

PAMIĘĆ

Pamięć – jest to zdolność do magazynowania i odtwarzania różnorodnych informacji. Każdy z nas wyposażony jest w umiejętność gromadzenia i przetwarzania napływających do nas bodźców – każdego dnia uczymy się czegoś nowego, a co za tym idzie – magazynujemy w swojej głowie kolejne dawki wiedzy i informacji. Pamięć to proces złożony, składa się z kilku etapów:

1. Gromadzimy informacje, które do nas docierają – np. wiedza z lekcji, czy wiadomości z telewizji
2. Przechowujemy te informacje w specjalnie wyznaczonych do tego magazynach
3. Jeśli jest taka potrzeba – wydobywamy informacje z pamięci

Porównanie: możemy porównać pamięć do procesu produkcji książek. Wyobraź sobie, że produkujemy różne książki – zbieramy na nie materiały z całego świata, a każda dotyczy innej dziedziny. Następnie wszystkie te książki są przechowywane w jednym, ogromnym magazynie. Gdy potrzebujemy określonej pozycji – wyciągamy ją z magazynu, a reszta zostaje na miejscu.

Możemy wyróżnić pamięć krótkotrwałą oraz długotrwałą, każda z nich jest ważna i potrzeba w określonych sytuacjach.

Pamięć krótkotrwała polega na zapamiętywaniu tego, co aktualnie odbierają i przetwarzają nasze zmysły – np. zapachy, smaki, dźwięki. Materiał ten jest przechowywany w naszych magazynach jedynie kilka chwil, informacje szybko się zniekształcają, nie są trwałe.

Pamięć długotrwała gromadzi informacje, które przechowujemy przez dłuższy czas – niektóre pamiętamy nawet przez całe swoje życie. Nie jest podatna na zaburzenia czy zniekształcenia – jest trwała. Pamięć długotrwała często dotyczy historii związanych z naszym życiem lub faktów, które są dla nas ważne i często utrwalane.

Pomocne wskazówki:

- ★ **SEN POZWALA CI SIĘ ZREGENEROWAĆ, DLATEGO ŚPIJ 8-10 GODZIN**
- ★ **PIJ DUŻO WODY – OKOŁO 2 LITRÓW DZIENNIE**
- ★ **PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**
- ★ **ĆWICZ SWÓJ UMYSŁ – ROZIWAŻUJ REBUSY, KRZYŻÓWKI**
- ★ **TWÓRZ PLAN DNIA – POZOWLI CI TO UPORZĄDKOWAĆ OBOWIĄZKI**
- ★ **DZIEL ZADANIA NA WAŻNE I MNIEJ WAŻNE**
- ★ **TWÓRZ SKOJARZENIA DO POJEĆĆ, KTÓRE MUSISZ ZAPAMIĘTAĆ**
- ★ **TWÓRZ NOTATKI I MAPY MYŚLI**
- ★ **WPROWADŹ KOLOR I RÓŻNORODNOŚĆ – PODKREŚLAJ TO, CO WAŻNE, KORZYSTAJ Z KOLOROWYCH KARTEK I PISAKÓW**

1. Siadamy wygodnie i opowiadamy po kolei, co wydarzyło się dziś od chwili naszego przebudzenia do teraz – co dokładnie robiliśmy krok po kroku. Jeśli grupa jest mała, możemy spróbować opowiedzieć cały nasz tydzień.
2. Posłuchaj opowiadania o przygodach Alicji i Mai. Na podstawie tego, co usłyszałeś, stwórz plan wydarzeń – postaraj się, by był szczegółowy i zawierał to, o czym opowiadała historia.

Rano, Alicja jak zawsze czekała przy wejściu do szkoły na Majkę, którą mam przywozi prostu pod bramę budynku. Dziewczyny ochoczo zmierzały w stronę klasy, plotkując przy tym o wydarzeniach z ostatniego odcinka ich ulubionego serialu. Pierwsza lekcja zapowiadała się ciekawie, ponieważ obie dziewczynki bardzo lubiły zajęcia z plastyki. Następnie miały mieć polski, matematykę, wuef oraz historię. Okazało się, że Pani od historii jako pracę domową wyznaczyła obowiązkowy projekt do wykonania w parach. Polegał on na tym, żeby z kilku starych przedmiotów zrobić jeden nowy wynalazek XXI wieku. Na miejsce poszukiwań wybrały strych Alicji. Znalazły tam przeróżne stare obrazy, wykrzywiony widelec, jakieś klocki i pękniętą piłkę do grania w nogę. Wydawało się, że mogą z tego zrobić widelec obłożony klockami, który mógłby być rakieta kosmiczną, albo obraz z ramą z piłki jako małe kino domowe. Ale dziewczynkom te pomysły wydały się zbyt nudne, jak na 5 klasę. Wracaly już do domu, gdy Maja zauważyła na schodku parę dziurawych czerwonych skarpetek w kolorowe ciapki i nagle ją olśniło:

- Możemy zrobić z tych skarpetek ciepłe ogrzewacze do rąk!

Od razu wzięły się do pracy. Alicja przyniosła nitki i drobną igielkę, a Maja dzbanek gorącej wody i dziwną gumową poduszczkę, taką jak ma pani pielęgniarka w szkole - tylko ona ma ją z lodem. Po skończonej pracy dziewczynki wraz z psem Alicji Hektorem wyszły na długi jesienny spacer. Następnego dnia przyniosły do szkoły ciepłe, zacerowane ładnie skarpetko-ogrzewacze. Oczywiście dostały obie 5 z dużymi plusami. Po powrocie do domu Alicja zobaczyła krzątającą się po korytarzu babcię Gosię.

- Babciu czy coś się stało?

- Nie, wszystko dobrze.

- Popatrz babciu, jaki wykonałyśmy z Mają projekt.

- Ojej, to moje skarpetki, wszędzie ich szukałam!

- O nie.

- Nie przejmuj się, o ale ładnie mi je zaszyłaś. Dziękuję.

3. Masz przed sobą krótkie wierszyki – wybierz jeden i spróbuj się go nauczyć. Jak długo Ci to zajęło? Dlaczego wybrałeś właśnie ten wierszyk?

Żabka

Była sobie żabka mała,
która tak oto kumkała:
"Kum kum re, kum kum re,
małych muszek mi się chce!"
Hej, żabuniu, hej żabeczko,
tutaj stoi moje mleczko.
Weź mej zupki smacznej łyk
najesz się do syta w mig!

Biedroneczka

Biadoliła biedroneczka
"Gdzieś mi spadła ma kropeczka!
Zawsze siedem kropek miałam,
i mniej nigdy mieć nie chciałam..."
Szuka w trawie i w kałuży
drepcze wszędzie, aż się kurzy.
Jest! Znalazła się kropeczka!
Skryła się pod skrzydełeczka!

Pajaczek

Pytają mnie czasem ciekawskie dzieci,
czemu tak zmudnie tkam swoje sieci.
Toż to mnie pracy kosztuje wiele
- czy wśród niteczek jest mi weselej?
Więc już odpowiem na te pytania:
sieć to talerzyk mój do śniadania,
na waszym talerzu tkwi mięsny kotlecik
a w moim tkwią muszki, moje drogie dzieci!

Robaczek

Szedł ścieżyną pstry robaczek
taki drobny jak ten maczek.
Ej, robaczku, zejdź no z drogi
bo cię zdepczą moje nogi!
"Bardzo chciałbym ci ustąpić
możesz wcale w to nie wątpić,
lecz to potrwa - mogę przysiąc
kroczków muszę zrobić z tysiąc!

Wierszyki pobrane z:

https://www.superkid.pl/wierszyki_zwierzeta

4. „Na bezludną wyspę zabieram...” Każda osoba z grupy (lub na zmianę prowadzący z uczniem) dodają po jednym przedmiocie, który zabiorą na bezludną wyspę. Zadanie polega na tym, by zapamiętać jak najdłuższy ciąg wyrazów.