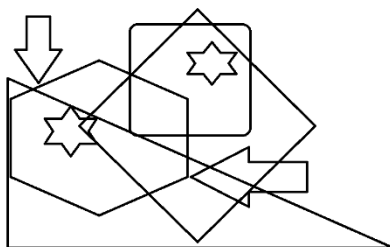


Ćwiczenia poprawiające pamięć

Ćwiczenie: Zakryj parę wyrazów (np. „kwiaty, nalewa”) kartką lub dłonią, odsłoń na ułamek sekundy, powtórz i sprawdź poprawność.

kwiaty nalewa
biegaj szpilka bochenek
ciasto kratka drzewo piasek
placek działo maruda pojazd słońce
listek mleko milcząc szklanka wiatr auto edukacja miłość
wybuch piasek opaska tyżeczka empatia czarny wzór lodówka stół
klapki miasto szaliki mostek trawa wakacje zeszyt klej oblizywanie długopis komunikat
stopka gorąco biurko aparat krzewy liczydło krzyk horror kwiat chorągiew nutella upał woda klej

Ćwiczenie: Zapamiętaj poniższy rysunek w ciągu minuty, zakryj, a następnie ponownie namaluj:



Ćwiczenie: Wypisz w ciągu 2 minut jak najwięcej wspólnych cech wody i szyby:

Ćwiczenie: W jak najkrótszym czasie wypisz synonimy i antonimy słów:

- Słonecznik
- Tęcza
- Kompas
- Zamek
- Królowna
- Płatek
- Szept
- Bursztyn
- Wędrowiec
- Kaskada

Ćwiczenie: Wybierz 5 przypadkowych słów i napisz krótkie opowiadanie, w którym wszystkie te słowa muszą się pojawić. Pamiętaj, że opowiadanie nie musi mieć sensu, może być surrealistyczne – chodzi o wyzwolenie wyobraźni!

Ćwiczenie: Wybierz codzienną czynność, którą robisz regularnie (np. picie kawy, spacer) i wyobraź sobie, że jesteś kimś lub czymś innym (np. krzesłem, ptakiem, deszczem). Opisz tę czynność z perspektywy tej nowej osoby/obiektu.

Ćwiczenie: Wybierz klasyczną bajkę (np. „Czerwony Kapturek”, „Trzy Świnki”) i napisz ją na nowo, ale zmień jej zakończenie, postaci lub całą fabułę. Jakie nowe elementy i przesłanie wprowadziłbyś do tej historii?

Ćwiczenie: Wybierz dwie zupełnie różne rzeczy (np. kuchnię i kosmos, psy i muzykę klasyczną) i spróbuj połączyć je w jeden projekt. Może to być opis, ilustracja, scenariusz, wynalazek – zależy od Twojej wyobraźni! Jakie wspólne cechy znajdziesz, a jakie nowe połączenie stworzysz?

Ćwiczenie: Dokończ zdanie:

- Gdybym był kwiatkiem, byłbym
- Gdybym był kawą, byłbym
- Gdybym był fotelem, byłbym
- Gdybym był samolotem, byłbym
- Gdybym był mrówką, byłbym

Ćwiczenie: Napisz pięć czteroliterowych wyrazów, które zaczynają się na:

DA
MA

Jak ćwiczyć uwagę i koncentrację:

Ćwiczenie: Napisz swój adres najpierw prawą, potem lewą ręką.

Ćwiczenie: wymień 4 powiedzenia / przysłowia na temat wiosny

Ćwiczenie: Wyszukaj w swoim pomieszczeniu przedmiotów na literę : m"

Ćwiczenie: Płynnym ruchem ręki prawej i lewej jednocześnie rysuj ósemki przez 1 minutę

Ćwiczenie: wymień 20 wyrazów na literę „c”

Ćwiczenie: policz ile razy w ciągu liter powtarza się litera „K”

ghakfiwydhbvahdytplakcnKFYSBtsbjlQKDGATHhcbftagwKTWOQOGAjjfhstchKabhfKAGhtuqo

Ćwiczenie: Przypomnij sobie dokładnie wczorajszy dzień. Postaraj się go opisać godzina po godzinie. Co dokładnie robiłeś?

- ✓ Teraz przypomnij sobie co robiłeś dokładnie tydzień temu?
- ✓ Postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:
- ✓ Gdzie byłeś na wakacjach 3 lata temu?
- ✓ Jak miał/a na imię twoja pierwsza miłość ?
- ✓ Pamiętasz nawę szkoły średniej do jakiej uczęszczałeś?
- ✓ Podaj tytuł książki jaką ostatnio przeczytałeś?

Ćwiczenie: Mając zamknięte oczy spróbuj odtworzyć w myślach twarze osób z jakimi pracujesz.

Ćwiczenie: Opisz bardzo dokładnie smak lukrecji.

Ćwiczenie: Przygotuj kilka zdań zawierających błędy logiczne (np. "Wszystkie psy są zwierzętami, więc wszystkie zwierzęta to psy").

Ćwiczenie: Zabawa w szczegóły – przez 30 sekund obserwuj obraz, a potem spróbuj opisać jak najwięcej detali z pamięci.

Ćwiczenie: Odwrócone czynności – zmieniaj codzienne rutyny, np. myj zęby drugą ręką, prowadź auto inną trasą.

Ćwiczenie: Przed zaśnięciem opisz dokładnie cały swój dzień

www.global-metodi.com