



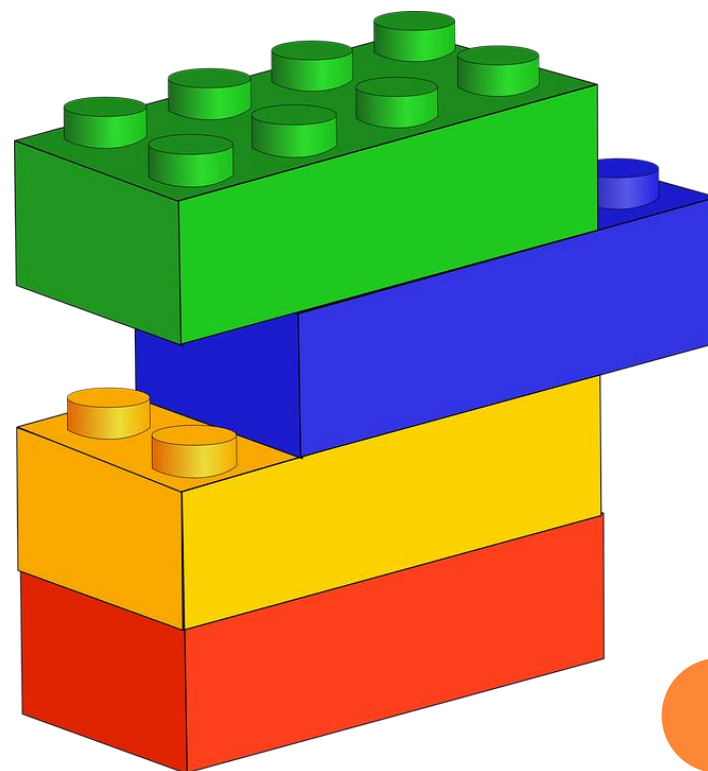
# TRENING POZNAWCZY

czyli fitness dla mózgu ☺

M.Majka-Cira

# TRENING POZNAWCZY – ODBUDOWYWANIE, BUDOWANIE I ROZWIJANIE

- Pamięci
- Uwagi
- Koncentracji/ Kreatywności



# KTO NIE MA PROBLEMÓW Z KONCENTRACJĄ, UWAGĄ I PAMIĘCIĄ - RĘKA DO GÓRY !

- „Nie potrafię skupić się na zadaniu, telefon mnie rozprasza.”
- „Gdzie ja położyłam ten długopis.”



DOBRA WIADOMOŚĆ JEST TAKA, ŻE  
FUNKCJE POZNAWCZE MOŻNA ĆWICZYĆ ☺



**PERCEPCJA, UWAGA, PAMIĘĆ – TO WSZYSTKO PROCESY  
POZNAWCZE, KTÓRYCH NIE MOŻNA ROZPATRYWAĆ  
W ODERWANIU DO OGÓLNEJ KONDYCJI PSYCHOFIZYCZNEJ.**

Kiedy coś nas boli, trudno nam przyswoić nowe informacje. Nasza uwaga skupiona jest na tym, by ból jak najszybciej minął. Stres również nie pomaga. W niewielkim nasileniu działa na nas mobilizująco, ale jeśli jest zbyt silny i trwa zbyt długo, może negatywnie wpływać na procesy poznawcze.



# W OBECNEJ SYTUACJI WIELE RZECZY MOŻE NAS ROZPRASZAĆ

- A TO KTOŚ NAPISAŁ DO NAS SMA –A,
- A TO TELEFON OD KOLEGI/KOLEŻANKI Z KLASY,
- SĄSIAD POSTANOWIŁ ZROBIĆ REMONT....

**Jak w takiej sytuacji można popracować nad koncentracją i uwagą?**



# MINDFULNESS.



- Trening uważności jest treningiem ogólnorozwojowym.
- Pozwala lepiej zrozumieć jak działają myśli, co można z nimi zrobić by sobie poradzić, kiedy pojawia się ich zbyt wiele lub po prostu są dla nas trudne.
- Rozwija świadomość własnego ciała.
- W czasie treningu uczymy się obserwować własny oddech i to jak on się zmienia w różnych sytuacjach. Rozwijamy uważność poprzez różne zmysły. Budujemy głębszą wiedzę o samym sobie, własnych potrzebach, reakcjach oraz radzenia sobie ze stresem czy napięciem.



# PRZYKŁADOWE TRENINGI UWAŻNOŚCI



- Ćwiczenia dla dzieci w wieku 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I>

- Ćwiczenia uważności dla nastolatków

<https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY>

- Trening Jacobsona

[https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU  
&t=598s](https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU&t=598s)



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA WSPOMAGA FUNKCJE POZNAWCZE

- Aktywność fizyczna pozwala zachować sprawność poznawczą. Podobnie jak edukacja, czytanie książek, gry planszowe, każda aktywność wymagająca nakładów umysłowych.





# ĆWICZENIE PAMIĘCI MNEMOTECHNIKI

- OBRAZ, WYOBRAŹNIA I POZYTYWNE EMOCJE  
W SŁUŻBIE PAMIĘCI

- Nazwa „mnemotechnika” pochodzi od greckiego słowa „MNEME”, oznaczającego PAMIĘĆ.
- To TECHNIKI PAMIĘCIOWE, które ułatwiają zapamiętywanie, przechowywanie i odtwarzanie informacji (zarówno słówek, jak i elementów w danej kolejności, a także złożonych struktur).



# AKRONIMY

- czyli skrótowce. To jedna z najpopularniejszych technik pamięciowych. Pomocna, gdy chcemy zapamiętać informację składającą się z kilku, kilkunastu słów. **Metoda polegają na stworzeniu zupełnie nowego słowa lub wyrażenia z pierwszych zgłosek lub liter innych wyrazów, które próbujemy zapamiętać.** Wyróżniamy:
  - **Akronimy znaczące** - skrótowce, które mają jakieś znaczenie, np. **UFO** - lista elementów komunikatu „ja:” : **Uczucia, Fakty, Oczekiwania.**
  - **Akronimy nieznaczące**, np. **KOSDKP** - okresy paleozoiku: **K**ambr, **O**rdowik, **S**ylur, **D**won, **K**arbon, **P**erm



# CYFRY REPREZENTOWANE PRZEZ SŁOWA

- Technika ta pomaga zapamiętywać ciągi liczb. Polega na utworzeniu zdania, w którym ilość liter w wyrazach odpowiada określonej cyfrze, np. Kto(3) z(1) woli(4) i(1) myśli(5) zapragnie(9) Pi(2) spisać(6) cyfry(5), ten(3) zdoła(5). W zdaniu tym zaszyfrowane są kolejne cyfry liczby pi (3,1415926535).

```
3.141592653589793238462643383279
5028841971693993751058209749445923
07816406286208998628034825342117067
9821      48086      5132
823       06647       09384
46        09550       58223
17        25359       4081
          2848       1117
          4502       8410
          2701       9385
          21105      55964
          46229      48954
          9303       81964
          4288       10975
          66593      34461
          284756     48233
          78678      31652
          2019091    456485      71
          9234603    48610454326648 66
          2133936    0726024914127
          3724587    00660631558
          817488     152092096
```



# METODA PIERWSZYCH LITER



- o polega na utworzeniu zdania, w którym pierwsze litery mają inne, określone znaczenie, np. próbując zapamiętać kolejność planet Układu Słonecznego, wyodrębniamy pierwsze litery i tworzymy z nich nowe słowa, które w połączeniu stanowią łatwe do zapamiętania zdanie: **L**ecą **C**egły, **D**om **M**urują - pierwsze litery wyrazów w tym zdaniu reprezentują cyfry rzymskie: L - 50, C - 100, D - 500, M - 1000.



# RYMOWANKI, WIERSZYKI

- Taka forma mnemotechnik pozwala przede wszystkim dzieciom i młodszym uczniom na łatwiejsze zapamiętanie informacji. Rymy posiadają własny rytm oraz swoista melodię, która szybciej zapada nam w pamięć.

## Kiedy pisać „ż”?

Literka **ż** lubi przygody  
i bardzo często staje w zawody.  
Urządza bale, długie spaceru,  
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**.



# REGUŁA „DŁOŃ PAMIĘTA”



- o polega na tym, że jeśli poza zapisaniem poznawanego słowa dorysujemy w jego okolicy nawet najprostsz y symbol jego znaczenia, to prawdopodobieństwo zapamiętania wzrasta minimum **dwukrotnie**. Ważne, by w czasie wykonywania rysunku zapisane słowo było cały czas w polu widzenia, a ponadto należy je wymawiać – w myślach lub na głos (w zależności od możliwości) – najlepiej kilkakrotnie. Należy pamiętać, że nowe słówka powinny być zapisywane DRUKOWANYMI literami, ponieważ informacje pisane w ten sposób mózg uznaje za istotniejsze.

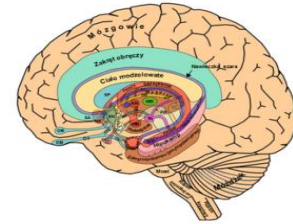


# TECHNIKA SŁÓW ZASTĘPCZYCH (TSZ)

- Aby móc z niej skorzystać, potrzeba twórczej wyobraźni, umiejętności budowania dziwacznych skojarzeń według zasad zapamiętywania i pozytywnego nastawienia oraz humoru ☺ Mózg lepiej zapamiętuje kodowaną informację, kiedy może być ona przedstawiona w postaci obrazu. Dlatego w TSZ będziemy szukać w nowo poznanych słowach takich odpowiedników, które wyglądają lub brzmią najbardziej podobnie do uczonego słówka i które możemy przedstawić za pomocą obrazów. Jak to robić? Np. chcąc zapamiętać włoskie słówko TESTA, które oznacza GŁOWĘ, najpierw przyglądamy się jego pisowni. Łatwo zauważyć, że ma ono w sobie słowo „TEST”. Test będzie więc naszym słowem zastępczym. W dalszej kolejności należy POŁĄCZYĆ/ SKOJARZYĆ w wyobraźni te obrazy, czyli znaczenie słowa („głowa”) ze słowem zastępczym („test”). Dobrze jest zamknąć wtedy oczy, by wyobraźnia mogła jak najefektywniej pracować w celu wspierania procesów pamięciowych. Np.: widzę, jak z mojej głowy wylatuje mnóstwo testów. Widzę dokładnie, co to za testy, widzę oceny, jakim kolorem są napisane, widzę miejsce, z którego wylatują, słyszę ich szelest, czuję, jak kartki mnie gilgoczą, i zaczynam się śmiać.



# KONCENTRACJA



- TU POLECAM ĆWICZENIA, KTÓRE ZAMIEŚCIŁA PANI PEDAGOG NA STRONIE INTERNETOWEJ SZKOŁY.

2. Rozwiąż sudoku. Uzupełnij puste pola tak, aby w każdym rzędzie, każdej kolumnie i każdym wyróżnionym grubymi liniami kwadracie każda cyfra (od 1 do 9) znalazła się tylko raz.

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



## BIBLIOGRAFIA I ŹRÓDŁA:

- „Neuronauka poznawcza. Jak mózg tworzy umysł” P. Jaśkowski
- „Uważność i spokój zabki.” Eline Snel
- <https://www.silowniapamieci.pl/>
- „Trends” 5 (139) 2016, Edyta Madej



DZIĘKUJĘ ☺

**„Nie musisz być wielkim, żeby zacząć, ale  
musisz zacząć, żeby być wielkim”**

**Les Brown**

