



Jak ćwiczyć pamięć i koncentrację

PORADNIK UCZNI



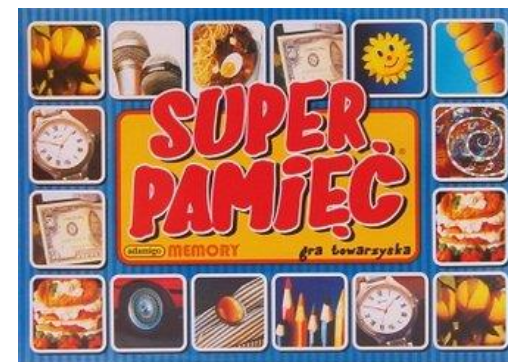
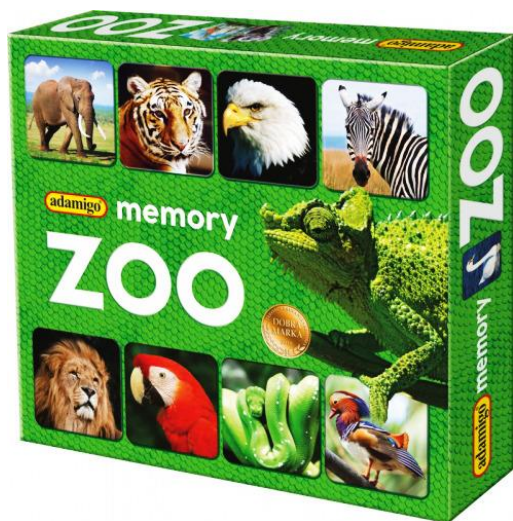
Pozytywna stymulacja mózgu jest istotna na każdym etapie rozwoju człowieka, a jej znaczenie okazuje się szczególne nie tylko wobec dzieci. Również dorośli powinni dbać o funkcjonowanie swojego intelektu, aby nie poddawał się on postępowi czasu – możliwe jest ćwiczenie mózgu niezależnie od wieku! Istnieją bowiem ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi oraz wspomagające zdolności poznawcze. Jak zatem stymulować mózg, jakie ćwiczenia wdrożyć?

* TRENING PAMIĘCI –SKUTECZNY DLA KAŻDEGO

Do skutecznego zapamiętania mózg potrzebuje skojarzenia, wyobrażenia i powtórzeń. Na etapie wyobraźni warto zaangażować wiele zmysłów – multisensoryczne wyobrażenia i skojarzenia z pewnością zapiszą trwałą informację, łatwą do odnalezienia w pamięci. Można zatem uznać, że efektywne ćwiczenia usprawniające pamięć bazują na zmysłach, kojarzeniu i wyobrażaniu sobie, a także łączeniu nowych wiadomości z dobrze znanymi danymi.

GRA MEMORY

- * Gra bazuje na prostych zasadach i jest dostępna dla każdego – można nabyć ją w tradycyjnej formie gry stołowej lub wybrać nowoczesne aplikacje na telefon lub komputer. Memory polega na odnajdywaniu par takich samych obrazków lub ilustracji, a sama gra może mieć różne poziomy trudności



Powtarzanie sekwencji słów, wierszy, piosenek lub rymowanek

- * Taka forma ćwiczeń może być stosowana jako ćwiczenie pamięci krótkotrwałej – wtedy odtwarzanie odbywa się natychmiast po przeczytaniu tekstu lub długotrwałej – gdy próbujemy odtworzyć piosenkę lub wiersz po kilku dniach

Kolejność wykonywania działań

Moi drodzy przyjaciele,
najpierw w nawiasach liczymy wiele,
potem mnożymy i dzielimy,
a na koniec nam zostanie
dodawanie i odejmowanie.

Kiedy pisać „ż”?

Literka **ż** lubi przygody
i bardzo często staje w zawody.
Urządza bale, długie spacery,
na które zaprasza inne litery.

Jest z nią więc liter
wciąż cała gama.
Dlatego nigdy
nie jest już sama.

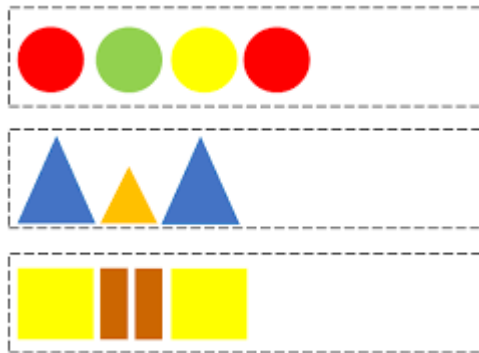
Są więc z nią:
z, ź, s, dz, h, g,
bo na nie często
wymienia się.

I urządziła wielkie zawody
w biegach przez płotki, skokach do wody.
W biegach wygrała literka **g**,
w skokach do wody litera **ż**.



Odtwarzanie sekwencji obrazków lub zdjęć

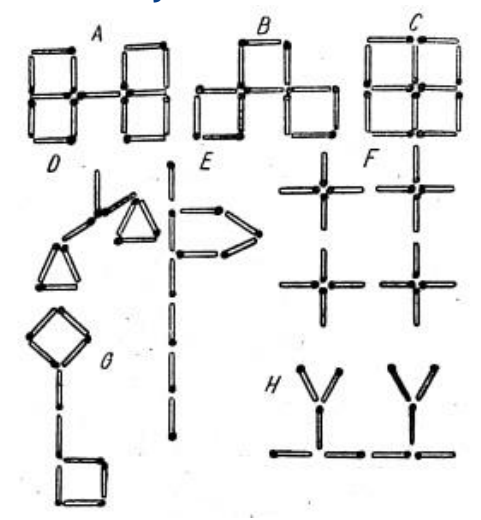
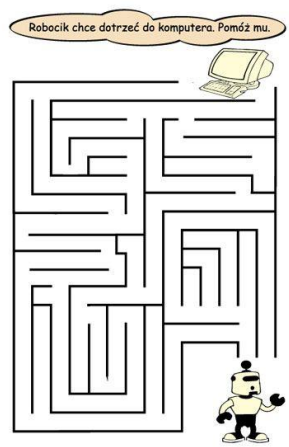
- * W tym ćwiczeniu pracuje pamięć wzrokowa. Naszym zadaniem jest przyjrzenie się konkretnemu ułożeniu ilustracji – najlepiej, aby ułożenia dokonywała osoba trzecia lub komputer – a następnie ich odtworzenie w takiej samej kolejności. To ćwiczenie również może mieć kilka poziomów trudności i stawać się coraz bardziej skomplikowane.



Rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek i zagadek

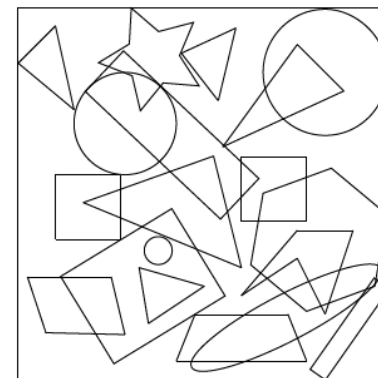
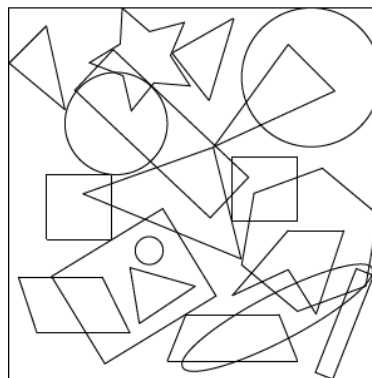
- * Obecnie dostęp do nich jest bezproblemowy, a wybór wystarczająco obszerny, żeby każdy miał szansę zaopatrzyć się w idealne dla siebie szarady. Każdorazowe rozwiązywanie takich zadań wspomaga zdolność koncentracji, wymaga kojarzenia i przypominania sobie znanych informacji.

dzielnica Warszawy	awersja	chipsy z reklamy	wysyła lub odbiera fała	kolor w kartach	udostępnia zasoby w sieci	niezgrabny powóz	domek w lesie
▼	▼	▼	▼	imię Newtona	▼	▼	▼
Erich von, pisał o UFO						w kuchni do mycia naczyń	▼
gawerskie nacięcie			Siaka na wschodzie dzie w XIX-wieczu	nałot na stali		▼	
▼				imię Disneya			
sprzedaje skradzione rzeczy	otrzymał od szamiana				blues-festiwal w Katowicach		
mały Adam							



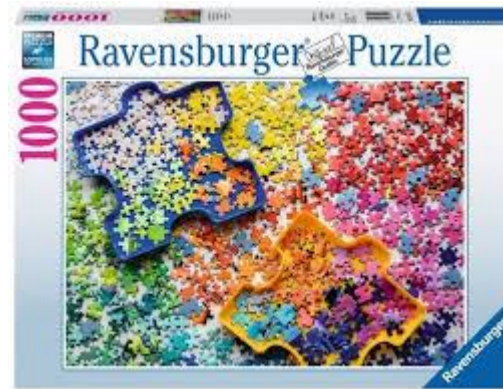
Wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami

- * To świetne zadanie, które mogą wykorzystać osoby w każdym wieku. Odpowiednie ćwiczenia dostępne są w kolorowych magazynach, można znaleźć je również w internecie.



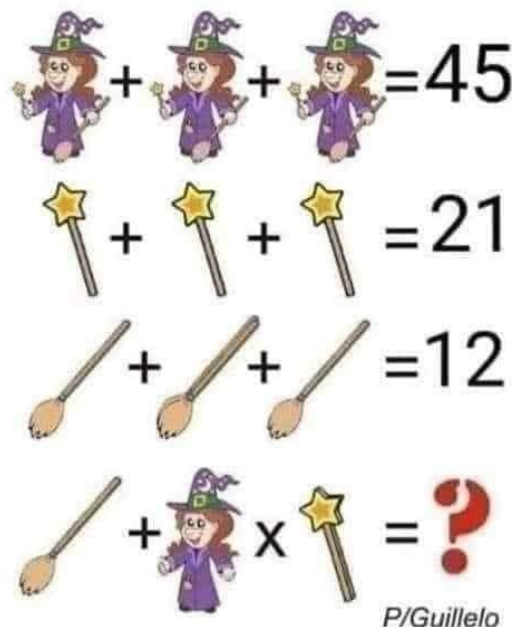
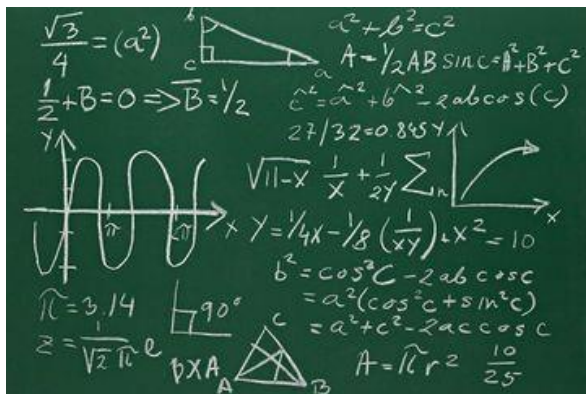
Puzzle

- * To świetna rozrywka i ćwiczenie, wymagające niejednokrotnie długotrwałego skupienia uwagi na małych elementach obrazka.



Rozwiązywanie w myślach zadań matematycznych

- * – na przykład dodawanie, odejmowanie, mnożenie lub dzielenie większych liczb. Należy dostosować poziom zadań do własnych możliwości, nie każdy jest bowiem mistrzem matematycznym, jednak odpowiednia koncentracja może zaskoczyć osiąganymi rezultatami!



P/Guilello

$$6 : 2 (1 + 2) = ?$$

Podobno 99% ludzi nie potrafi rozwiązać tego działania!

Czy jesteś geniuszem?

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊

