**Kreatywne ćwiczenia na pamięć**

Trudności z koncentracją i zapamiętywaniem dużej ilości informacji to problem dotyczący zarówno dzieci, jak i osób dorosłych. Należy pamiętać, że najskuteczniejsza nauka to taka, która angażuje obydwie półkule mózgu. Według badań półkule mózgu są odpowiedzialne za:

|  |  |
| --- | --- |
| *PRAWA PÓŁKULA* | *LEWA PÓŁKULA* |
| zdolności artystyczne | mówienie i rozumienie słów |
| myślenie abstrakcyjne | logiczne myślenie |
| kreatywność | zdolności analityczne |
| wyobraźnia | obliczenia |
| zdolności muzyczne | rozpoznawanie za pomocą dotyku |

Efektywność nauki jest znacznie wyższa i ciekawsza przy stosowaniu podczas zapamiętywania technik,  które starają się angażować obydwie półkule, a co za tym idzie możliwie jak najwięcej zmysłów. Są to mnemotechnik. Techniki mnemoniczne można wykorzystać w celu zapamiętania:

* listy zakupów,
* słówek w języku obcym,
* ciągów liczb – numerów, haseł,
* najważniejszych punktów swojej prezentacji lub wykładu,
* nazwisk,
* dat i wydarzeń.

Techniki mnemoniczne mają zastosowanie zarówno w nauce dzieci, jak i dorosłych,   
a regularne ich stosowanie pozwala poprawić koncentrację. Główną korzyścią płynącą ze stosowania mnemotechnik jest szybsze uczenie się, zapamiętywanie i znacznie łatwiejsze odtwarzanie informacji. Techniki te, opierają się na wykorzystaniu wyobraźni oraz budowaniu skojarzeń pomiędzy tym, co znamy, a tym, co chcemy zapamiętać. Dzięki temu tworzone są trwalsze połączenia między informacjami i prościej jest je później odtworzyć,   
a dzięki wykorzystaniu wyobraźni i zmysłów, nauka staje się ciekawsza. [Ćwiczenia pamięci](https://braingym.pl/cwiczenia-mozgu-i-pamieci/)   
z wykorzystaniem mnemoniki zachęcają do kreatywnego działania, a ich efekty są długofalowe.

Techniki mnemoniczne najczęściej wykorzystywane to:

* piktogramy – przedstawianie zagadnienia za pomocą obrazu,
* łańcuchy skojarzeń – tworzenie powiązań słownych pomiędzy zagadnieniami,
* mapy mentalne – mapy myśli porządkujące materiał od najbardziej ogólnego hasła, aż po szczegóły zagadnienia,
* haki pamięciowe – kojarzenie cyfr z przedmiotami/kształtami,
* pałac pamięci – przyporządkowujemy materiał do zapamiętania do przedmiotów   
  w znanym nam miejscu.

Interesującą metodą jest także tworzenie akronimów – próbujemy zapamiętać ciąg słów, zapamiętując kolejno pierwsze litery wyrazów. Świetnymi mnemotechnikami będą również opowiadania tworzone na podstawie skojarzeń. Im bardziej abstrakcyjne i bogate będą nasze historie, tym mocniej zaangażujemy nasze zmysły i lepiej zapamiętamy materiał. Nauka w taki sposób z pewnością będzie przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem.

Regularnie stosowanie ćwiczeń pamięci i mnemotechnik pozwala na lepsze zapamiętywanie oraz trwalsze przechowywanie informacji. Korzystnie wpływa na pracę mózgu oraz poprawia koncentracje. Największą zaletą opisanych metod jest ich niezwykła uniwersalność, jednak żeby uzyskać efekty, należy ćwiczyć regularnie.

<https://braingym.pl/mnemotechniki-cwiczenia/>

Najlepsze ćwiczenia na pamięć dla dzieci to:

* gra memory – polegająca na odszukiwaniu par takich samych obrazków, jest jedną   
  z najbardziej znanych i lubianych przez dzieci zabaw pamięciowych;
* opowiadanie o wysłuchanej lub przeczytanej opowieści – wymaga skupienia uwagi zapamiętania najważniejszych informacji, pozwalających odtworzyć opowieść czy bajkę jak najbardziej dokładnie;
* zabawa: zgadnij, co się zmieniło – w tej zabawie 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;
* nauka wierszyków, piosenek, rymowanek – to oczywisty sposób na ćwiczenie pamięci, wykorzystywany w codziennej edukacji przedszkolnej i szkolnej.

<https://braingym.pl/cwiczenia-na-koncentracje-dla-dzieci/>