TRENING MÓZGU –

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PAMIĘĆ

W jakim celu warto stosować ćwiczenia mózgu?

Współcześnie w codziennym życiu każdy z nas spotyka się mnogością bodźców, które niekoniecznie wpływają na nasz rozwój intelektualny oraz fizyczny. Wysokie technologie sprawiają, że funkcjonujemy w świecie pełnym chaosu. Taka sytuacja z kolei przyczynia się do powstawania trudności w skupieniu uwagi oraz zapamiętaniu prostych informacji.

W związku z powyższym warto zadbać o siebie i swoich najbliższych. Regularne treningi funkcji poznawczych i dbałość o intelekt zaprocentują w przyszłości i uchronią nas oraz nasze dzieci przed postępującymi zmianami zachodzącymi w mózgu!

Jak skutecznie ćwiczyć pamięć?

Ćwicząc pamięć, warto skorzystać z tzw. mnemotechniki. Są to techniki pamięciowe bazujące na skojarzeniach.

Nasz mózg bez większych trudności potrafi zakodować skojarzenia, czego efektem jest bezproblemowe odnajdywanie w zasobach wiedzy potrzebnych informacji. Mnemotechniki są ciekawym sposobem na zdecydowanie łatwiejsze utrwalanie ważnych wiadomości oraz ich późniejsze odtworzenie. Są one niezwykle skuteczne w pracy z dziećmi.

Jeżeli zainteresował Państwa temat mnemotechnik, zachęcamy do zapoznania się z zagadnieniami znajdującymi się na stronie: http://www.zspnietazkowo.pl/publikacje/pedagog/Mnemotechniki-prezentacja.pdf

Trening pamięci umożliwią poniższe ćwiczenia:

MEMORY – jest to gra uwielbiana nie tylko przez dzieci, ale również przez młodzież. Bazuje ona na prostych zasadach – zadaniem dziecka jest odnalezienie par takich samych obrazków lub ilustracji. Gra może mieć różne poziomy trudności i jest dostępna dla każdego. Można ją nabyć w tradycyjnej formie gry planszowej lub skorzystać z nowoczesnych aplikacji komputerowych oraz gier online.

Źródło: https://www.klubben.pl/memory-dla-dzieci-transport.html

Memory online:

https://pamiec.imasz.net/memory.php?relaks=1&poziom=1&kat=1

http://pisupisu.pl/klasa4/odkrywamy-zwierzatka-30

http://pisupisu.pl/klasa4/odkrywanka-20

ODTWARZANIE SEKWENCJI OBRAZKÓW LUB ZDJĘĆ – w tym ćwiczeniu wykorzystujemy pamięć wzrokową. Zadaniem dziecka jest przyjrzenie się konkretnemu ułożeniu ilustracji, a następnie ich odtworzenie w takiej samej kolejności. Ćwiczenia sekwencyjne mogą mieć kilka poziomów trudności. Zawsze dostosowujemy je do możliwości naszych dzieci, a z biegiem czasu, wykonujemy coraz bardziej skomplikowane ich warianty.

SEKWENCJE SŁUCHOWE - POWTARZANIE SEKWENCJI SŁÓW, WIERSZY, PIOSENEK LUB RYMOWANEK – taka forma ćwiczeń może być stosowana jako ćwiczenie pamięci krótkotrwałej (wówczas odtwarzanie odbywa się natychmiast po przeczytaniu tekstu) lub długotrwałej (gdy próbujemy odtworzyć piosenkę lub wiersz po kilku dniach). Pamięciowe uczenie się także może stanowić świetny trening dla mózgu Państwa dzieci.

DLACZEGO WARTO TRENOWAĆ LOGICZNE MYŚLENIE?

Logiczne myślenie to kluczowa umiejętność szkolna, która zapewnia sprawne funkcjonowanie i prawidłowy rozwój dziecka. To dzięki ćwiczeniom logicznego myślenia dzieci lepiej radzą sobie z nauką, nie tylko przedmiotów ścisłych (gdzie logiczne myślenie stanowi klucz do sukcesu), ale także humanistycznych czy przyrodniczych, (w których podstawą jest łączenie faktów i wiedzy z różnych dziedzin). Ponadto ćwiczenia takie wpływają korzystnie na efektywność pracy, pomagają łatwiej planować cele oraz podejmować decyzje.

Oto kilka propozycji ćwiczeń rozwijających logiczne myślenie:

Co je łączy?

Polecenie: co łączy te rzeczy?

• choinka, Mikołaj, śnieżynka, barszcz z uszkami, karp na talerzu, gwiazda betlejemska, szopka (odpowiedź: Święta Bożego Narodzenia)

• króliczek, baranek z flagą, Alleluja, mazurek, jajko, koszyczek (odpowiedź: Wielkanoc)

• tort, świeczki, napis: „Sto lat!”, prezent (odpowiedź: urodziny)

• koło ratunkowe, plaża, parasolka i parawan, kostium kąpielowy (odpowiedź: morze lub jezioro)

• rysunek drzewa liściastego, drzewa iglastego, grzyba, poziomki, szyszki, paproci, krzaczka jagód (odpowiedź: las)

• ławka, tablica, nauczyciel, przerwa, matematyka (odpowiedź: szkoła)

Co jest w kolorze…?

Kartki z nazwami kolorów: biały, czarny, czerwony, zielony. Do zabawy potrzebne są co najmniej dwie osoby. Każdy po kolei losuje kartę z kolorem. Wygrywa ta osoba, która wymyśli najwięcej rzeczy będących wyłącznie w wylosowanym kolorze. Można również poszerzać wiedzę o świecie o nazwy zwierząt i roślin, które mają określone kolory, np.:

- zielony – trawa, młode liście wiśni, świerszcz, ...
- czerwony – krew, płatki maku, ...
- czarny – węgiel, smoła, ...
- biały – śnieg, śnieżynka, niedźwiedź polarny, ...

Więcej ćwiczeń rozwijających logiczne myślenie możecie Państwo znaleźć na stronie: http://zasobyip2.ore.edu.pl/uploads/publications/7f5afe96c6a984f44b4b9d65b68556cc