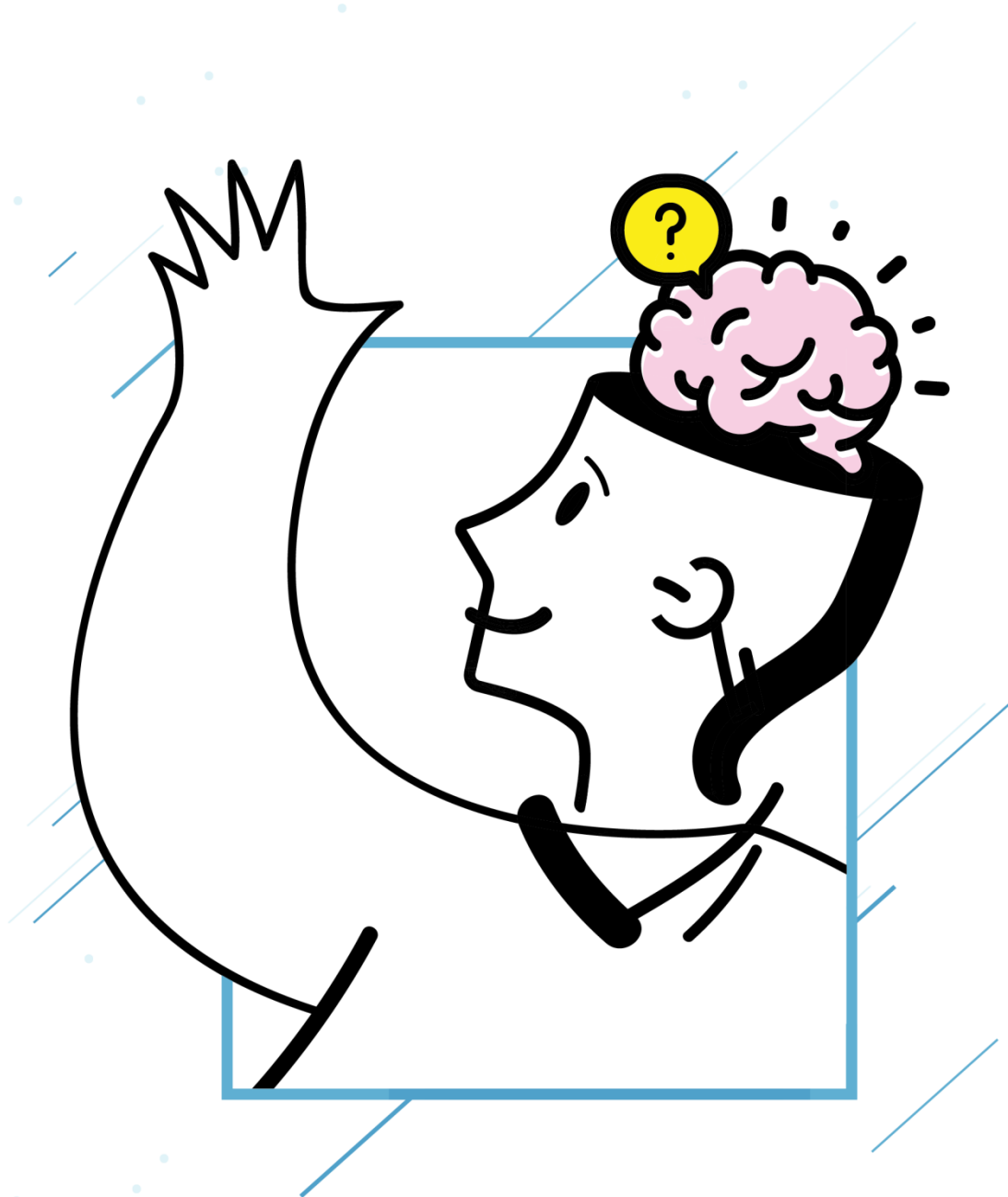




Trening Pamięci w Polskim Języku Migowym

PODRĘCZNIK

Podręcznik **Trening Pamięci w Polskim Języku Migowym** został opracowany przez Centrum Psychologii Rehabilitacji Katarzyna Radzińska w ramach projektu Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności. Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w partnerstwie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER), Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Oś Priorytetowa IV Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.1. Innowacje społeczne.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ZESPÓŁ REDAKCYJNY

**Opracowanie treści ćwiczeń w języku
polskim**

Katarzyna Radzińska
Joanna Krawczyk

**Tłumaczenie treści ćwiczeń na Polski Język
Migowy**

Katarzyna Fediuk
Katarzyna Matysik
Katarzyna Radzińska
Dorota Masłowska

Opracowanie graficzne arkuszy ćwiczeń

Aleksandra Sikora

Projekt okładki

Aleksandra Sikora

Spis treści

WPROWADZENIE.....	2
TEST PAMIĘCI - PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA	3
TEST PAMIĘCI - PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA.....	4
TEST PAMIĘCI - PAMIĘĆ SENSORYCZNA.....	5
TEST PAMIĘCI - SPOSTRZEGAWCZOŚĆ	6
TEST PAMIĘCI - KONCENTRACJA UWAGI.....	7
TEST PAMIĘCI - LOGICZNE MYŚLENIE	8
ĆWICZENIE 1: KTO TO?.....	9
ĆWICZENIE 2: GWIAZDA.....	10
ĆWICZENIE 3: ZAPAMIĘTAJ OBRAZ	11
ĆWICZENIE 4: DOBRE CHWILE.....	12
ĆWICZENIE 5: MOJE ZDJĘCIE	13
ĆWICZENIE 6: LITERY W ZNAKACH MIGOWYCH.....	14
ĆWICZENIE 7: DOTYK.....	15
ĆWICZENIE 8: ZAPACHY.....	16
ĆWICZENIE 9: 5 ZMYŚŁÓW	17
ĆWICZENIE 10: ODSZUKAJ PRZEDMIOTY	18
ĆWICZENIE 11: LITERY W POKOJU.....	19
ĆWICZENIE 12: ZNAJDŹ RÓŻNICE	20
ĆWICZENIE 13: ŁAŃCUSZEK.....	21
ĆWICZENIE 14: ZNAJDŹ ZNAKI.....	22
ĆWICZENIE 15: ZŁAP SŁOWO.....	23
ĆWICZENIE 16: PLAN DNIA.....	24
ĆWICZENIE 17: STWÓRZ OPOWIEŚĆ	25
ĆWICZENIE 18: WSPÓLNE CECHY	26

WPROWADZENIE

Trening Pamięci w Polskim Języku Migowym zawiera 18 ćwiczeń pamięci. Celem treningu jest ćwiczenie pamięci krótkotrwałej, pamięć długotrwałej, pamięci sensorycznej, spostrzegawczości, koncentracji uwagi, logicznego myślenia. Trening kierujemy do osób Głuchych, które porozumiewają za pomocą Polskiego Języka Migowego. Szczególnie zapraszamy do ćwiczenia pamięci:

1. Osoby w wieku senioralnym (po 60 roku życia).
2. Osoby, które na skutek pogorszenia stanu zdrowia odczuwają pogorszenie sprawności pamięci (np. po udarze, wylewie).

Z Treningu mogą korzystać również osoby, które uczą się i chcą poprawić swoją pamięć oraz osoby, które ukończyły edukację i chcą utrzymać sprawność intelektualną na jak najwyższym poziomie. Zapraszamy również specjalistów pracujących z osobami Głuchymi (np. psychologów, pedagogów, nauczycieli) do zapoznania się z treningiem. Zawiera on ciekawy materiał, który można używać podczas różnych zajęć, terapii, czy też rehabilitacji osób Głuchych. Zachęcamy do zapoznania się z treningiem stowarzyszenia, fundacje, instytucje, które pomagają osobom Głuchym. Trening pomoże zorganizować nowe ciekawe zajęcia, których celem będzie usprawnianie funkcjonowania pamięci.

CO ZAWIERA TRENING?

1. Ćwiczenia pamięci w PJM.

Przygotowaliśmy 18 ćwiczeń. Są to krótkie, około 5 minutowe filmy. Każdy film zawiera instrukcję ćwiczenia. Do każdego ćwiczenia przygotowana została karta pracy, na której zapisujemy odpowiedzi. Każde ćwiczenie zawiera informację, jak samemu przygotować nowe podobne ćwiczenie.

2. Test pamięci - test ma 6 części: pamięć krótkotrwała, pamięć długotrwała, pamięć sensoryczna, spostrzegawczość, koncentracja uwagi, logiczne myślenie. Każda część zawiera:

- Definicję funkcji poznawczej.
- Test (5 pytań).
- Podsumowanie testu zawierające informację, czy twoja pamięć w danym obszarze działa dobrze, czy też należy szybko rozpocząć trening pamięci.

JAK KORZYSTAĆ Z TRENINGU PAMIĘCI

1. Wykonaj test pamięci. Sprawdź po kolei jak działa twoja pamięć krótkotrwała, pamięć długotrwała, pamięci sensoryczna, spostrzegawczość, koncentracja uwagi, logiczne myślenie.
2. Wydrukuj karty pracy. Przygotuj długopis i kolorowe kredki.
3. Oglądaj ćwiczenia uważnie. Jeżeli na filmie zobaczysz arkusz ćwiczeń, zatrzymaj film i wykonaj polecenie, o które cię poproszono. Poświęć na wykonanie zadania tyle czasu, ile potrzebujesz. Po wykonaniu zadania, oglądaj film dalej.
4. Przygotuj swoje ćwiczenie. Możesz przygotować je sam lub poprosić o pomoc swoją rodzinę.
5. Ćwicz systematycznie i rozwijaj swoją pamięć. Możesz wykonywać cały trening lub skupić się na ćwiczeniu funkcji poznawczych, które wymagają wsparci

TEST PAMIĘCI - PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA

W pamięci krótkotrwałej znajdują się informacje, które pamiętamy od kilku sekund do kilku minut. Na przykład, jeżeli mój kolega miga swój numer telefonu, ja pamiętam go przez chwilę. Jeżeli nie zapiszę numeru, na pewno szybko go zapomnę. Pamięć krótkotrwała ma ograniczoną pojemność. Najczęściej pamiętamy około 7 rzeczy, które zobaczyliśmy lub usłyszeliśmy. Na przykład, jeżeli moja rodzina poprosi mnie, abym kupiła kilka rzeczy: kawę, bułki, ser, pomidory, cytrynę, ziemniaki, sól, makaron, ciastka, a nie mam zrobionej listy, prawdopodobnie zapomnę coś kupić. Zapamiętam około 7 rzeczy.

Teraz wykonaj test i sprawdź jak dobra jest twoja pamięć krótkotrwała. Zobaczysz 5 zdań, które odnoszą się do funkcjonowania twojej pamięci krótkotrwałej. Jak bardzo w ciągu ostatniego miesiąca te stwierdzenia pasowały do ciebie? Zastanów się i udziel odpowiedzi TAK lub NIE. Odpowiedzi zapisuj na kartce.

1.	Od razu zapamiętuję imiona przed chwilą poznanych osób.	TAK NIE
2.	Gdy idę do innego pokoju, pamiętam co chciałem tam zrobić (np. co chciałem wziąć lub co chciałem powiedzieć innej osobie).	TAK NIE
3.	Zawsze pamiętam, aby w sklepie kupić wszystkie potrzebne rzeczy.	TAK NIE
4.	Zamigam 7 słów: pies, kubek, lampa, krawat, ser, książka, miłość. Powtórz je. Czy zapamiętałeś wszystkie słowa?	TAK NIE
5.	Znajomy miga cały numer telefonu. Czy zapiszesz go od razu, bez proszenia o powtórzenie?	TAK NIE

Teraz sprawdź swoje odpowiedzi. Policz ile razy odpowiedziałeś TAK.

5-4 razy TAK - twoja pamięć krótkotrwała jest dobra. Ćwiczenia pamięci pomogą ci utrzymać ją przez długi czas na wysokim poziomie.

3-2 razy TAK - nie zawsze zapamiętujesz wszystkie potrzebne informacje. Zastanów się, co jest przyczyną. Może jesteś zmęczony i potrzebujesz odpoczynku. Ćwicz pamięć, ale nie martw się za bardzo.

1-0 razy TAK – twoja pamięć krótkotrwała wymaga systematycznych ćwiczeń. Zaczynaj wykonywać ćwiczenia zawarte w Treningu Pamięci lub poproś o pomoc specjalistę np. psychologa.

TEST PAMIĘCI - PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA

W pamięci długotrwałej znajdują się różne informacje dotyczące całego naszego życia oraz zdobyte umiejętności. Na przykład ja pamiętam historię mojego życia, ważne dla mnie daty, umiem liczyć, czytać, znam język migowy, potrafię upiec ciasto bez przepisu. Pamięć długotrwała ma bardzo dużą pojemność. Potrafię zapamiętać wiele informacji, ale muszę je wcześniej kilka razy powtórzyć. Na przykład, jeżeli chcę nauczyć się nowych słów z języka angielskiego, muszę je powtarzać kilka razy. Bez powtórzenia, zapomnę je.

Teraz wykonaj test i sprawdź jak dobra jest twoja pamięć długotrwała. Zobaczysz 5 zdań, które odnoszą się do funkcjonowania twojej pamięci długotrwałej. Jak bardzo w ciągu ostatniego miesiąca te stwierdzenia pasowały do ciebie? Zastanów się i udziel odpowiedzi TAK lub NIE. Odpowiedzi zapisuj na kartce.

1.	Znam daty urodzin swoich bliskich (np. rodziny, znajomych).	TAK NIE
2.	Dobrze pamiętam hasła/loginy/numery PIN.	TAK NIE
3.	Wiem, co robiłem 5 lat temu w wakacje.	TAK NIE
4.	Dobrze pamiętam materiał poznany w szkole podstawowej.	TAK NIE
5.	Potrafię wymienić imiona kolegów i koleżanek ze szkoły.	TAK NIE

Teraz sprawdź swoje odpowiedzi. Policz ile razy odpowiedziałeś TAK.

5-4 razy TAK - twoja pamięć długotrwała jest dobra. Ucz się nowych umiejętności, a na pewno długo będziesz cieszyć się dobrą pamięcią.

3-2 razy TAK - czasami trudno jest ci coś sobie przypomnieć. Zastanów się co jest powodem. Może masz dużo spraw do załatwienia, a może już dawno nie uczyłeś się nowych rzeczy? Uczenie się wspiera twoją pamięć długotrwałą.

1-0 razy TAK – twoja pamięć długotrwała wymaga systematycznych ćwiczeń. Zacznij wykonywać ćwiczenia zawarte w Treningu Pamięci lub poproś o pomoc specjalistę np. psychologa.

TEST PAMIĘCI - PAMIĘĆ SENSORYCZNA

Pamięć sensoryczna jest bardzo krótka. W pamięci sensorycznej znajdują się informacje, które pamiętamy przez około 0,5 sekundy, czasami kilka sekund.

Przykłady:

1. Jestem na spacerze i nagle czuję jakiś ciekawy zapach. Zwrócenie uwagi na zapach to zadanie pamięci sensorycznej.
2. Jestem w lesie i nagle kątem oka zobaczyłam, jak coś szybko przebiegło. Zwrócenie uwagi na ruch obok to zadanie pamięci sensorycznej.

Podsumowując pamięć sensoryczna działa, jeżeli coś odbieramy za pomocą zmysłu wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku.

Teraz wykonaj test i sprawdź, czy na co dzień zwracasz uwagę na bodźce, które docierają do ciebie za pomocą różnych zmysłów. Zobaczysz 5 zdań, które odnoszą się do tego czy korzystasz ze swoich zmysłów na co dzień. Jak bardzo w ciągu ostatniego miesiąca te stwierdzenia pasowały do ciebie? Zastanów się i udziel odpowiedzi TAK lub NIE. Odpowiedzi zapisuj na kartce.

1.	Potrafię dokładnie opisać wygląd miejsca (np. sklep, kino) w którym byłem wczoraj lub przedwczoraj.	TAK NIE
2.	Podczas spaceru w lesie zawsze wyczuwam różne zapachy (np. zapach drzew, trawy, ziemi, rosy)	TAK NIE
3.	Rozpoznaję składniki potrawy, którą jem pierwszy raz.	TAK NIE
4.	Zanim kupię ubranie, muszę dotknąć materiał i sprawdzić czy jest przyjemne w dotyku.	TAK NIE
5.	Interesują mnie dźwięki lub wibracje docierające z różnych stron.	TAK NIE

Teraz sprawdź swoje odpowiedzi. Policz ile razy odpowiedziałeś TAK.

5-4 razy TAK – uważnie obserwujesz otoczenie za pomocą różnych zmysłów. Trzymaj tak dalej!

3-2 razy TAK - czasami nie zwracasz uwagi na otoczenie. Spróbuj być bardziej uważny. Dookoła ciebie jest wiele pięknych rzeczy.

1-0 razy TAK – Zawsze myślami jesteś, gdzieś indziej. Zaczynaj ćwiczyć zmysły. Więcej obserwuj, smakuj, delektuj się zapachami, dźwiękami. Wykonuj ćwiczenia zawarte w Treningu Pamięci.

TEST PAMIĘCI - SPOSTRZEGAWCZOŚĆ

Spostrzegawczość to umiejętność szybkiego zauważania zmian w otoczeniu.

Przykłady:

1. Wczoraj spotkałam koleżankę, zauważyłam, że ma nową fryzurę. Jestem spostrzegawcza;
2. Jestem w rynku, zauważyłam nowy sklep;
3. Jestem w sklepie. Chcę kupić sok pomarańczowy. Na półkach jest dużo różnych soków. Szybko znajduję sok pomarańczowy. To spostrzegawczość.

Teraz wykonaj test i sprawdź, czy jesteś spostrzegawczy. Zobaczysz 5 zdań, które odnoszą się do tego, na ile jesteś spostrzegawczy. Jak bardzo w ciągu ostatniego miesiąca te stwierdzenia pasowały do ciebie? Zastanów się i udziel odpowiedzi TAK lub NIE. Odpowiedzi zapisuj na kartce.

1.	Łatwo zauważam, gdy ktoś przestawi jakieś przedmioty w domu i otoczeniu (np. meble, wazon z kwiatami itp.)	TAK NIE
2.	Od razu zauważam, gdy ktoś bliski zmienił fryzurę albo ubrał się inaczej niż zwykle.	TAK NIE
3.	Szybko zauważam, gdy czegoś nie ma w moim otoczeniu (np. stała szklanka na stole i znikła).	TAK NIE
4.	Wychodząc z domu bez rzeczy, które miałem zabrać, szybko orientuje się, czego nie wziąłem.	TAK NIE
5.	Łatwo rozpoznaję znajome osoby w większym tłumie ludzi.	TAK NIE

Teraz sprawdź swoje odpowiedzi. Policz ile razy odpowiedziałeś TAK.

5-4 razy TAK – Jesteś spostrzegawczy. Potrafisz łatwo zauważać zmiany w otoczeniu, reagować na nie i do nich się dostosowywać. Tak trzymaj!

3-2 razy TAK - Czasami nie jest łatwo dostrzec Ci zmiany wokół Ciebie. Nie zauważyłeś nowego wyglądu osoby bliskiej? Że otwarto nowy sklepik koło Twojego domu? Jeśli Twoja spostrzegawczość się ostatnio zmieniła, zastanów się, co mogło na to wpłynąć.

1-0 razy TAK – Twoja spostrzegawczość wymaga systematycznych ćwiczeń. Weź trening pamięci i wykonuj ćwiczenia systematycznie lub poproś psychologa, aby pomógł ci w treningu

TEST PAMIĘCI - KONCENTRACJA UWAGI

Koncentracja uwagi to umiejętność dłuższego skupienia się na jednym wykonywanym zadaniu.

Przykłady:

1. Mój znajomy opowiada mi o swoich planach na wakacje. Ja patrzę na niego, słucham co mówi, okazuje zainteresowanie. Jestem skoncentrowana na nim
2. Jestem w bibliotece, czytam książkę. Różni ludzie wchodzi i wychodzą, rozmawiają. Jestem skoncentrowana na książce.
3. Jadę autem. Z tyłu dzieci migają, bawią się. Ja jestem skupiona na drodze.

Teraz wykonaj test i sprawdź, jak wygląda Twoja umiejętność koncentracji. Zobaczysz 5 zdań, które odnoszą się do tego, czy potrafisz dobrze się koncentrować. Jak bardzo w ciągu ostatniego miesiąca te stwierdzenia pasowały do ciebie? Zastanów się i udziel odpowiedzi TAK lub NIE. Odpowiedzi zapisuj na kartce.

1.	Gdy oglądam TV, nie myślę o niczym innym tylko o tym, co oglądam.	TAK NIE
2.	Gdy mam jakieś zadanie, potrafię wykonać je do końca.	TAK NIE
3.	Kiedy opowiadam o czymś drugiej osobie, zawsze pamiętam, co chcę jej przekazać.	TAK NIE
4.	Potrafię przez dłuższy czas skupić się tylko na jednej czynności, np. czytać książkę przez 1 godzinę lub 2 godziny.	TAK NIE
5.	Kiedy ktoś opowiada mi swoją historię, skupiam się na nim i pamiętam, o czym mówił.	TAK NIE

Teraz sprawdź swoje odpowiedzi. Policz ile razy odpowiedziałeś TAK.

5-4 razy TAK- Twoja umiejętność koncentracji jest na dobrym poziomie. Koncentracja zwiększa umiejętność zapamiętywania różnych informacji i uczenia się. Korzystaj z tego!

3-2 razy TAK – Nie zawsze łatwo Ci się skupić na zadaniach, które wykonujesz lub potrzebujesz więcej czasu na przypomnienie sobie czegoś, o czym np. chciałeś powiedzieć. Jeśli bywało lepiej, może coś się dzieje w Twoim życiu aktualnie, co utrudnia Ci umiejętność skupienia? Może gorzej się czujesz? Masz jakieś osobiste trudności? Zastanów się, co może być tego powodem.

1-0 razy TAK – Twoja koncentracja uwagi wymaga systematycznych ćwiczeń. Weź trening pamięci i wykonuj ćwiczenia systematycznie lub poproś psychologa, aby pomógł ci w treningu

TEST PAMIĘCI - LOGICZNE MYŚLENIE

Logiczne myślenie to umiejętność połączenia ze sobą różnych informacji, porównania ich i wyciągnięcia wniosków.

Przykłady:

1. Jestem w sklepie. Chcę kupić nowy telewizor. W sklepie są różne telewizory. Porównuje je dokładnie. Wybieram ten, który jest najlepszy. To jest myślenie logiczne;
2. Wczoraj miałam dużo spraw do załatwienia. Zastanawiałam się, co zrobić najpierw, a co potem. Zrobiłam plan. Dzięki temu, załatwiłam wszystkie ważne sprawy;
3. Zasnęłam do pracy. Jadę autem. Droga jest pusta, ale ja jadę cały czas z prędkością 50 km/h. Nie przekraczam jej. Wiem, że to niebezpieczne. Mogę spowodować wypadek lub dostać mandat. Zastanawiam się nad konsekwencjami.

Teraz wykonaj test i zobacz, jak wygląda Twoja umiejętność logicznego myślenia. Zobaczysz 5 zdań, które odnoszą się do logicznego myślenia. Jak bardzo w ciągu ostatniego miesiąca te stwierdzenia pasowały do ciebie? Odpowiedz TAK lub NIE na każde pytanie. Zapisz odpowiedzi na kartce.

1.	Potrafię powiedzieć czym różni się świeczka od lampy.	TAK NIE
2.	Jeśli mam dużo spraw do załatwienia w ciągu dnia, bez problemu potrafię sobie rozplanować, kiedy i co zrobić.	TAK NIE
3.	Jeśli mam problem (np. w domu, w pracy, w szkole), jestem spokojny, wiem co zrobić, aby go rozwiązać.	TAK NIE
4.	Gdy ktoś mi coś wyjaśnia, szybko potrafię to zrozumieć.	TAK NIE
5.	Potrafię zaplanować wydatki tak, aby starczyło mi pieniędzy na cały miesiąc.	TAK NIE

Teraz sprawdź swoje odpowiedzi. Policz ile razy odpowiedziałeś TAK.

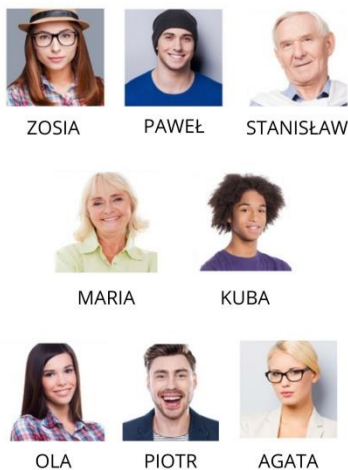
5-4 razy TAK – Twoje logiczne myślenie jest na bardzo dobrym poziomie. Dobrze radzisz sobie z rozwiązywaniem codziennych problemów. Tak trzymaj! Możesz wykonywać trening, aby twoja umiejętność logicznego myślenia była dalej na wysokim poziomie.

3-2 razy TAK - Czasami nie wiesz jak zaplanować swój dzień. Jeżeli masz problem, zastanawiasz się, co zrobić. Potrzebujesz więcej czasu, aby go rozwiązać lub musisz prosić o pomoc inną osobę. Wykonuj trening, aby rozwijać umiejętność logicznego myślenia.

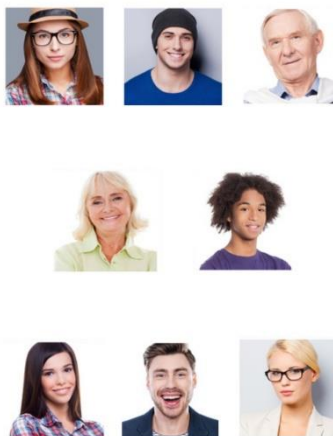
1-0 razy TAK – Twoje logiczne myślenie wymaga systematycznych ćwiczeń. Weź trening pamięci i wykonuj ćwiczenia systematycznie lub poproś psychologa, aby pomógł ci w treningu.

ĆWICZENIE 1: KTO TO?

Za chwilę zobaczysz twarze 8 osób. Każda osoba ma imię. Przyjrzyj się dokładnie twarzom i zapamiętaj jak każdy ma na imię. Masz na to 30 sekund.



Zobaczysz jeszcze raz te same osoby, ale bez imion. Wpisz je we właściwym miejscu na karcie. Wykonuj zadanie tak długo, jak potrzebujesz.



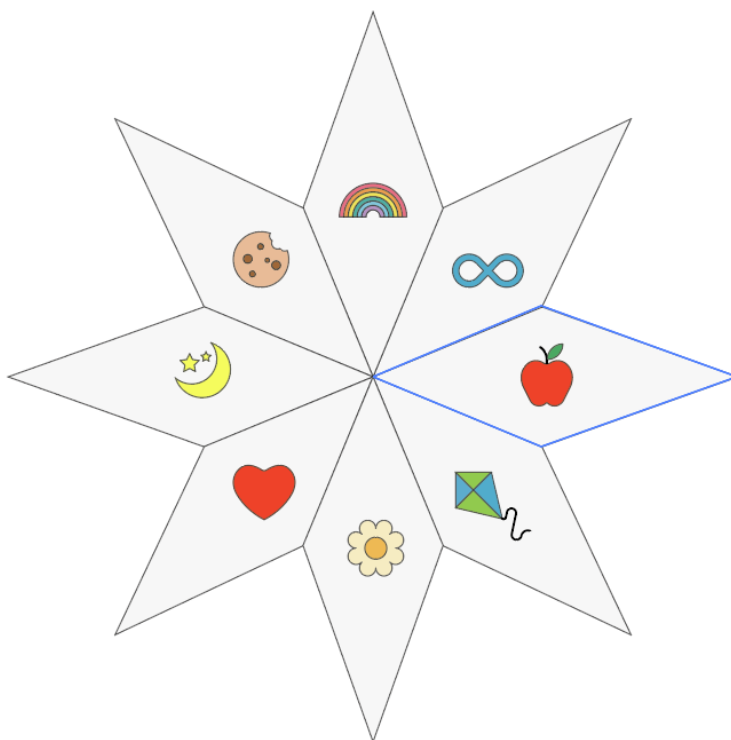
Sprawdź, czy dobrze zapamiętałeś imiona wszystkich osób.

Pomysły na wykonanie ćwiczenia „Kto to?” w domu:

Znajdź 6 - 8 twarzy innych osób. Mogą to być zdjęcia z gazety, ze starej książki lub twoje rysunki. Wytnij je i przyklej na karcie. Pod każdym obrazkiem, połóż małe karteczki z zapisanymi imionami. Możesz wymyśleć je sam lub poprosić kogoś z rodziny, aby przygotował je dla Ciebie. Patrz na kartę przez 30 sekund i zapamiętaj informacje. Zabierz karteczki. Złóż je jedna na drugiej wg kolejności i schowaj. Spróbuj przypomnieć sobie imiona, zapisz je pod obrazkami. Wyciągnij karteczki z imionami i sprawdź, czy dobrze zapamiętałeś. Ćwicząc ponownie, możesz zamiast imion wybrać inną kategorię np. znak migowy, zawód, ulubiona potrawa.

ĆWICZENIE 2: GWIAZDA

Za chwilę zobaczysz gwiazdę z 8 ramionami. W ramionach będą umieszczone różne figury. Przyjrzyj się obrazkom i spróbuj zapamiętać ich miejsce. Masz na to 1 minutę.



Spójrz na kartę nr 2. Spróbuj przypomnieć sobie rysunki i narysuj je w odpowiednich miejscach.

Sprawdź teraz swoje odpowiedzi

Pomysły na wykonanie ćwiczenia "Gwiazda" w domu.

Przygotuj dwie karty ćwiczeń. Jedną kartę daj komuś z rodziny. Poproś, aby narysował w ramionach gwiazdy 8 wymyślonych figur. Każda figura ma być inna. Obserwuj kartę przez 1 minutę. Jeżeli dobrze wykonujesz to zadanie, obserwuj krócej - 45 lub 30 sekund. Zapamiętaj figury i ich miejsce. Na drugiej karcie narysuj to, co zapamiętałeś. Możesz także poprosić kogoś o narysowanie zupełnie innego rysunku, który ma około 8 elementów. Obserwuj rysunek przez chwilę. Schowaj go i narysuj to, co zapamiętałeś. Potem porównaj obrazki.

ĆWICZENIE 3: ZAPAMIĘTAJ OBRAZ

Za chwilę zobaczysz obraz przedstawiający rodzinę przy stole. Oglądnij go dokładnie. Spróbuj zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Kto jest na obrazku? Co robi? Jak jest ubrany? Jak wygląda pokój? Co jest na stole? Co znajduje się na pierwszym planie, a co na drugim? Na oglądanie obrazu masz 1 minutę. Po upływie minuty obraz zniknie. Zadam ci 8 pytań dotyczących tego co znajduje się na obrazie. Przygotuj kartę nr 3. Usiądź wygodnie i oglądaj.



Teraz zadam tobie pytania. Odpowiedzi zapisuj lub rysuj na karcie. Jeżeli nie znasz odpowiedzi, zostaw na karcie puste miejsce i czekaj na następne pytanie. Nie patrz na obraz. Odpowiedzi sprawdzisz potem.

1. Kto stoi obok kobiety, która trzyma tacę?
2. Kto siedzi naprzeciwko taty?
3. Kto ma okulary ?
4. Jakiego koloru jest sukienka kobiety, która trzyma tacę?
5. Co znajduje się na środku stołu.
6. Ile jest obrazów na ścianie?
7. Jaki wzór jest na bluzie chłopca?
8. Co widać za oknem?

Teraz zobaczysz jeszcze raz obraz. Sprawdź swoje odpowiedzi.

Pomysły na wykonanie ćwiczenia "zapamiętaj obraz" w domu!

Poproś osobę z rodziny, aby wybrała dla ciebie jakiś obraz. Może to być zdjęcie znalezione w Internecie, w książce w gazecie lub stara fotografia twojej rodziny. Wykonuj ćwiczenie podobnie jak wcześniej. Obserwuj obraz przez minutę. Jeżeli na obrazie jest dużo elementów lub potrzebujesz więcej czasu, możesz patrzeć na obraz dłużej, np. 2 minuty. Oddaj obraz i poproś o zadanie kilku pytań związanych z obrazem. Powodzenia!

ĆWICZENIE 4: DOBRE CHWILE

Usiądź wygodnie i pomyśl przez chwilę o tym, kiedy w całym swoim życiu czułeś się szczęśliwy. Spróbuj przypomnieć sobie takie sytuacje. Np. ja czuję szczęście, kiedy jestem nad morzem, siedzę na piasku, gdy jem czekoladę, jest to przyjemne. A ty? Jak już sobie przypomnisz, weź kartę ćwiczeń i napisz lub narysuj jak najwięcej szczegółów związanych z tymi sytuacjami. Gdzie to było? Co wtedy robiłeś? Kto wtedy był z Tobą? Jak byłeś wtedy ubrany? Pomyśl przez chwilę o szczęściu, które wtedy czułeś. Zapisz na karcie wszystko, co Ci się przypomniało.

Pomysły na wykonanie ćwiczenia „Dobre chwile” w domu

Wybierz nową przyjemną emocję, np.

- Wesołość
- Poczucie akceptacji
- Duma
- Spokój
- Ciekawość
- Odwaga
- Zadowolenie
- Zachwyt
- Miłość
- Ulga
- Odprężenie

Spróbuj przypomnieć sobie różne sytuacje z całego twojego życia, w których czułeś tą emocję. Przypomnij sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tymi sytuacjami i zapisz je na karcie.

ĆWICZENIE 5: MOJE ZDJĘCIE

Poszukaj jakiegoś swojego zdjęcia z przeszłości, najlepiej z dzieciństwa. Może to być zdjęcie z albumu, albo zdjęcie, które masz zapisane na komputerze. Im starsze, tym lepiej. Jak już znajdziesz zdjęcie, spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z sytuacją, której dotyczy zdjęcie.

- Gdzie zrobiłeś zdjęcie?
- Kiedy zrobiłeś zdjęcie?
- Ile miałeś wtedy lat?
- Kto na nim jest?
- Co się wtedy działo?
- Z jaką historią to zdjęcie jest związane?

Zapisz lub narysuj na karcie wszystkie wspomnienia i fakty, które pamiętasz z tamtego czasu.

Propozycje do samodzielnego ćwiczenia wspomnień:

Poszukaj więcej zdjęć ze swojego życia. Wybierz sobie kilka zdjęć i postaraj się przypomnieć jak najwięcej szczegółów związanych z tym zdjęciami. Opowiedz je komuś albo zapisz na karcie. Jeśli czegoś nie pamiętasz- zapytaj rodziny. Może dowiesz się jeszcze czegoś, czego wcześniej nie wiedziałeś?

ĆWICZENIE 6: LITERY W ZNAKACH MIGOWYCH

Znasz język migowy od dziecka? Migasz codziennie od kilku lat? Jeżeli tak, znaki migowe są zapisane na trwałe w twojej pamięci. Zapraszam cię teraz do ciekawego ćwiczenia pamięci długotrwałej z wykorzystaniem języka migowego. Zadanie polega na znalezieniu różnych znaków migowych, w których jedna albo dwie dłonie mają kształt litery O. Pokażę przykład - znak migowy „dokładnie”. W tym znaku dwie dłonie mają kształt litery O. Inny przykład to znak migowy „kobieta”. W tym znaku jedna dłoń ma kształt litery O. Teraz zaczynamy ćwiczenie. Przygotuj kartę nr 6. W kwadracie znajdującym się w górnym lewym rogu kartki wpisz literę O. Znajdź jak najwięcej znaków migowych, w których jedna albo dwie dłonie mają kształt tej litery. Zapisuj słowa albo rysuj odpowiedzi na karcie.

Ile znaków znalazłeś w swojej pamięci?

Pomysły na wykonanie w domu ćwiczenia „Litery w znakach migowych” w domu

Wybierz inną literę, na przykład a, b, c, d. Zapisz ją na karcie. Szukaj znaków migowych, w których dłoń ma kształt tej litery. Próbuj znaleźć, jak najwięcej znaków. Inny pomysł to zorganizowanie zawodów. Wykonaj to ćwiczenie w parze, albo z grupą na czas. Na przykład wygrywa osoba, która znajdzie większą liczbę znaków w ciągu 5 minut. Powodzenia!

ĆWICZENIE 7: DOTYK

Codziennie dotykasz rękoma albo swoim ciałem wielu rzeczy. Każda rzecz w dotyku jest inna. Na przykład gdy ubierzesz nowy sweter czujesz na skórze, że jest on delikatny lub szorstki. Gdy weźmiesz do ręki kubek z kawą, czujesz na dłoni ciepło. Jabłko jest gładkie, czasami chropowate. Dotyk wywołuje w nas różne wrażenia. Przypomnij sobie rzeczy, których dotykałeś w czasie ostatniego miesiąca. Mogą to być na przykład ubrania, produkty spożywcze, materiały, przedmioty, zwierzęta.

Co spośród tych rzeczy było miękkie. Spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej takich rzeczy. Napisz lub narysuj je na karcie numer 7 .

Zastanów się teraz, jakie emocje czujesz, gdy dotykasz rzeczy miękkich? Radość, wstręt, ciekawość lub inną emocję? Jest to przyjemne uczucie, czy nieprzyjemne?

Pomysły na wykonanie ćwiczenia "dotyk" w domu

Zamigam teraz listę słów, która pomoże ci wykonać to ćwiczenie w przyszłości.

- twardy
- gładki
- śliski
- chropowaty
- cienki
- gruby
- szorstki
- gąbczasty
- ostry
- ciepły
- zimny
- mokry
- plastikowy
- metalowy

Wybierz jedno słowo z listy i wykonaj ćwiczenie tak jak wcześniej. A może masz swój pomysł na materiał lub fakturę?

ĆWICZENIE 8: ZAPACHY

Przypomnij sobie ważny dla ciebie zapach, może to być np. zapach świeżego pieczywa, herbaty, deszczu, ulubionej przyprawy. Spójrz na kartę nr 8. Napisz lub narysuj wybrany zapach we flakoniku.

Wyobraź sobie, że w ręce trzymasz flakonik z tym zapachem. Spróbuj sobie przypomnieć dokładnie ten zapach. Jest mocny, czy delikatny? Przypomnij sobie kiedy czułeś ten zapach w dzieciństwie lub gdy dorastałeś. Gdzie wtedy byłeś? Co robiłeś? Skąd pochodził zapach? Przypomnij sobie różne sytuacje w których czułeś ten zapach. Spójrz na kartę. Zapisz lub narysuj swoje wspomnienia w chmurkach.

Jakie emocje wywoływały w tobie wspomnienia związane z tym zapachem? Czułeś radość, smutek, złość, a może tęsknotę? Jeżeli chcesz opowiedz o swoich wspomnieniach bliskiej osobie.

Pomysły na wykonanie ćwiczenia "dotyk" w domu

Pomyśl o innym zapachu np. o zapach miodu, kawy, benzyny, kwiatów, ciasta drożdżowego. Poszukaj zapachu w domu lub podczas spaceru. Mogą to być zapachy przyjemne lub zapachy, których nie lubisz. Gdy znajdziesz nowy zapach, powtórz ćwiczenie.

ĆWICZENIE 9: 5 ZMYŚLÓW

Przygotuj jabłko lub inny owoc, który lubisz. Za chwilę będziesz obserwować swój owoc za pomocą zmysłu wzroku, dotyku, węchu, smaku i słuchu. Wykonuj to ćwiczenie powoli. Na każde pytanie poświęć co najmniej 2 minuty. Zapisuj wszystkie swoje spostrzeżenia na karcie.

1. Zmysł wzroku.

Popatrz uważnie na owoc.

- Jaki ma kształt?
- Jest okrągłe czy podłużne?
- Jakiego jest koloru? Czerwone, żółte, zielone? A może ma różne kolory?
- Co jeszcze zauważasz?
- Czy ma plamki, ogonek, błyszczy się?

2. Zmysł dotyku.

Weź owoc do ręki, przesun rękę delikatnie po skórce.

- Jaka ona jest?
- Jest gładka, chropowata, śliska ?
- Co jeszcze czujesz, gdy dotykasz owoc z różnych stron?

3. Zmysł węchu.

Zbliź owoc do nosa. Powąchaj go.

- Jaki zapach czujesz?
- Jest delikatny czy mocny?
- Z czym ci się kojarzy?

4. Zmysł Smaku.

Ugryź kawałek i powoli przeżuwasz.

- Jest twardy czy miękki?
- Jaki ma smak?
- Kwaśny, słodki?
- Z czym jeszcze kojarzy ci się ten smak?

5. Zmysł słuchu.

Czy słyszysz jakiś dźwięk, gdy gryziesz lub przeżuwasz owoc?

Jaki to dźwięk?

Pomysł na wykonanie ćwiczenia "5 zmysłów" w domu

Wybierz inny owoc lub warzywo. Obserwuj je za pomocą zmysłu wzroku, dotyku, węchu, smaku i słuchu. Postaraj się zapisać jak najwięcej informacji o nim na karcie.

ĆWICZENIE 10: ODSZUKAJ PRZEDMIOTY

Weź kartę ćwiczeń. W ramce zapisz albo narysuj:

- czajnik elektryczny
- okulary
- kubek
- myszka komputerowa
- kalkulator
- kaktus.
- lampka

Zaraz zobaczysz obraz. Będą na nim przedmioty, które zapisałeś na kartce. Spróbuj je znaleźć. Odhacz na swojej karcie przedmioty, które już znalazłeś.



Pomysły na wykonanie ćwiczenia "ODSZUKAJ PRZEDMIOTY" w domu:

Poproś kogoś z rodziny albo znajomego, aby pokazał ci jakieś zdjęcie np. przedstawiające rodzinę, pokój, krajobraz. Ważne, aby na zdjęciu było dużo rzeczy. Możesz korzystać też z książek z różnymi obrazkami dla dzieci. Poproś osobę, która ci pomaga o wybranie kilku rzeczy, które masz znaleźć. Niech zapisze lub narysuje je na karcie ćwiczeń. Zaczynaj ich szukać. Możesz też wpisać w Internecie „znajdź ukryte przedmioty”. Wyświetli się dużo kart, na których całe ćwiczenie jest już przygotowane. Wydrukuj je i ćwicz.

ĆWICZENIE 11: LITERY W POKOJU

Na karcie ćwiczeń zamaluj kwadrat w którym znajduje się „a”. Rozglądnij się dookoła. Poszukaj rzeczy w swoim pokoju, w których jedna lub dwie dłonie w trakcie wykonywania znaku migowego mają kształt litery a. Wyjaśnij dokładnie, o co chodzi. Ja na wprost widzę szafę (lokalizujemy). Dłoń w znaku szafa ma kształt litery a. Widzę też lampę (lokalizujemy). Znak lampa ma kształt dłoni w kształcie litery a. Teraz ty znów rozglądnij się dookoła. Poszukaj jak najwięcej rzeczy, których znaki migowe mają dłoń w kształcie litery a. Szukaj różnych rzeczy – małych, dużych, leżących na stole, na półce, na podłodze, w różnych miejscach twojego pokoju. Napisz lub narysuj je w ramce.

Pomysły na wykonanie ćwiczenia “znajdź różnicę” w domu.

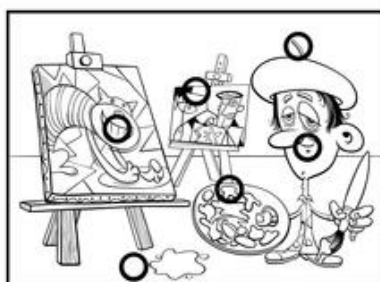
Przygotuj kartę ćwiczeń. Wybierz inny kształt dłoni, np. a, b, c, d. Zamaluj obszar z wybraną literą. Rozejrzyj się dookoła. Poszukaj rzeczy w swoim pokoju, w których jedna lub dwie dłonie w trakcie wykonywania znaku migowego mają kształt wybranej litery. Zapisz lub narysuj na karcie jak najwięcej rzeczy. Możesz też miejsce i np. pójść do innego pokoju, kuchni, łazienki. Spróbuj też wykonać to ćwiczenie na dworze. Usiądź na ławce na przykład w parku, na rynku, obserwuj i szukaj ukrytych w otoczeniu liter.

ĆWICZENIE 12: ZNAJDŹ RÓŻNICE

Za chwilę zobaczysz dwa podobne rysunki. Różnią się one 6 szczegółami. Oglądaj obrazki dokładnie, porównaj je. Czym się różnią? Nie spiesz się, szukaj spokojnie. Jeżeli znajdziesz element którego nie ma na jednym z obrazków albo który wygląda inaczej narysuj go w polu prostokąta na karcie nr 12.



Teraz zobacz, gdzie były różnice. Sprawdź swoje odpowiedzi.



Pomysły na wykonanie ćwiczenia "znajdź różnicę" w domu.

W Internecie jest dużo podobnych ćwiczeń. Jak je znaleźć? Wystarczy, że wpiszesz słowa znajdź różnicę. Pojawi się dużo propozycji. Możesz pobrać również na swój smartfon lub tablet grę. Pobierz aplikację znajdź różnicę. Gra umożliwi ci wybór ćwiczeń na różnych poziomach trudności. Dobrej zabawy!

ĆWICZENIE 13: ŁAŃCUSZEK

Przygotuj materiały: karta pracy nr 13 i trzy kolorowe kredki.

Za chwilę zobaczysz planszę zawierającą małe i duże litery oraz cyfry. Przepisz na arkusz cyfry i litery w tych miejscach, w jakich je widzisz na filmie. Sprawdź, czy litera jest mała czy duża i zapisz tak samo.



Po przepisaniu. Weź kolorową kredkę. Spróbuj połączyć jedną linią wszystkie małe litery, zgodnie z alfabetem.

Sprawdź na spokojnie, czy na pewno nie pominąłeś jakiejś litery i czy nie pomyliłeś dużej i małej. Zmień kolor. Połącz jedną linią wszystkie duże litery, zgodnie z alfabetem.

Sprawdź. Ponownie zmień kolor. Połącz jedną linią wszystkie cyfry od 1 do 11.

Sprawdź, czy wszystkie cyfry są dobrze połączone.

Pomysły na wykonanie ćwiczenia "Łańcuszek" w domu

Przygotuj kartę pracy numer 13. Wpisz w dowolne puste kwadraty małe i duże litery oraz cyfry (od A do K, od a do K i od 1- 11). Pamiętaj, aby były po kolei, wg alfabetu. Następnie połącz jedną linią wszystkie duże litery, jedną linią wszystkie małe litery i jedną linią wszystkie cyfry. Możesz także połączyć w 1 zadaniu osobnymi kolorami małe litery, duże oraz cyfry. Możesz też utrudnić zadanie i połączyć na zmianę np. małe litery i cyfry (czyli a – 1- b – 2- c- 3 itd.). Możesz zaproponować komuś z rodziny, aby takie zadanie Ci przygotował.

ĆWICZENIE 14: ZNAJDŹ ZNAKI

Spójrz na kartę. Są na niej różne znaki. Zobacz, jak one wyglądają. Za chwilę zobaczysz na filmie dwa znaki. Przerysuj je w pustych kwadratach na swojej karcie.



Teraz spróbuj znaleźć te dwa znaki w tabeli na swojej karcie. Jak je znajdziesz, weź je w kółko. Masz na to 2,5 minuty.

Ile znaków znalazłeś? Policz i wpisz liczbę znalezionych znaków w pustym kwadracie pod tabelą. Sprawdź teraz, gdzie te znaki były i ile ich było. Czy masz tak samo? Zwróć uwagę, czy wszystkie zaznaczone przez ciebie znaki były dobre?

Pomysły na wykonanie ćwiczenia “znajdź znaki” w domu

Wybierz dwa inne znaki, których będziesz szukał. Zapisz je na karcie w pustych kwadratach. Możesz poprosić też kogoś z rodziny o wybranie ich za ciebie. Postaraj się znaleźć jak najwięcej tych znaków w krótkim czasie (np. 2,5 minuty, 2 minuty). Potem policz ile znaków znalazłeś i czy udało ci się znaleźć wszystkie. Możesz poprosić kogoś z rodziny o sprawdzenie.

Możesz też przygotować tabelę z nowymi znakami. Wymyśl swoje znaki. Ważne, aby były do siebie podobne. Zapisz je w tabeli nie po kolei. Najlepiej jak poprosisz o to kogoś z rodziny, znajomego, żeby ci pomogli. Wykonaj ćwiczenie, podobnie jak wcześniej.

ĆWICZENIE 15: ZŁAP SŁOWO

To ćwiczenie pomoże ci rozwijać koncentrację uwagi. Za chwilę zamigam krótkie opowiadanie. Twoje zadanie to zauważyć słowa, w których jedna lub dwie dłonie mają kształt litery A. Pokażę krótki przykład. Moja babcia ma 80 lat, ale ma dużo energii. Dziś upiekła pyszne ciasto z jabłkami i poszła na spacer z kijkami. W tym zdaniu jest 5 słów w których dłoni ma kształt litery A: Babcia, 80, energia, jabłka, spacer z kijkami.

Teraz ty spróbuj. Przygotuj kartę nr 15. W pustym kwadracie wpisz literę A, a w polu poniżej stawiaj kreski za każdym razem kiedy zobaczysz właściwe słowo. Usiądź wygodnie i oglądaj.

Obudziłam się, przeciągnęłam i wstałam. Ubrałam ulubioną sukienkę, zjadłam śniadanie i umyłam naczynia. Spakowałam torbę i jak zawsze o godzinie 7:00 wyszłam do pracy. Otworzyłam drzwi i zobaczyłam, że na zewnątrz wszystko się zmieniło. Nie ma bloków, sklepów, ulicy ani aut. Jest polana a nie piękne zielone drzewa. Na drzewach rosły duże czerwone pomidory. Nad moją głową przeleciał skrzydlaty kot, a obok przebiegł słoń. Najbardziej się jednak zdziwiłam, gdy podeszła do mnie żyrafa i zapytała : „kawy czy herbaty”. Po chwili poczułam coś mokrego na policzku. Spojrzałam do góry, ale świeciło słońce. Świeciło tak mocno, że zmrużyłam oczy. Po chwili otworzyłam je znowu i zobaczyłam mojego psa. To on obudził mnie, liżąc po policzku. Trzeba iść na spacer!

Policz kreski. Ile słów w których dłoni ma kształt litery A zauważyłeś? Pamiętasz je? Narysuj je na swojej karcie!

Pomysły na wykonanie ćwiczenia “znajdź różnicę” w domu.

Poproś rodzinę albo znajomych o zamiganie krótkiej historii. Na przykład wspomnienie z wakacji, co robił w ciągu dnia, o czym był film, który ostatnio oglądał. Wybierz nowy kształt dłoni np. jak litera b, c, d, e. Obserwuj opowiadanie i wykonuj zadanie podobnie jak wcześniej. W Internecie jest dużo bajek i wierszy w PJM. Świetnie nadają się do tego ćwiczenia.

ĆWICZENIE 17: STWÓRZ OPOWIEŚĆ

W tym ćwiczeniu będziesz migać opowieść. Za chwilę zobaczysz 9 różnych obrazków. Oglądnij je i wymyśl opowiadanie. Są 3 zasady:

1. W opowiadaniu są wszystkie obrazki
2. Każdy obrazek to ważny element twojej opowieści
3. Ty decydujesz o kolejności elementów pojawiających się w opowieści.

Przygotuj teraz kartę nr 17. Na karcie możesz zapisywać, albo rysować najważniejsze sceny twojej opowieści. Dzięki temu łatwiej stworzysz spójną historię. Pracuj nad opowieścią tyle czasu, ile potrzebujesz. Spójrz teraz na obrazki i wymyśl opowieść.



Czy tworzenie opowieści było dla ciebie łatwe czy trudne? Ciekawe czy nudne? Zamigaj swoją opowieść rodzinie lub znajomym. Możesz patrzeć na rysunki na karcie. Pomoże ci to opowiedzieć historię po kolei.

Pomysły na wykonanie ćwiczenia "stwórz opowieść" w domu!

Poproś inną osobę o przygotowanie dla ciebie nowych obrazków (minimum 9). Mogą to być obrazki wycięte z gazety albo narysowane na małych karteczkach. Ważne, aby to były obrazki różnych kategorii, np.

- Miejsce (dom, góry, las, morze)
- Osoba (dziewczynka, kobieta, mężczyzna, starzec)
- Środek transportu (auto, statek, samolot, rower)
- Czynność (czytanie, bieganie, miganie)
- Zwierzę (pies, tygrys, mucha)
- Pogoda (słoneczna, deszczowa, huragan)
- Emocja (radość, złość, zazdrość)
- Przedmiot (książka, okulary, talerz)
- Sport (piłka nożna, kajaki, narty)

Kategorie tematyczne mogą być różne. Po otrzymaniu obrazków stwórz nową opowieść.

ĆWICZENIE 18: WSPÓLNE CECHY

W tym ćwiczeniu będziesz szukać cech wspólnych dla dwóch przedmiotów. Cecha wspólna to inaczej podobieństwo, coś co łączy jeden i drugi przedmiot. Na przykład, co łączy płomień ze słońcem? Płomień daje ciepło, słońce daje ciepło. Cecha wspólna to ciepło. Co jeszcze jest cechą wspólną dla płomienia i słońca? Płomień daje światło i słońce daje światło. Cecha wspólna to światło.

Teraz ćwiczenia dla ciebie. Spójrz na kartę ćwiczeń. W pierwszym kwadracie napisz słowo studnia i jezioro. Jeżeli wolisz, możesz rysować. Znajdź jak najwięcej wspólnych cech dla studni i jeziora. Wypisz je obok.

W drugim kwadracie napisz lub narysuj słowa śnieg i piórko. Znajdź jak najwięcej wspólnych cech dla śniegu i piórka. Wypisz je obok.

W trzecim kwadracie napisz lub narysuj słowa ptak i samolot. Znajdź dla nich jak najwięcej wspólnych cech i wypisz je.

Pomysły na wykonanie ćwiczenia "Wspólne cechy" w domu

Poproś swoich bliskich albo znajomych, aby wymyślili dla ciebie dwa słowa, które mają coś wspólnego. Poszukaj ich wspólnych cech. Możesz też zmienić zadanie i zamiast podobieństw szukać różnic. W tym celu poszukaj dwóch przedmiotów, które są bardzo do siebie podobne. (np. Kubek i filiżanka, długopis i ołówek). Zastanów się, czym różnią się te przedmioty od siebie. Powodzenia!