



TRENING PAMIĘCI

Metody, ćwiczenia pamięci i koncentracji. Podstawowe ćwiczenia polepszające zdolność zapamiętywania.

Materiały opracowała: Adrianna Świątek
Fundacja ORCHidea

Mózg składa się z ok. 100 miliardów komórek zwanych neuronami. Odbiera sygnały (informacje z narządów zmysłów), które płyną do nas z otaczającego nas środowiska. Dzięki temu możemy uzyskać informacje o otaczającym nas świecie. Aktywnie w nim uczestniczyć.

Neurony mogą komunikować się ze sobą, a powtarzające się połączenia między nimi powodują, iż powstają wspomnienia. Im więcej się uczymy, im więcej podejmujemy różnych aktywności, tym więcej połączeń między sobą tworzą neurony w naszym mózgu. Zarówno nauka nowego języka, uprawianie umiarkowanej aktywności fizycznej, czytanie książek, prace manualne czy obcowanie ze sztuką sprzyjają temu, iż nasz mózg tworzy nowe połączenia między neuronami.

Choć wraz z wiekiem może być trudniej nam się skoncentrować, trudniej przypomnieć sobie niektóre fakty, nie tak wyraźne są nasze wspomnienia, to nawet wtedy, możliwe jest wspieranie naszych procesów myślowych, tak aby sprzyjać tworzeniu się nowych komórek nerwowych.

1. Pamięć.

KODOWANIE

PRZECHOWYWANIE

PRZYPOMINANIE

Jest to proces związany z **rejestrowaniem (kodowaniem)**, **przechowywaniem** oraz **odtworzeniem** informacji, które docierają z naszego otoczenia.

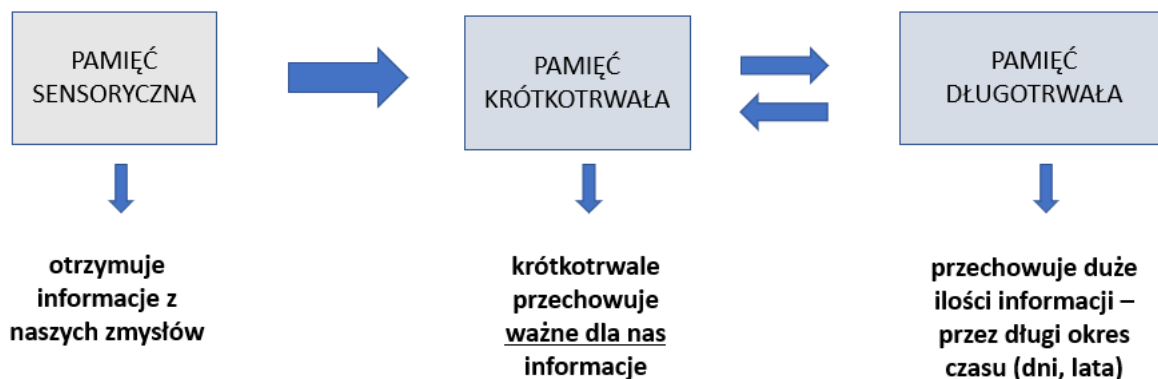
Informacje z otoczenia musimy zakodować (zapamiętać), przechować a następnie przypomnieć (odpamiętać), tak by mogły być wykorzystane.

Tak jak już wspomnieliśmy, mózg odbiera informacje z otaczającego nas świata za pomocą zmysłów np. wzroku czy słuchu. Aby informacja „została uznana” za istotną musimy najpierw skupić na niej naszą **uwagę**. Jest to bardzo istotne, gdyż dopiero wtedy konkretne informacje zostaną wyodrębnione i zostaną przekazane (za pomocą zmysłów) do pamięci krótkotrwałej.

Pamięć krótkotrwała, jak sama nazwa wskazuje utrzymuje dane przez niewielką ilość czasu i może przechować niewiele elementów. Dlatego dobra koncentracja jest niezmiernie ważna. Wyobraźmy sobie sytuację, gdy rozmawiamy przez telefon, a w międzyczasie oglądamy TV. Przełączając uwagę na informacje płynące z TV, od razu odbiegamy od tematu rozmowy. Ciężko nam słuchać tego co powiedział do nas rozmówca. Jest to przykład z naszego życia, który pokazuje jak skupienie jest ważne, aby konkretne informacje zostały przechowane.

Dopiero przekazanie informacji do **pamięci długotrwałej** umożliwia nam przechowanie ich przez dni, a nawet lata. Jest to możliwe dzięki powtarzaniu się konkretnej informacji, emocjom, które im towarzyszą czy też nowym skojarzeniom, które pomagają tej informacji utrwalić się.





Zatem jak jest przy wykonywaniu kilku zadań jednocześnie?

Niekoniecznie te zadania zostaną wykonane tak samo dobrze 😊
 Wykonywanie kilku zadań jednocześnie sprzyja podzieleniu uwagi pomiędzy te zadania. Stąd rezultat może nie być tak dobry jak w przypadku wykonania jednego zadania a przy pełnej koncentracji.

2. Pamięć – trudności pojawiające się wraz z wiekiem.

Im jesteśmy starsi tym bardziej wzrasta nasze doświadczenie życiowe. Jest to niezastąpiony wgląd w różne sytuacje dzięki perspektywie wcześniejszych doświadczeń, jest to mądrość doradcza, udzielanie cennych porad innym. Jednak to co możemy zaobserwować to trudności m.in. związane z procesem pamięci.

Trudniej jest nam wykonać większą ilość czynności, przywołać z pamięci konkretne sytuacje z naszego życia, przypomnieć sobie, gdzie ostatnio zostawiliśmy klucze czy trudniej zapamiętać nam listę zakupów.

Te trudności nie pojawiają się nagle, lecz stopniowo wraz z upływem czasu i mają miejsce częściej niż to było dotychczas.



Zmiany w układzie nerwowym pojawiają się już ok 35 roku życia oraz w późniejszych latach. Z uwagi na to w szczególny sposób możemy zauważyć też zmiany w koncentracji, skupieniu uwagi, wolniejszym wykonywaniu niektórych zadań. Ale nic straconego! 😊

Pamięć można ćwiczyć w każdym wieku!

Nawet u dorosłego człowieka powstają nowe neurony.

Najczęstszym obszarem zmian jest hipokamp (obszar w mózgu odpowiedzialny za przechowywanie wspomnień). Zmiany te jednak wymagają czasu, nie zachodzą z dnia na dzień. Stąd potrzeba regularnych treningów, podejmowania nowych wyzwań, aktywności. Każdy może popracować nad ulepszeniem funkcjonowania swojej pamięci!

3. Dlaczego pamięć jest zawodna?

Zanim przejdziemy do tego w jaki sposób możemy pracować nad naszą pamięcią, warto wspomnieć jest o tym, dlaczego zapominamy. **Jak się okazuje, jest to też istotny proces, choć często dość kłopotliwy.**

Zapominanie jest istotne z jednej bardzo ważnej przyczyny. Gdybyśmy pamiętali wszystko, tak samo intensywnie, wtedy nasze funkcjonowanie w świecie byłoby mocno utrudnione. Nasze czasy reakcji byłyby wydłużone. Z natłoku myśli, nie wiedzielibyśmy którą informację wybrać, która jest właściwa. Stąd pamiętamy to co najistotniejsze.

Jak wspomnieliśmy już wcześniej, aby informacja została zapamiętana kluczowa jest uwaga. Informacje musi być dla nas istotna. Oprócz tego musimy zdać sobie sprawę z tego, że nie wszystkie informacje są nam potrzebne. Stąd niektóre ślady pamięciowe ulegają zacieraniu. Utrwaleniu ulegają te istotne, natomiast te nieprzydatne nie zostają wzmocnione. Rzadziej je powtarzamy, przypominamy i ulegają zapomnieniu.



Innym przykładem jest zastępowanie jednych śladów pamięciowych innymi. Ma to miejsce szczególnie wtedy, gdy materiał jest podobny do siebie, wtedy jeden zostaje zastąpiony innym – podobnym. Zachodzi interferencja między tymi informacjami - zostają zapamiętane nowe informacje – a stare ulegają zapomnieniu, bądź na odwrót.

Czasem może zdarzyć się tak, iż ślad pamięciowy istnieje, ale trudno nam go wydobyć. Związane jest to ze **zjawiskiem tzw. końca języka** – wtedy, gdy mamy wrażenie, że coś jest nam znajome, ale nie możemy sobie tego przypomnieć. Wystarczy wtedy mała wskazówka, aby móc wydobyć z pamięci to co w danym momencie było niedostępne.

Oczywiście problemy z pamięcią mogą pojawiać się również z uwagi na zmiany w układzie nerwowym – czy też przedłużającym się stresem. Wiemy, że krótkotrwały stres może być mobilizujący, ale długotrwały stres jak się okazuje, jest jednym z czynników, który może powodować niszczenie neuronów odpowiadających za pamięć. Dlatego na tyle ile możemy warto jest podjąć próby zmniejszenia jego intensywności, czasem z pomocą innej osoby.

4. Koncentracja.

Koncentracja jest umiejętnością, która polega na skupieniu uwagi na jednym konkretnym bodźcu, odrzucając inne nieprzydatne w danym momencie. Pozwala skoncentrować się na danym zadaniu, bez wpływu innych czynników – zewnętrznych, wewnętrznych:

- **zewnętrzne:** związane ze środowiskiem, naszym otoczeniem – oświetleniem, miejscem zamieszkania (np. ruchliwa ulica), włączony komputer, telewizor, również zbyt częste przesiadywanie przed monitorem TV/komputera, oprócz tego takie czynniki jak nadmierne spożywanie kawy (nadmiar nie jest korzystny), nadmiar węglowodanów prostych – np. cukier, słodczyce, a za mało węglowodanów złożonych – pełnoziarnistych produktów



zbożowych, niewystarczające nawadnianie organizmu (zbyt małe ilości dostarczanych płynów powodują spadki funkcji uwagi)

- **wewnętrzne:** wynikające z naszego stanu emocjonalnego, zmęczenie, brak motywacji, niechęć do podejmowania aktywności, bierność, brak odpowiedniej ilości snu, przewlekłe doświadczanie stresu, mała odporność na czynniki stresogenne, zmiany w układzie nerwowym pojawiające się stopniowo wraz z wiekiem.

Koncentracja jest potrzebna do efektywnego wykonywania codziennych czynności. Pierwsze 45 minut to czas, gdy nasza koncentracja jest najbardziej efektywna. Dlatego ważne jest planowanie naszych zadań w czasie, tak aby nasze skupienie było na jak najwyższym poziomie.

Kilka czynników pomagające w koncentracji uwagi:

- postaraj się, aby miejsce wykonywania zadania lub czynności było jak najbardziej uporządkowane – tak aby w obrębie najbliższego otoczenia znalazły się rzeczy potrzebne – tak aby nie tracić czasu na ich szukanie w trakcie pracy
- przerwy co ok 30-45 min. tak, aby jak najbardziej efektywnie wykorzystać potencjał naszej koncentracji
- spożywaj pełnowartościowe, zbilansowane posiłki, zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu
- zadbaj o odpowiednią ilość snu oraz aby pory wieczorne przeznaczone na sen były stałe, odpowiednie przygotowanie pomieszczenia (umiarkowana temperatura pokoju), ograniczenie TV przed snem (media zakłócają proces zasypiania)
- wyeliminuj z otoczenia czynniki, które Cię rozpraszają – np. wyłącz radio, TV
- poszukaj pozytywnych, rozwijających czynników – które dadzą Ci motywację do podjęcia aktywności
- ćwicz i trenuj koncentrację!



- uprawiaj miarkowaną aktywność fizyczna – sprzyja to wydzielaniu endorfin, co utrzymuje optymalny stan psychofizyczny

5. Jak ćwiczyć koncentrację i pamięć na co dzień?

Metody poprawiające funkcjonowanie pamięci i koncentracji to proste ćwiczenia, które można wykonywać na co dzień. Tak, aby poprawiły nasze funkcjonowanie, pamięć, wspomogły procesy uwagi

- szukanie podobieństw, różnic między elementami- wyszukiwanie cech wspólnych, różnych, co łączy i różni te elementy.
- przyjrzyj się dowolnemu obrazkowi, tak aby zapamiętać najdrobniejsze detale i odwzorować go z pamięci (wraz ze szczegółami)
- w pamięci bądź na kartce (tak, aby jak najmniej używać kalkulatora) przechodząc po okolicy zwróć uwagę czy coś się zmieniło, czy ceny w sklepie, w którym kupujesz na co dzień uległy zmianie?
- słuchając audycji w radio postaraj się zapamiętać o czym była i po czasie (np. następnego dnia odtworzyć jej treść)
- układaj puzzle, czytaj książki, rozwiązuj rebusy
- stwórz plan dnia i bieżącego tygodnia, po kilku dniach, spróbuj go odtworzyć – wraz z detalami
- przypomnij sobie ważne daty w ciągu roku – kiedy obchodzimy np. Święto Flagi, bądź kiedy wstąpiliśmy do Unii Europejskiej?



6. Ćwiczenia koncentracji i pamięci.

1. Poniżej znajduje się ciąg wyrazów. Wpisz brakujące słowa, według reguły.

jabłko-cytryna-pomidor-kiwi

jabłko-cytryna-..... -kiwi- -cytryna-pomidor-
.....-.....-cytryna-pomidor-.....-
jabłko-.....-pomidor-.....--cytryna-
.....-kiwi- --pomidor-
..... - jabłko-cytryna-pomidor-kiwi- jabłko- -
pomidor--cytryna-pomidor-kiwi--
.....

2. Podaj przykłady przedmiotów/urządzeń, które są podobne z uwagi na ich cechy wspólne.

1. są okrągłe

2. mają metalowe elementy

3. są elektroniczne

4. są z drewna



3. Wykonaj poniższe działania:

1. Dodaj do siebie wszystkie czerwone liczby:

8 9 2 34 52 10 8 4 15 80 11 8 1 19 30 1 12 21 10 18 2 5 49 20 15 2 8

Wynik:

2. Dodaj do siebie wszystkie zielone liczby:

21 6 14 34 11 8 90 3 22 67 123 1 1 14 30 6 1 32 19 12 5 5 49 2 5 2 8

Wynik:

4. Zapisz z pamięci nazwy stolic poniżej wymienionych krajów.

Albania

Belgia

Austria

Niemcy

Czechy

Słowacja

Szwecja

Turcja

Węgry

Dania

Francja

Włochy



5. Odczytaj ukrytą wśród różnych symboli wiadomość (czytając kolejno litery), poniżej zapisz tekst, który przeczytałeś.

„C2?/Z)39[!!Y97%%TO==2N+I//EP48#RZ--Y#\$!8&J+=
EM@NI:[]E,Ż38\$*EJ! ?E&^ST TAK=%D???U@#ŻO#R__Z
EC#@983Z34Y,K()T89Ó34RE\$J#@ESZ964CZ*8EP+=O7
3ZN67#A::MY?TO)(W#&4ł1AŚN=+!IESPR@19\$A45W3
9I22A,Ż=%EJ!AS#IĘT%6AK--C!I97ES%%Z84ĘŻYC%@!I
E//48M...ŚW()I%ATJ35ESTT&8%AK)&%ICI\$47!EK\$%
61AW__Y...N()IEB#%! ?Ył=+B>YT/<AK%>IA%49@N96
%IW{P}O%43ŁO–W\$4IE,GD##Y! ?@B479YŚ39-MYW37
5S#%Z>>YST\$^KO#ON{ }IMW\$69*I@46ED49521Z\$>(I
E##LI,693PR@57&>A#792W483><D\$9&5*^A?”

6. Odpowiedz na pytania, które odnoszą się do wczorajszego dnia.

1. Co robiłeś/robiłaś wczoraj po śniadaniu?

.....

2. Co robiłeś/robiłaś po obiedzie?

.....



3. W co byłeś/byłaś wczoraj ubrany?

.....

7. Zapisz odpowiednią kategorię dla podanych przedmiotów, następnie dopisz kolejne pięć własnych przykładów dla podanej kategorii.








słowa	kategoria	Przykłady własne
młotek, piła	narzędzia	śrubokręt, wiertarka, dłuto, wkrętarka, imbus
jabłko, maliny		
garnek, patelnia		
fotel, stolik		
kierownica, sprzętło		
długopis, ołówek		
ziemniak, marchew		
samochód, pociąg		
szampon, krem		
tort, sernik		
deszcz, rosa		



8. Narysuj obrazki, według podanego opisu.

1. Kot siedzi pod stołem.
2. Z lewej strony domu znajduje się drzewo, a z prawej rosną kwiaty.
3. Piłka znajduje się w kartonie.

9. Przypatrz się poniższym figurom w tabeli. Zapamiętaj, a następnie narysuj je z pamięci (na kartce).

10. Wykonaj poniższe polecenia.

1. Wymień pięć form spędzania wolnego czasu z zeszłego tygodnia (np. spacer/kino/sprzątanie).
2. Wymień jak najwięcej imion swoich znajomych z klasy (z podstawówki).
3. Napisz nazwy dwóch marketów, cukierni, które znajdują się najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.



11. Wymień produkty, które można kupić w supermarkecie za mniej niż 5 zł.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

12. Dokończ tytuły książek.

Alicja w krainie

Ogniem i

Szatan

Zbrodnia i

W 80 dni dookoła

Don

Szaleństwa Panny



13. Znajdź i zaznacz wyrazy, które mają choć jedną literę „o” lub „m”.

AMARANTUS

BUŁKI

KOKTAJL

ARBUZ

OLIWKI

GROMADZIĆ

LANDRYNKA

BALON

AROMATYCZNY

POZIOMKA

KOPERTA

AUTOBUS

KLOSZ

PŁASZCZKA

MATA

KIOSK

PATYK

TORBA

ROŚLINA

SOSNA

MALOWNICZY

KONWALIA

NARTY

PUDEŁKO

ADRESAT

CZEKOLADOWY

MIT

AGENT



14. Uporządkuj liczby od największej do najmniejszej (wybierając z ciągu podanych liczb jedynie liczby parzyste).

12, 5, 6, 10, 19, 17, 18, 22, 16, 20, 23, 21, 30, 38

11, 46, 55, 6, 4, 36, 50, 55, 44, 8, 10, 33, 32, 43, 67, 70, 74

15. Napisz na jakim kontynencie leżą wymienione niżej państwa.

Belgia

Maroko

Afganistan

Brazylia

Chiny

Kanada

Egipt

Meksyk

Włochy

Tajlandia

16. Wymień z imienia i nazwiska 10 polskich aktorów.

1.

2.



3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

17. Przeczytaj uważnie tekst, najlepiej półgłosem. Zapamiętaj najważniejsze informacje z tekstu i odpowiedz na pytania na następnym stronie.

Oczy Petrusa zwróciły się w innym kierunku, a ja natychmiast podążyłem wzrokiem za jego spojrzeniem. Stado kóz szło zboczem góry. Jedna z nich, najodważniejsza, stała na niewielkim, bardzo stromym występie skalnym. Zastanawiałem się, jakim cudem zdołała wdrapać się tak wysoko i jak się stamtąd wydostanie. Jednak właśnie wówczas, gdy nad tym dumałem, koza skoczyła i znajdując oparcie na niewidocznej dla mnie części stoku, dołączyła do stada. Wszystko w tym miejscu przepojone było pełnym życia, dynamicznym spokojem świata, który może jeszcze wypięknąć i wiele stworzyć i który wie, że aby tak się stało, trzeba iść, wciąż iść przed siebie. Chociaż czasem straszliwe trzęsienie ziemi albo niszczycielska burza rodzą we mnie przekonanie, że natura jest okrutna, rozumiałem, że takie właśnie są zmienne koleje drogi zwanej losem.

Fragm. książki pt. „Pielgrzym”, Paulo Coelho



Odpowiedz na pytania PEŁNYMI ZDANIAMI:

- Gdzie znajduje się Petrus i jego towarzysz?
- Na co patrzą mężczyźni?
- Jakie refleksje ma towarzysz Petrusa?

18. Podaj przykłady przedmiotów/urządzeń, które są podobne z uwagi na ich cechy wspólne.

1. są okrągłe

2. mają metalowe elementy

3. są elektroniczne

4. zasilane są na baterie

19. Odpowiedz na pytania, które odnoszą się do poprzedniego tygodnia.

1. Wymień pięć form spędzania wolnego czasu z zeszłego tygodnia (np. spacer/kino/sprzątanie).

.....



2. Wymień trzy aktywności, w których brałaś/brałeś udział w środę popołudniu.

.....

3. Jaka pogoda była w środę?










.....

4. Co robiłaś między poniedziałkiem a środą?

.....

20. Przypatrz się poniższym figurom w tabeli.

Zapamiętaj, a następnie narysuj je z pamięci na kartce.

Dziękuję za zapoznanie się z materiałem!



