

MEMORIA AUDITIVĂ

Respect pentru oameni și cărți



Cu ochii închiși

52™

de jetoane pentru
a avea o memorie bună



de Nicole Masson
și Yann Caudal

Traducere de Sabrina Florescu



Ilustrații de Joëlle Dreidemy

MEMORIA ASOCIATIVĂ



Să facem perechi

MEMORIA AUTOBIOGRAFICĂ

Cufărul cu comori

Ai nevoie de: o cutie mică
Jucători: 1 sau mai mulți

Această activitate poate deveni un obicei de vacanță. Pentru a crea acest cufăr cu comori trebuie să te gândești la ce-ți dorești și ce îți face inima să tresalte. Pe măsură ce zilele de vacanță trec, păstrează mici amintiri din timpul plimbărilor tale. Nu există vreo regulă: poți să păstrezi o scoică sau o pietricică frumoasă, un bilet la cinema, la un spectacol, dar și un ambalaj frumos, o carte poștală primită, timbre, imagini decupate dintr-o revistă... Strânge apoi toate aceste obiecte într-o cutie mică. Poți să o decorezi pentru a semăna și mai mult cu un cufăr. Înainte de a deschide cufărul pentru a adăuga un alt obiect, încearcă să refaci mental lista cu toate obiectele pe care le-ai păstrat. De fiecare dată când te gândești la un obiect, vezi dacă poți să îți amintești în ce circumstanțe l-ai ales și când.

MEMORIA ASOCIATIVĂ

Libris .RO

Să facem perechi

Ai nevoie de: *două foi de hârtie și un creion*
Jucători: 1

Pe o foaie de hârtie începe prin a face o listă pe o coloană, folosind cuvinte la întâmplare. Poți privi în jurul tău, de exemplu: floare, ramură, pahar, câine... Poți chiar să alegi câteva cuvinte răsunite, va fi mai amuzant.

La a doua foaie de hârtie și notează, în ordine, câte un cuvânt pe care să îl asociezi cu corespondentul său de pe cealaltă foaie, nu contează din ce motiv. De exemplu: floare – parfum; ramură – frunză; pahar – transparent; câine – lătrat...

Recitește de mai multe ori această listă și apoi ascunde-o. Întoarce-te la prima foaie și completează-o din memorie, folosind cuvintele din cea de-a doua.

Pentru a complica jocul, realizează liste din ce în ce mai lungi și adaugă cuvinte mai puțin concrete.

Poți să încerci să înveți anumite lecții de la școală prin această metodă.

MEMORIA AUDITIVĂ

Cu ochii închiși

Ai nevoie de: *patru pahare din sticlă rezistentă, o linguriță, apă, un fular și patru abțibilduri de diferite culori*
Jucători: 2

Memoria auditivă este importantă pentru a învăța lecțiile, dar și pentru a reține sau a interpreta piese muzicale. Te poți antrena cu ochii închiși.

Lipește abțibildurile de culori diferite pe cele patru pahare. Uplete fiecare pahar cu apă în cantități diferite. Bate cu lingurița în pahar (nu foarte puternic). Vei observa că fiecare sunet emis este diferit. Descoperă sunetul care corespunde fiecărei culori a abțibildului.

Leagă la ochi cu un fular pe un prieten sau pe un membru al familiei, apoi bate cu lingurița într-un pahar la alegere. Persoana legată la ochi trebuie să spună care este culoarea abțibildului lipit pe paharul care a fost sursa sunetului. Primește un punct dacă răspunde corect.

După cinci lovituri, inversează rolurile. Câștigă cine are mai multe puncte.

TRUCURI DE MEMORARE



Propoziția ta

MEMORIA IMPLICITĂ

Învăță să grădinărești

Ai nevoie de: *instrumente de grădărit (sapă, greblă etc.), semințe de ridiche, apă, un caiet și un creion*
Jucători: 1

Dacă îți petreci vacanțele la țară cu o bunică sau cu un bunic care grădinărește sau dacă părinților tăi le place această activitate, o să ai o mulțime de oportunități de a-ți antrena memoria.

Să luăm ca exemplu plantarea semințelor de ridiche. Roagă un adult să-ți arate cum să afânezi pământul cu sapa, cum să îndepărtezi buruienile, cum să trasezi o brazdă și să semeni semințele. Memorează fiecare etapă și gest pentru a reface același proces, în aceeași ordine, sub supravegherea adultului, care te va putea sfătui din când în când. Apoi, udă regulat semințele și, după doar 21 de zile, vei putea să te bucuri de primele tale plante. Bineînțeles, vei putea mereu să afli care sunt pașii căutând pe internet, dar poți să notezi pe un caiet – adăugând și desene – tot ce ți-a fost arătat. Poți chiar să fotografiezi diferitele etapele. Astfel, vara următoare, îți vei aminti foarte ușor etapele corecte, pe care cu siguranță nu le-ai uitat.

MEMORIA ȘI LIMBAJUL

Respectă pentru o altă persoană și cărți



Într-un sens și în celălalt

MEMORIA IMEDIATĂ

Cine sunt?

Ai nevoie de: *foi de hârtie, un creion și o bandană*
Jucători: *2 sau mai mulți*

La începutul jocului, consultă-te cu prietenii tăi pentru a decide cine trebuie să ghicească primul personajul. Fiecare va ghici când îi va veni rândul.

În timp ce primul jucător își leagă bandana în jurul frunții, ceilalți se pun de acord asupra unui personaj real sau imaginat și îi scriu numele pe o bucată de hârtie. Trebuie, bineînțeles, ca fiecare jucător să îl cunoască. Hârtia va fi prinsă sub bandana legată în jurul frunții jucătorului, astfel încât toată lumea să poată vedea numele personajului pe care acesta trebuie să-l ghicească.

Jucătorul va trebui să descopere personajul punând doar întrebări la care se poate răspunde cu „Da” sau „Nu”. Când ghicește personajul, îi oferă bandana următorului jucător, timp în care ceilalți găsesc un nou personaj.

Atenție, nu aveți dreptul să puneți de două ori aceeași întrebare. Așadar, rețineți bine toate răspunsurile.

MEMORIA VIZUALĂ ȘI OBSERVAȚIA

Disparația

Jucători: *între 2 și 8*

Nu ai nevoie de anumite obiecte, este suficient să stai cu prietenii în camera ta.

Toată lumea va privi cu atenție camera timp de câteva minute.

Trageți la sorti primul jucător care va ieși din cameră, timp în care ceilalți vor ascunde un obiect aflat undeva la vedere. Apoi, cheamați-l înapoi pe jucător, care trebuie să găsească obiectul care a fost ascuns. Dacă reușește, primește un punct. Reîncepeți cu un alt jucător, până când fiecare a părăsit camera o dată.

Dacă vreți ca jocul să fie mai ușor, așezați pe masă câteva jucării mici (mașini, zaruri, cărți, piese de domino, figurine etc.) și jucăți-vă doar cu aceste obiecte. Această variantă poate fi de preferat și mai rapidă dacă sunteți doar doi jucători, pentru că nu va mai fi nevoie să părăsiți camera.

MEMORIA ȘI LIMBAJUL

Haideți cu toții!

Ai nevoie de: *câteva accesorii pentru a da impresia că este un spectacol adevărat; de pildă, o pălărie, o ținută de scenă...*

Jucători: *1 sau mai mulți și un public*

Cu siguranță știi cântecele trupelor sau cântăreților tăi preferați: vei putea astfel să pui în scenă un mic spectacol pentru părinții sau pentru prietenii tăi.

Alege diferite cântece pe care le vei interpreta și imaginează-ți în ce ordine ai vrea să le cânti.

Dar, înainte de toate, repetă pentru a nu greși cuvintele.

Poți să te folosești de internet pentru a găsi versurile pe care să le înveți pe de rost. Ascultă de mai multe ori piesa originală, începând să cânti în același timp, apoi încearcă fără suportul melodiei înregistrate.

Alege o cameră din casă și așază scaunele ca într-o sală de spectacol, cu fața către ceea ce va fi scena.

Tot ce îți rămâne de făcut este să îți spectacolul în aplauzele fanilor.