाया गया





दिमागी कसरत

सड़क पार करने की जगह पार हम आम तौर पर क्या पाते हैं?

...

...

...

...



सडक पार करने की जगह चित्र में आपने क्या देखा? आप कितने आश्वस्त हैं?

- गाड़ियाँ
- ट्रैफिक पुलिस
- साईकिल चलाता बच्चा
- उमरदराज महिला
- हरी ट्रैफिक लाइट
- जेब्रा क्रॉसिंग
- रूकने का चिन्ह



सड़क पार करने की जगह

- गाड़ियाँ
- ट्रैफिक पुलिस
- साईकिल चलाता बच्चा
- उमरदराज महिला
- हरी ट्रैफिक लाइट
- जेब्रा क्रॉसिंग
- रूकने का चिन्ह



■ = नहीं दिखाया गया





बचाव कार्य

दृश्य में क्या नहीं दिखाया गया था? आप कितने आश्चस्त हैं?

- हेलिकोप्टर
- रबर की नाव
- गोताखोर
- डूबती हुई नाव
- पानी
- मरीज को ले जानेवाला स्ट्रेचर
- जीवन-रक्षक
- पायलोट



बचाव कार्य

- हेलिकोप्टर
- रबर की नाव
- गोताखोर
- डूबती हुई नाव
- पानी
- मरीज को ले जानेवाला स्ट्रेचर
- जीवन-रक्षक
- पायलोट



■ = नहीं दिखाया गया



नित्य-प्रति के जीवन में लागू करें

सीखने के उद्देश्य

- हमारी यादाश्त हमें धोखा दे सकती हैं। खासकर विशेष घटनाओं से सम्बंधित यादें (झगडा, किसी घटना की गवाही इत्यादि), याद रखें, अगर आप किसी घटना की बारीकियों को याद नहीं कर पा रहे हैं तो



नित्य-प्रति के जीवन में लागू करें

सीखने के उद्देश्य

- हमारी यादाश्त हमें धोखा दे सकती हैं. खासकर विशेष घटनाओं से सम्बंधित यादें (झगडा, किसी घटना की गवाही इत्यादि), याद रखें, अगर आप किसी घटना की बारीकियों को याद नहीं कर पा रहे हैं तो
 - इस बात के लिए बहुत अधिक आश्वस्त न हो जाएँ की आपका पुनर्स्मरण सही है



नित्य-प्रति के जीवन में लागू करें

सीखने के उद्देश्य

- हमारी यादाश्त हमें धोखा दे सकती हैं. खासकर विशेष घटनाओं से सम्बंधित यादें (झगडा, किसी घटना की गवाही इत्यादि), याद रखें, अगर आप किसी घटना की बारीकियों को याद नहीं कर पा रहे हैं तो
 - इस बात के लिए बहुत अधिक आश्वस्त न हो जाएँ की आपका पुनर्स्मरण सही है
 - अधिक सूचनाओं के संग्रहण का प्रयास करें



नित्य-प्रति के जीवन में लागू करें

सीखने के उद्देश्य

- हमारी यादाश्त हमें धोखा दे सकती हैं. खासकर विशेष घटनाओं से सम्बंधित यादें (झगडा, किसी घटना की गवाही इत्यादि), याद रखें, अगर आप किसी घटना की बारीकियों को याद नहीं कर पा रहे हैं तो
 - इस बात के लिए बहुत अधिक आश्वस्त न हो जाएँ की आपका पुनर्स्मरण सही है
 - अधिक सूचनाओं के संग्रहण का प्रयास करें
उदाहरण: आपका किसी से झगडा हुआ तथा आपको अस्पष्ट याद है की उसने आपको अप्मंज़नक बातें कहीं, तो गौर कीजिये की कहीं आपके यादाश्त ने आपको धोखा तो नहीं दिया, या आपकी यादाश्त विकृत तो नहीं है. अच्छा यह होगा की घटना के दौरान जो लोग उपस्थित थे उनसे भी आप पूछें.



मनोरोग से इसका क्या सम्बन्ध हो सकता है

मनोविकृत के दौरान प्रायः लोग उन चीजों को याद करते हैं जो हुआ ही नहीं या फिर अलग ढंग से हुआ.



मनोरोग से इसका क्या सम्बन्ध हो सकता है

मनोविकृत के दौरान प्रायः लोग उन चीजों को याद करते हैं जो हुआ ही नहीं या फिर अलग ढंग से हुआ.

उदाहरण: रमेश इस बात के लिए आश्चस्त है की किसी ने उसकी साईकिल चुरा ली है.

पृष्ठभूमि: उसकी साईकिल उसके घर के सामने नहीं है तथा वो पूरी तरह से आश्चस्त है की उसने साईकिल वहीं छोड़ी थी. तभी वह अपनी साईकिल बगल के दुकान के सामने देखता है. वह और भी आश्चस्त हो जाता है की जिस चोर ने चोरी किया है वह अभी दुकान के अन्दर है क्योंकि पहले भी एक पॉकेटमार उसका पौकेट मारने के बाद उसी दुकान में घुस गया था. उसे अब यह भी विश्वास हो जाता है लोग उसके पीछे पड़े हैं और इसलिए उसे पुलिस को सूचित करना चाहिए.

तभी वह टेलीफोन बूथ में अपना हाथ पौकेट में डालता है तथा पाता है की उसके साईकिल की चाभी उसके पौकेट में पड़ी है. तब उसे याद आता है की साईकिल भी उसी ने दुकान के सामने छोड़ी थी.



मनोरोग से इसका क्या सम्बन्ध हो सकता है

मनोविकृत के दौरान प्रायः लोग उन चीजों को याद करते हैं जो हुआ ही नहीं या फिर अलग ढंग से हुआ.

उदाहरण: रमेश इस बात के लिए आश्चस्त है की किसी ने उसकी साईकिल चुरा ली है.

पृष्ठभूमि: उसकी साईकिल उसके घर के सामने नहीं है तथा वो पूरी तरह से आश्चस्त है की उसने साईकिल वहीं छोड़ी थी. तभी वह अपनी साईकिल बगल के दुकान के सामने देखता है. वह और भी आश्चस्त हो जाता है की जिस चोर ने चोरी किया है वह अभी दुकान के अन्दर है क्योंकि पहले भी एक पॉकेटमार उसका पौकेट मारने के बाद उसी दुकान में घुस गया था. उसे अब यह भी विश्वास हो जाता है लोग उसके पीछे पड़े हैं और इसलिए उसे पुलिस को सूचित करना चाहिए.

तभी वह टेलीफोन बूथ में अपना हाथ पौकेट में डालता है तथा पाता है की उसके साईकिल की चाभी उसके पौकेट में पड़ी है. तब उसे याद आता है की साईकिल भी उसी ने दुकान के सामने छोड़ी थी.

याद रखें, स्मरण में त्रुटियों की सम्भावना उन परिस्थितियों में बढ़ जाती हैं जब हम डरे हुए हों या अत्याधिक दबाव में हों. अतः किसी परिणाम पर पहुँचने से पहले ध्यानपूर्वक सोंचे की आपने जो सोंचा या समझा है उसके लिए आपके पास प्रयाप्त तथ्य हैं या नहीं. इस बात का भी ध्यान रखें की वास्तविक स्मरणों की तुलना में झूठी यादें अक्सर अस्पष्ट होती है.



ध्यान देने के लिए आपका धन्यवाद!

प्रशिक्षकों के लिए:

कृपया वर्कशीट हाथ करें। हमारे ऐप COGITO (मुफ्त डाउनलोड) का परिचय दें।



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball