

# *PAMIĘTNIK* **POZNAWCZY**

---

*Twój nowy towarzysz w  
drodze do lepszego  
zrozumienia funkcjonowania  
poznawczego*

## **Twórcy:**

**Daria Rzepisko  
Ewa Siemieniec  
Małgorzata Ślefarska  
Marta Ślęzak  
Jakub Wrzyciel  
Anna Zaremba**

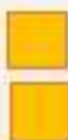
# ZABAWA NA DZISIAJ

## WIEK NIEMOWLĘCY: PIERWSZY ROK ŻYCIA

Wykorzystaj pustą butelkę i trochę ryżu do stworzenia najszybszej na świecie grzechotki, która zapewni dużo uciechy Twojemu dziecku! Poruszaj nią energicznie, zmieniając, co jakiś czas jej położenie względem dziecka.

**CEL:** Symulowanie percepcji słuchowej, połączone z nauką różnicowania różnych dźwięków; stymulacja percepcji wzrokowej.

**Zwróć uwagę na...**  
Fakt czy Twoje dziecko reaguje oraz próbuje podążać wzrokiem oraz główką za zmieniającym swe położenie, przedmiotem.



Zadanie zostało wykonane.

Kliknij, aby ocenić zadanie.

Jeśli zaobserwujesz coś niepokojącego – REAGUJ, zgłoś się do specjalisty!

# ZABAWA NA DZISIAJ

## WIEK PONIEMOWLĘCY: DRUGI ROK ŻYCIA

Dzisiejsza zabawa należy do grupy zabaw naśladowczych o dowolnej tematyce (może być to zabawa w mamę albo w restaurację). W zabawie tematycznej dziecko naśladuje to, co widzi dookoła niego, czyli to, co mu pokażesz (na przykład tulenie lalki, bądź gotowanie).

**CEL:** Rozwój wyobraźni oraz mechanizmów opiekuńczych; wykorzystanie wyobrażeń odtwórczych.

**Zwróć uwagę, na to, że..**

Bogactwo wyobraźni zależy od rzeczywistych doznań dziecka, od tego, co i ile widziało, co przeżyło.



Zadanie zostało wykonane.



Kliknij, aby ocenić zadanie.

# ZABAWA NA DZISIAJ

## WIEK PONIEMOWŁĘCY: TRZECI ROK ŻYCIA

Pomóż nauczyć się swojemu dziecku tego prostego wierszyka!

Mam trzy latka, trzy i pół,  
sięgam głową ponad stół,  
mam fartuszek z muchomorkiem,  
do przedszkola chodzę z workiem.

Umiem pantofelki zmieniać,  
rączki myję do jedzenia,  
ładnie żegnam się i witam,  
tańczę, kiedy gra muzyka.

Umiem wierszyk o koteczku,  
o tchórzliwym koziołeczku  
i o piasku, co był w polu  
nauczyłam się w przedszkolu

**CEL:** Rozwój procesu pamięci; rozwój mowy; nauka rytmiczności; rozwój pewności siebie

**Pomyśl o...**  
Zorganizowaniu recytatorskiego występu dla najbliższych członków rodziny!



Zadanie zostało wykonane.



Kliknij, aby ocenić zadanie.

# ZADANIE NA DZISIAJ

ŚREDNIE DZIECIŃSTWO: CZWARTY - SZÓSTY ROK ŻYCIA

## Zbiory

Na zakupach w sklepie: obserwujemy „zbiory” produktów na półkach: nabiał, warzywa, pieczywo. Wymienianie i nazywanie elementów zbioru np:

- Nabiał: twaróg, mleko, śmietanka
- Warzywa: marchew, pietruszka, seler, por....



## Podstawowymi czynnościami myślowymi są:

- Porównywanie,
- Szeregowanie empiryczne, które uwagą obejmują dwa sąsiadujące elementy, więc do istniejącego szeregu ciężko im dopasować nowy element
- Klasyfikowanie, (ale tylko pod względem jednego kryterium, bez porównywania podzbiorów)

## Zauważ, że...

U dzieci w myśleniu występuje **egocentryzm dziecięcy**, czyli niemożność do uwzględnienia przez dziecko innego niż jego własny punktu widzenia. W jego obrębie występuje egocentryzm pośredni (wyjaśnia zjawiska zgodnie z modelem własnego działania “słońeczko zachodzi, bo dziecko idzie spać”) oraz bezpośredni, gdy przypisuje swój punkt widzenia rzeczom nieożywionym i zwierzętom.



Zadanie zostało wykonane.

Kliknij, aby ocenić zadanie.

# ZABAWA NA DZISIAJ

PÓŹNE DZIECIŃSTWO: SIÓDMY - JEDENASTY ROK ŻYCIA

## Zabawa: zgadnij, co się zmieniło

Dziecku pokazywane są przedmioty, zabawki lub obrazki ułożone w konkretny sposób – zadaniem dziecka jest uważne przyjrzenie się ich układowi, następnie dziecko zamyka oczy, a rodzic dokonuje jakiejś zmiany – dziecko ma zgadnąć, co zostało zmienione.



## Pamięć

Pod wpływem aktywności szkolnej następuje zwiększenie pojemności pamięci, ale także i wzrost objętości jednostek do zapamiętania. Zaznaczają się zmiany stosowania strategii pamięciowych (intencjonalnych działań podejmowanych przez podmiot, by osiągnąć cel pamięciowy np. powtarzanie tekstu, by zapamiętać rymowaną) oraz **metapamięci** (wiedzy dziecka o własnych procesach pamięciowych).

## Zauważ, że...

Stosowanie strategii wiąże się z wysiłkiem umysłowym i koniecznością wykorzystania odpowiednich zasobów umysłowych, co początkowo nie jest przez dzieci efektywnie wykorzystywane, bo warto pamiętać, że samo ich opanowanie nie przekłada się od razu na poprawę wyników!



Zadanie zostało wykonane.



Kliknij, aby ocenić zadanie.



## WARTO WIEDZIEĆ



### TRANSFORMACJA PAMIĘCI, CZYLI KONIEC Z “MAMO, ZAPOMNIAŁEM”

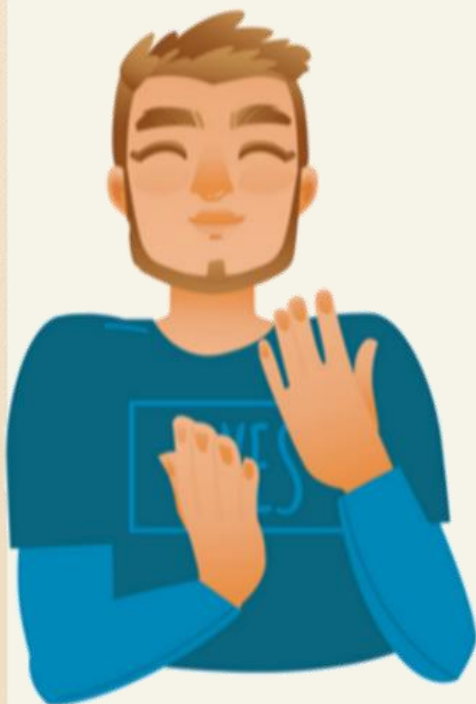
W wieku nastoletnim znacznie zwiększa się ilość informacji jakie zapamiętuje i przechowuje Twój mózg, zwłaszcza tych praktycznych. Coraz szybciej wykonujesz procesy rozpoznania, kodowania, segregowania i odszukiwania informacji. Częściej posługujesz się strategiami pamięciowymi, doskonalisz metapamięć i zdolność celowego zapamiętywania. Jednak wciąż możesz dostrzec u siebie słabości w ramach pamięci wizualno-przestrzennej i werbalnej oraz wolniejszy czas reakcji.

Warto wykorzystać możliwości jakie teraz posiadasz w zakresie zapamiętywania. Może to dobry czas by spróbować nauczyć się nowego języka, lub bardziej przyłożyć do lekcji w szkole? A może od dawna chciałeś rozszerzyć wiedzę w dziedzinie, która Cię interesuje? Możliwości jest bardzo wiele.

# WARTO WIEDZIEĆ

## Perspektywa psychometryczna

Jako młody dorosły posiadasz podobną sprawność w posługiwaniu się wiedzą abstrakcyjną, co adolescenci. Prawdopodobnie wzrastają u Ciebie natomiast niektóre wskaźniki inteligencji: często zdarza się, że sprawności związane z inteligencją płynną (myślenie abstrakcyjne, radzenie sobie z nowymi sytuacjami) są prezentowane w tym wieku na wyższym poziomie niż te, związane z inteligencją skrytalizowaną (zdolność wykorzystania wyuczonej w ciągu życia informacji).



## Perspektywa genetyczno-epistemologiczna

mimo, że biorąc pod uwagę pojedyncze funkcje poznawcze, nie widać wielkich różnic między tobą a dorastającymi, od nastolatka różnisz się zdecydowanie pod względem twoich cech myślenia. twoje rozumowanie można scharakteryzować jako :

- praktyczne
- płynne i relatywistyczne (uwzględniasz bowiem różne perspektywy)
- dialektyczne (dokonujesz syntezy sprzeczności, zamiast odrzucać jedną z alternatyw)

Zadania, którym musisz podołać, takie jak obowiązki rodzinne, praca zawodowa, czy nowe relacje społeczne, stymulują u ciebie rozwój struktur zwanych postformalnymi, które wyznaczają kolejne stadium rozwoju poznawczego, następujące po stadium operacji formalnych. W tej perspektywie występuje zatem negacja wspomianej już wcześniej wielokrotnie myśli Piageta, w której to stadium operacji formalnych jest finalnym stadium rozwoju poznawczego.

**MYŚLENIE, ROZUMOWANIE, INTELIGENCJA,  
CZYLI DWIE RÓŻNE PERSPEKTYWY W  
SPOJRZENIU NA MŁODEGO  
DOROSŁEGO**



## WYKORZYSTAJ SWÓJ POTENCJAŁ!

Podsumowując to, czego dowiedziałeś się o sobie do tej pory, fakt, że potrafisz stosować myślenie relatywistyczne, dialektyczne i zintegrowane umożliwia Ci głębszą niż dotychczas analizę problemów, z jakimi musisz się mierzyć oraz kreatywne ich rozwiązanie. Dodatkowo u młodych dorosłych obserwuje się szczyt możliwości pamięciowych. Można zatem powiedzieć, że podobnie jak kondycja fizyczna na tym etapie życia prezentuje zwykle najwyższą formę, okres wczesnej dorosłości to optymalny czas także dla Twojej aktywności poznawczej.

Widzisz już jak ogromny potencjał aktualnie w Tobie drzemie?

Z takim skarbem można zrobić niesamowicie wiele, dlatego korzystaj z niego mądrze. Jeśli całe życie marzyłeś o rozwoju w danym kierunku zainteresowań, teraz jest prawdopodobnie najlepszy moment, by podjąć wyzwanie.



...bo często wiąże się z pogorszeniem procesów poznawczych – w tym pamięci, uwagi, szybkości przetwarzania czy kontroli poznawczej...

...bo u ludzi starszych występuje obniżona zdolność do adaptacji czy zmniejszenie wydolności biologicznych...

## „STAROŚĆ – NIE RADOŚĆ?”

...bo z wiekiem zmniejszają się pojemność pamięci operacyjnej czy uwagi oraz efektywność spostrzegania...

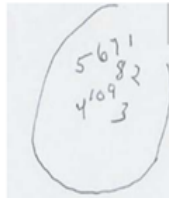
...bo w okresie starości nasila się redukcja elementarnego tempa przetwarzania informacji...



1.



2.



3.

Legenda:

1. Osłabienie funkcjonowania poznawczego w przebiegu normalnego starzenia się
2. Łagodne zaburzenia poznawcze
3. Zaburzenia otępienne w przebiegu różnych chorób

Treningi to skuteczne narzędzie do walki z pogarszaniem się funkcji poznawczych związanych z procesem starzenia się. Jeśli są wykonywane systematycznie, dają pozytywne efekty.

Dlatego tak ważne jest, by pracować nad tym, aby jak najdłużej utrzymać mózg w dobrej kondycji, a pomóc w tym mogą m.in. ćwiczenia pamięci 😊



Ćwiczenia te są szczególnie ważne dla chorych na Alzheimera czy Parkinsona, osób po udarze bądź cierpiących na demencję.

Treningi pamięci mogą przedłużyć osobom z takimi schorzeniami komfort codziennego funkcjonowania o przynajmniej 10 lat!

## ĆWICZENIE NA DZIŚ

(przykład ćwiczenia dla osób z demencją poprawiającego pamięć)

Proszę wpisać podane niżej słowa pod odpowiednią porą roku:

WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA

śnieg      żniwa      majówka      zbieranie grzybów      słońca  
tulipany      łyżwy      Boże Narodzenie      upały  
październik      lepienie bałwana      roztopy      wakacje  
Wielkanoc      kozuch      sierpień      żółtką liście  
pasterka      topienie Marzanny      opalanie się      sandałki  
Święto Zmarłych      przylatują bociany      zimny deszcz

WRÓĆ

DALEJ

## WARTO WIEDZIEĆ

Ćwiczenia poznawcze zwiększają przepływ krwi w mózgu o prawie 8%, a to z kolei ma wpływ na poziom rozumowania, rozwiązywania problemów itp.



Badania wykazały, że seniorzy, którzy podejmują ćwiczenie swoich funkcji poznawczych, zmniejszają ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera lub demencję o ponad 2,5 raza.

# ĆWICZENIE NA DZIŚ

## „Słoneczne skojarzenia”

CEL: stymulacja pamięci i kreatywności, poprawa funkcji językowych

Twoim zadaniem jest wypisanie skojarzeń ze słońcem – np. ciepło, lato itp. Liczbę skojarzeń, które musisz wymyślić, wyznacza ilość promieni. Jeśli będziesz mieć więcej skojarzeń – możesz dorysować „własne” promienie!

Kliknij DALEJ, aby móc przejść na następną stronę w celu wykonania zadania.

POWODZENIA!



WRÓĆ

DALEJ