

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ

Proponowane poniżej ćwiczenia – poza doskonaleniem pamięci – mają sprzyjać treningowi koncentracji uwagi.

Instrukcja do wszystkich ćwiczeń:

Ćwiczenia należy wykonywać kolejno. Po wykonaniu każdego ćwiczenia trzeba zapisać zapamiętane wyrazy na kartce lub w zeszycie, a następnie – po sprawdzeniu - przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów (zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału). Punkty są przyznawane za niektóre zadania (nie za wszystkie).

Ćwiczenie 1. Stosując dowolną technikę uczenia się należy zapamiętać podane wyrazy.

Wyrazy do zapamiętania:

gruszka	dom
zegar	most
osa	listek
telefon	lusterko
paproć	parasol
małpa	stolik
piana	radio

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 2. Należy sobie wyobrazić każdy z podanych wyrazów do zapamiętania. Czytając każdy z wyrazów należy stosować technikę szczegółowych wyobrażeń i w tabeli zaznaczać znakiem „+” w odpowiednich miejscach tabeli, gdy wykorzystamy dany sposób wyobrażania sobie konkretnego wyrazu do zapamiętania.

	Niczego nie potrafię zobaczyć	Widzę jakąś plamę	Widzę jak na obrazku lub zdjęciu	Widzę jak żywe
chmura				
sklep				
tarcza				
drewno				
ptaszek				
morze				
dach				
stadion				
balkon				
struna				
tramwaj				

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty 

Ćwiczenie 3. Postaraj się wykorzystać wskazane zmysły do zapamiętywania poszczególnych wyrazów.

Postaraj się „usłyszeć” następujące słowa:

motor, dzbanek, szklanka, samolot, drzwi, kot.

Postaraj się „dotknąć” słowo:

kołdra, piłka, czapka, kwiatek, szczotka, książka.

Postaraj się „powąchać” lub „spróbować” słowa:

cytryna, ciastko, deszcz, banan, pasta do zębów, ogórek.

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 4. Postaraj się wykorzystać wskazane zmysły do zapamiętywania poszczególnych wyrazów. Znakiem X zaznacz w tabelce wszystkie zmysły, które udało Ci się wykorzystać przy zapamiętywaniu danego wyrazu.

	widzę	słyszę	czuję smak	dotykam	czuję zapach
koza					
róża					
nożyczki					
sarna					
ogórek					
książka					
żelazko					
plaster					
strona					
wiadro					

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 5. Ułóż 2 historyjki - wyobraź sobie przedmioty jako osoby historyjki - wykorzystaj wszystkie zmysły. Zastosuj łańcuchową metodę zapamiętywania.

1 historyjka:

Lew
Gazeta
Palto
Cyrk
Cukierek

2 historyjka:

Wicher
Róża
Słońce
Gruszka
Samochód

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

Dzień

Portret

Warcaby

Dresy

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty 

Ćwiczenie 6. Ułóż historyjki - wyobraź sobie przedmioty jako osoby historyjki - wykorzystaj zmysły. Zastosuj łańcuchową metodę zapamiętywania.

1 historyjka:

Baton

Niebo

Ulica

Książka

Wiadro

Żyrafa

Strona

Farba

2 historyjka:

Okulary

Trawa

Piasek

Zabawka

Jogurt

Łóżko

Mrowisko

Harfa

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty 

Ćwiczenie 7. Zastosuj jeszcze raz łańcuchową metodę zapamiętywania i jednocześnie rysuj znak + lub znak X. Krzyżyków (+ lub X) ma być więcej jak słów, które masz zapamiętać. Na każde słowo – by je sobie wyobrazić - jest 3 - 4 sekundy. Pamiętaj o korzystaniu z wielu zmysłów podczas zapamiętywania.

Aby ułatwić jednoczesne wykonywanie dwóch czynności można pracować w parach czyli poprosić inną osobę, aby odczytywała nam powoli wyrazy do zapamiętania.

Portfel

Wilk

Wianek

Lasso

Kwiaty

specjalistyczne centrum edukacji

Molo
Wiśnia
Ołówek
Płot
Kluski
Wielbłąd
Regał
Ulica
Pianino

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 8. Krzyżyki i kółka. Zastosuj łańcuchową metodę zapamiętywania i jednocześnie podczas zapamiętywania rysuj krzyżyki lub kółka (+ o + o + lub x o x o x). Pamiętaj o uczeniu się wielozmysłowym.

Aby ułatwić jednoczesne wykonywanie dwóch czynności można pracować w parach czyli poprosić inną osobę aby odczytywała nam powoli wyrazy do zapamiętania.

Foka
Szron
Szpilka
Las
Palnik
Radio
Stolik
Klakson
Monety
Parawan

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 9. Zastosuj łańcuchową metodę zapamiętywania i jednocześnie rysuj ++ II ++ II.

Aby ułatwić jednoczesne wykonywanie dwóch czynności można pracować w parach czyli poprosić inną osobę aby odczytywała nam powoli wyrazy do zapamiętania.

Poziomki

Rulon

Wycieraczka

Narty

Wazon

Skrzypce

Ryba

Bocian

Kartka

Wata

Latarnia

Mleko

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 10. Do tego ćwiczenia poza zestawem wyrazów potrzebujesz linijki lub patyczka długości ok. 20 cm, może też być np. widelec. Ćwiczenie polega na tym, by starając się zapamiętać wypowiadane wyrazy jednocześnie starać się utrzymać w ręku linijkę (kijek, widelec). Aby ułatwić jednoczesne wykonywanie dwóch czynności można pracować w parach czyli poprosić inną osobę aby odczytywała nam wyrazy do zapamiętania.

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

szczotka	kłódka
termos	miska
wiatrak	gazeta
ramka	deska
pole	okno
koc	wrona
pudełko	kasztan

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 11. Zadanie polega na jednoczesnym rysowaniu obiema rękami figur geometrycznych (jedna ręka rysuje kółka, druga – trójkąty). Na koniec sprawdź ile kółek i trójkątów narysujesz w ciągu minuty? Policz punkty kierując się instrukcją zawartą na końcu materiału.

Ile kółek i trójkątów narysujesz w ciągu minuty?

moje punkty



Ćwiczenie 12. Zapamiętywanie i rysowanie. Staramy się zapamiętać podaną listę wyrazów jednocześnie rysując jedną ręką kółka, a drugą ręką trójkąty. Aby ułatwić jednoczesne wykonywanie dwóch czynności można pracować w parach czyli poprosić inną osobę aby odczytywała nam wyrazy do zapamiętania.

Poduszka
Ulica
Sałata
Kanapa
Koperta
Choinka
Wełna
Termos

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty 

Ćwiczenie 13. Wystukaj rytm. Weź do ręki kredkę lub ołówek. Jeśli nie dysponujesz nimi, to wykorzystaj inny dowolny przedmiot, którym bezpiecznie możesz stukać w stół. Teraz postaraj się wystukać podany rytm. Każda gwiazdka oznacza stuknięcie, odstęp oznacza przerwę nieco dłuższą. Próbuje:

**** *** * ** *** * ** *** * ** *** * ****

Ćwiczenie 14. Zapamiętywanie i stukanie. Staramy się zapamiętać podaną listę wyrazów jednocześnie wystukując podany rytm. Aby ułatwić jednoczesne wykonywanie dwóch czynności można pracować w parach czyli poprosić inną osobę aby odczytywała nam wyrazy do zapamiętania.

Rytm do wystukania:

**** * ** ** * ** ** * ** ** * ** ** * ** ****

Wyrazy do zapamiętania:

Pilot

Tarka

Fabryka

Kamyk

Wiatrak

Gardło

Cygaro

Miotła

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty 

Ćwiczenie 15. Wyklaszcz podany rytm. Każda gwiazdka oznacza klaśnięcie, odstęp oznacza przerwę nieco dłuższą. Próbuje:

******* *** ** ** *** ***** *** ** ** *** *******

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

Ćwiczenie 16. Zapamiętywanie i klaskanie. Staramy się zapamiętać podaną listę wyrazów jednocześnie klaszcząc podany rytm. Aby ułatwić jednoczesne wykonywanie dwóch czynności można pracować w parach czyli poprosić inną osobę aby odczytywała nam wyrazy do zapamiętania.

Rytm do wyklaskania:

******* *** ** ** *** ***** *** ** ** *** *******

Wyrazy do zapamiętania:

Firanka

Motor

Jamnik

Strach

Latawiec

Płotek

Deszcz

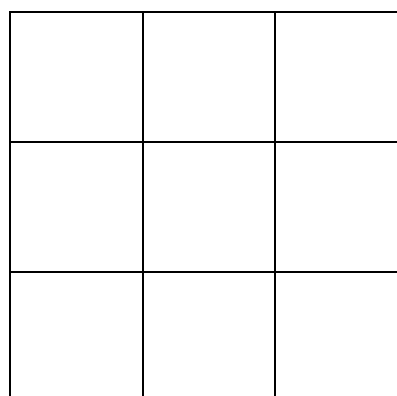
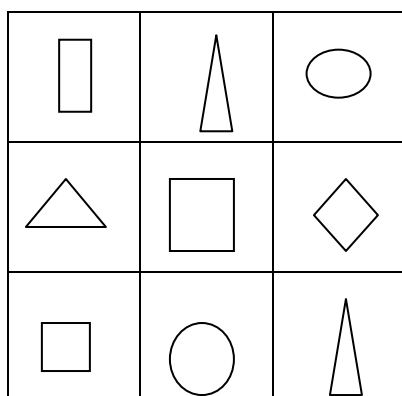
Regał

Zapamiętane wyrazy należy zapisać na kartce lub w zeszycie. A następnie przyznać sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 17. Zapamiętaj figury znajdujące się w tabelce po lewej stronie. Następnie zakryj tabelkę i dorysuj tabeli po prawej stronie brakujące figury.



Sprawdź narysowane figury. A następnie przyznaj sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

Ćwiczenie 18. Przyjrzyj się uważnie zamieszczonym w tabeli figurom, zapamiętaj je. Następnie zasłoń tabelkę z figurami, a zapamiętane figury wpisz w odpowiednie miejsca drugiej, pustej tabelki znajdującej się po prawej stronie.

Sprawdź narysowane figury. A następnie przyznaj sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 19. Przyjrzyj się uważnie zamieszczonym w tabeli figurom, zapamiętaj je. Następnie zasłoń tabelkę z figurami, a zapamiętane figury wpisz w odpowiednie miejsca drugiej, pustej tabelki.

Sprawdź narysowane figury. A następnie przyznaj sobie odpowiednią liczbę punktów – zgodnie z instrukcją znajdującą się na końcu materiału.

moje punkty



Ćwiczenie 20. Zaznacz różnice między tabelkami. Wykonaj ćwiczenie najszybciej jak potrafisz.

Ćwiczenie 21. Zaznacz różnice między tabelkami. Wykonaj ćwiczenie najszybciej jak potrafisz.

ktr	str	krt	skr	str
str	tkr	ktr	krt	skr
krt	skr	str	str	tkr
tkr	krt	skr	str	krt
skr	str	tkr	ktr	str
rks	ktr	krt	tkr	rks
str	skr	skr	str	ktr

ktr	str	trt	skr	sts
str	rkr	ktr	krt	skr
krt	skr	ktr	str	tkr
tkr	krt	skr	rtr	trt
str	str	tkr	ktr	str
rks	str	krt	tkr	rks
str	tkr	skr	str	str

Ćwiczenie 22. Zaznacz różnice między tabelkami. Wykonaj ćwiczenie najszybciej jak potrafisz.

gdy	dom	bas	jad
pod	gra	gar	byt
bis	zda	gar	dym
gil	gul	por	pan
pił	ból	dam	dał
pas	pół	gol	gap
dar	bar	bił	dog

gdy	dym	bas	jad
pod	gra	gra	byt
bis	zda	dar	dym
gil	gul	por	pas
bił	ból	dam	bał
pas	pił	gol	gap
gar	bar	był	dog

Ćwiczenie 23. Zaznacz różnice między tabelkami. Wykonaj ćwiczenie najszybciej jak potrafisz.

mnu	nmw	uwm	wnm
wnu	unm	wum	unu
wmn	unw	wmu	unu
uwu	mnw	umw	umn
muw	mun	nun	umw
wun	mum	nun	wum
umu	unw	nuw	wum

mnu	nmw	uwm	wnm
wnu	mnw	wum	umn
muw	nmu	wmu	unu
uwu	unm	umw	unu
muw	mun	nun	umw
wun	mum	nuw	wum
wmn	unw	mnw	wuw

PUNKTACJA:

Ad. 1. Punktacja: mniej niż 4 – 3 pkt., od 4 do 7 - 7 pkt., od 8 do 11 – 9 pkt., od 12 do 13 – 10 pkt.

wszystkie, ale nie w kolejności- 15 pkt.

wszystkie w dobrej kolejności – 25 pkt.

Ad. 2.

mniej niż 4 – 3 pkt., od 4 do 6 - 6 pkt., 7 – 10 wyrazów – 8 pkt., 11 wyrazów – 10 pkt.

Ad. 3.

mniej niż 5 – 3 pkt. od 5 do 8 - 7 pkt. od 9 do 12 – 15 pkt.
od 13 do 15 – 17 pkt. 16 do 18 – 20 pkt.

Ad. 4.

mniej niż 4 – 3 pkt. od 4 do 6 - 7 pkt. 7 do 9 wyrazów – 9 pkt. 10 wyrazów – 12 pkt.

Ad. 5.

Mniej niż 4 – 2 pkt. 4-5 słów- 4 pkt. 6 do 13 słów- 5 pkt.

Wszystkie, ale nie w kolejności- 7 pkt.

Wszystkie w kolejności- 10 pkt.

2 pkt. karne za każde słowo, którego nie było w zadaniu.

Jeśli słowo z jednej historyjki przeszło do drugiej- 1 pkt. karny.

Ad. 6.

Mniej niż 5 – 3 pkt. 5-9 słów- 5 pkt. 10- 15 słów- 10 pkt.

Wszystkie, ale nie w kolejności- 15 pkt. Wszystkie w kolejności- 20 pkt.

2 pkt. karne za każde słowo, którego nie było w zadaniu.

Wypisz wyrazy:

Widziałem	
Śłyszałem	
Dotykałem	
Czułem smak	
Czułem zapach	

Ad. 7.

Mniej niż 5 – 3 pkt. 5-6 słów- 7 pkt. Wszystkie, ale nie w kolejności- 10 pkt.

Wszystkie w kolejności- 15 pkt.

Punkty dodatkowe: policz prawidłowo narysowane krzyżyki:

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

10- 15- 3 pkt.

16- 30 – 10 pkt.

Więcej niż 30- 15 pkt.

Ad. 8.

Mniej niż 5 – 3 pkt. 5-6 słów- 7 pkt. 7 do 9 słów- 9 pkt.

Wszystkie, ale nie w kolejności- 12 pkt. Wszystkie w kolejności- 15 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każde słowo, którego nie było w zadaniu.

Jeśli narysowałeś kółko obok kółka lub krzyżyk obok krzyżyka- za każdy 1 pkt. karny.

Podlicz prawidłowo narysowane krzyżyki i kółka, jeśli jest ich więcej niż 10, to dodaj 5 dodatkowych punktów.

Ad. 9.

Mniej niż 5 – 3 pkt. 5-6 słów- 7 pkt. 7 do 11 słów- 8 pkt.

Wszystkie, ale nie w kolejności- 11 pkt. Wszystkie w kolejności- 15 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każde słowo, którego nie było w zadaniu.

Jeśli narysowałeś kółko obok kółka lub krzyżyk obok krzyżyka- za każdy 1 pkt. karny.

Podlicz prawidłowo narysowane krzyżyki i kółka, jeśli jest ich więcej niż 10, to dodaj 5 dodatkowych punktów.

Ad. 10.

Mniej niż 5 – 3 pkt. 5-6 słów- 7 pkt. 7 do 13 – 8 pkt.

Wszystkie, ale nie w kolejności- 10 pkt. Wszystkie w kolejności- 15 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każde słowo, którego nie było w zadaniu.

1 pkt. karny za każdy raz, gdy upadł kijek.

Ad. 11.

Mniej niż 55 pkt.

5-710 pkt.

8- 10 15 pkt.

Więcej niż 10 ... 20 pkt.

Ad. 12.

Mniej niż 5 – 3 pkt. 5-6 słów- 7 pkt. 7 słów- 9 pkt.

Wszystkie, ale nie w kolejności- 10 pkt. Wszystkie w kolejności- 15 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każde słowo, którego nie było w zadaniu.

Punkty dodatkowe: za każdą prawidłowo narysowaną parę – 1 punkt.

Ad. 14.

Mniej niż 5 – 3 pkt. 5-6 słów- 7 pkt. 7 słów- 9 pkt.

Wszystkie, ale nie w kolejności- 10 pkt. Wszystkie w kolejności- 15 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każde słowo, którego nie było w zadaniu.

Ad. 16.

Mniej niż 5 – 3 pkt. 5-6 słów- 7 pkt. 7 słów- 9 pkt.

Wszystkie, ale nie w kolejności- 10 pkt. Wszystkie w kolejności- 15 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każde słowo, którego nie było w zadaniu.

Ad. 17.

Mniej niż 4 – 3 pkt. 5 – 8 figur – 7 pkt. 9 figur – 10 pkt.

Wszystkie figury w dobrym miejscu – dodatkowo 5 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każdą figurę, której nie było w pierwszej tabelce.

Ad. 18.

Mniej niż 6 – 3 pkt. 7 – 10 figur – 7 pkt. 8 - 15 figur – 10 pkt. 16 figur – 15 pkt.

Wszystkie figury w dobrym miejscu – dodatkowo 5 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każdą figurę, której nie było w pierwszej tabelce.

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

Ad. 19.

Mniej niż 6 – 3 pkt. 7 – 10 figur – 7 pkt. 8 - 15 figur – 10 pkt. 16 figur – 15 pkt.

Wszystkie figury w dobrym miejscu – dodatkowo 5 pkt.

Punkty karne:

2 pkt. karne za każdą figurę, której nie było w pierwszej tabelce.

Literatura:

1. Mastugin I. J., Askoczenska T., Bonk I. (1997). *Jak rozwijać pamięć i uwagę Waszego dziecka. Książka dla dzieci i ich rodziców*. Wydawnictwo Ekolog.
2. Mechło P., Grzelka J. (2012). *Trening intelektu*. Gliwice: Helion.
3. Świącicka J. (2009). *Trening koncentracji uwagi*. Warszawa: Wydawnictwo Difin SA.