

ĆWICZMY UMYSŁ, BO WARTO !

„Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, bo choć wiedza wskazuje na to, co jest, wyobraźnia wskazuje na to, co będzie”

Albert Einstein

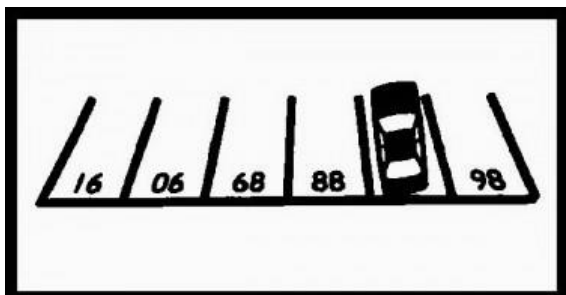
Słowa wybitnego i znanego uczonego, laureata Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki w 1921 roku, zainspirowały mnie do napisania tego artykułu, ponieważ zdobyta i cenna wiedza łączy się z koniecznością jej zapamiętania, a do tego potrzebny jest wyćwiczony umysł, który na trwale przyswoi fakty.

Zapewne wiele razy zastanawialiście się, dlaczego jedni ludzie narzekają na trudności z pamięcią, a inni nie mają z nią żadnych problemów? Za wszystko odpowiada oczywiście proces pamięci, który składa się z rejestrowania, przechowywania i odtwarzania. W dużym stopniu nasze zainteresowanie i koncentracja uwagi decyduje o tym, czy zapamiętujemy. Jeśli coś nie zostanie zarejestrowane, to nie może być odtworzone. Spostrzeganie i organizowanie materiału umożliwia przejście do „magazynu”. W nim wiedza świeżo nabyta łączy się z wiedzą już posiadaną. Jeśli użyjemy skojarzeń, dokonamy klasyfikacji, grupowania i powtórzeń, nasza pamięć będzie trwała. Sprawność pamięci zależy od naszej wyobraźni, wyobraźnia zaś pozwala na zaangażowanie emocji. Przecież wydarzenia powiązane z naszymi emocjami pozostają w pamięci na bardzo długo. Stwórzmy więc z trudnej do zapamiętania wiedzy ciekawą historyjkę lub śmieszną opowiastkę.

Kolejnym etapem po rejestrowaniu i przechowywaniu jest odtwarzanie informacji po pewnym czasie. Przywoływanie z pamięci wymaga spokoju i skupienia się. Rozpoznanie informacji, o którą nam chodzi, w dużym stresie jest trudne nawet, jeśli czegoś dobrze nauczyliśmy się. Pomaga wyciszenie. Ważne wiadomości warto powtórzyć sobie przed snem- wyciszony umysł szybciej przyswaja wiedzę. W czasie uczenia się możemy zaangażować wszystkie zmysły (wzrok, słuch, dotyk, zapach, smak). Im więcej ich użyjemy, tym lepiej zapamiętamy. Warto włączyć elementy ruchu, układać tabele, plany, mapy, odsłuchiwać nagrane wiadomości. Im częściej ćwiczymy pamięć, tym staje się ona lepsza. Nasz umysł zmuszany do wysiłku, pracuje coraz lepiej.

Mózg, podobnie jak każdy organ człowieka, z czasem starzeje się i może tracić swoją sprawność. Pomiędzy 16 a 18 rokiem życia przypada szczyt możliwości umysłowych człowieka. Możliwości mózgu po tym czasie ulegają pogorszeniu, ale tylko w sytuacji, jeśli brakuje mu jakiegokolwiek dodatkowej aktywności. Ludzie starsi, którzy wciąż pracują (np. w edukacji) mają bardziej sprawne umysły, niż ich nieaktywni intelektualnie rówieśnicy.

Możliwości ćwiczenia umysłu jest wiele. Zachęcam i proponuję ciekawe zagadki logiczne, które są treningiem umysłowym. Nasz umysł musimy ćwiczyć, tak jak robią to sportowcy, którzy swoje ciało poddają treningowi, aby osiągnąć sukces! Zatem zapraszam do trenowania wyobraźni, bo to może przyczynić się do lepszych wyników w nauce.



Zagadka 1

Na którym miejscu zaparkował ten samochód: 08, 26, 78, 87 czy 102?

Zagadka 2

Tomek zapytał swoją babcię ile ma lat i otrzymał następującą odpowiedź: Mam sześcioro dzieci, pomiędzy każdym z nich są cztery lata różnicy. Pierwsze z nich urodziłam mając dziewiętnaście lat. Teraz moje najmłodsze dziecko ma dziewiętnaście lat. Ile lat ma babcia Tomka?

Zagadka 3

Bierzesz udział w wyścigu kolarskim. Wyprzedzasz osobę znajdującą się na 98 miejscu. Na której pozycji teraz Ty jedziesz: na 97, 98, 99, czy na tej samej co wcześniej?

Zagadka 4

Miesiącem przed poprzednim miesiącem był maj, jaki miesiąc był trzy miesiące przed poprzednim miesiącem?

Zagadka 5

Prababcia Adama miała jednego syna, który miał jedną córkę. Kim ona jest dla Adama?

Zagadka 6

Dwie maszynistki mogą przepisać dwie strony w ciągu 5 minut. Ile potrzeba maszynistek, aby przepisać dwadzieścia stron w ciągu 10 minut?

Podobne zagadki można znaleźć w Internecie. Polecam

Odp. 1) 87, 2) 58, 3) 98, 4) marzec, 5) mama 6) 10

Bernadeta Adamiec-Zajac