



Szkolenie dla Trenerów Pamięci- zajęcia nr 1 i 2

Agnieszka Adolińska-Postuszny -psychogerontolog

1. CZYM JEST PAMIĘĆ I JAK DZIAŁA?

Pamięć

-to zdolność mózgu do **rejestrowania, przechowywania i odtwarzania informacji**. Dzięki niej uczymy się, podejmujemy decyzje, rozpoznajemy ludzi i radzimy sobie w codziennych sytuacjach. To nie jest „magazyn”, ale **aktywny proces** – informacje są stale porządkowane, łączone i modyfikowane.

Etapy procesu pamięci:

- **Rejestracja (kodowanie)** – przetwarzanie bodźców zmysłowych na informacje, które mózg może zapisać.
- **Przechowywanie (magazynowanie)** – utrzymywanie informacji w systemie pamięci.
- **Odtwarzanie (przypominanie)** – ponowne uaktywnienie zapisanej informacji.

RODZAJE PAMIĘCI:

1. PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA

- **Czas przechowywania:** kilka – kilkanaście sekund
- **Pojemność:** ograniczona (ok. 7 ± 2 elementy)
- **Funkcja:** przechowuje bieżące informacje, zanim zostaną utrwalone lub zapomniane

Przykład:

- Zapamiętujesz numer telefonu, aby go wpisać.
- Słyszysz nazwę grzyba (*maślak*) i powtarzasz ją, zanim ją zapiszesz.

Jak ćwiczyć:

- Powtarzaj listy słów (np. nazwy grzybów).
- Graj w gry typu *Memory*.
- Staraj się zapamiętać krótkie zdania i powtórzyć je po chwili.

2. PAMIĘĆ ROBOCZA (operacyjna)

- To rozszerzenie pamięci krótkotrwałej.
- Pozwala **nie tylko przechowywać**, ale też **przetwarzać** informacje w czasie rzeczywistym.

Przykład:

- Zapamiętujesz przepis na zupę z kurek i jednocześnie liczysz składniki.
- Dodajesz liczby w głowie, jednocześnie zapamiętując wyniki pośrednie.

Jak ćwiczyć:

- Rozwiązuj sudoku, krzyżówki, łamigłówki logiczne.
- Powtarzaj liczby lub słowa **od tyłu**.
- Wymieniaj grzyby alfabetycznie lub według kolorów.

3. PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA

- **Czas przechowywania:** od godzin do całego życia.
- **Pojemność:** praktycznie nieograniczona.
- Dzieli się na kilka podtypów:

♦ a) Pamięć semantyczna (wiedza ogólna)

To „encyklopedia” w naszej głowie.

Przykład: wiesz, że muchomor jest trujący, a borowik – jadalny.

Ćwiczenia:

- Nauka nazw grzybów, przysłów, ciekawostek o lesie.
- Quizy i testy wiedzy tematycznej.

♦ b) Pamięć epizodyczna (osobiste wspomnienia)

To pamięć o wydarzeniach z życia.

Przykład: pamiętasz, jak w dzieciństwie zbierałeś grzyby z dziadkiem.

Ćwiczenia:

- Opowiadanie wspomnień z konkretnych dni.
- Pisanie krótkich historii z życia.
- Oglądanie starych zdjęć i przypominanie szczegółów.

♦ c) Pamięć proceduralna (ruchowa)

To pamięć czynności – tego, **jak coś się robi**.

Przykład: umiesz kroić grzyby, jeździć na rowerze, grać w karty – bez zastanawiania się nad każdym ruchem.

Ćwiczenia:

- Ucz się nowych czynności manualnych (np. lepienie pierogów, robienie ozdób).
- Ćwicz ruchy wymagające koordynacji: taniec, nordic walking, prace ogrodowe.

♦ d) Pamięć emocjonalna

Związana z emocjami towarzyszącymi zdarzeniom.

Przykład: zapach suszonych grzybów przypomina Ci ciepło domu.

Ćwiczenia:

- Rozmawiaj o wspomnieniach, które budzą emocje.
- Słuchaj muzyki, która przywołuje dawne chwile.

4. PAMIĘĆ SENSORYCZNA (ultrakrótkotrwała)

→ To pierwszy etap przetwarzania informacji – bardzo krótki (0,5–2 sekundy).

→ Dotyczy zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, zapachu, smaku.

Przykład:

- Widzisz błysk grzyba między liśćmi, zanim jeszcze uświadomisz sobie, co to.

Ćwiczenia:

- Ćwiczenia spostrzegawczości („co się zmieniło na obrazku?”).
- Rozpoznawanie zapachów, dźwięków lub faktur bez patrzenia.

MITY O PAMIĘCI – I CO MÓWI NAUKA

MIT 1: Z wiekiem pamięć musi się pogarszać

FAKT: To nieprawda, że każda osoba starsza traci pamięć.

Naturalne jest wolniejsze tempo przetwarzania informacji, ale mózg **pozostaje plastyczny przez całe życie**.

Regularny trening pamięci, ruch, sen i dieta znacząco poprawiają jej działanie.

💡 **Neuroplastyczność** – zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń – utrzymuje się do późnej starości!

MIT 2: Pamięć to jedna umiejętność

FAKT: Mamy wiele **rodzajów pamięci** – krótkotrwałą, długotrwałą, semantyczną, epizodyczną, proceduralną itd.

Można mieć słabszą pamięć do nazw, a świetną do twarzy lub czynności.

Ćwiczenia należy dobierać do konkretnego rodzaju pamięci.

MIT 3: Jeśli nie masz dobrej pamięci – nic na to nie poradzisz

FAKT: Pamięć można **trenować jak mięsień**.

Badania pokazują, że nawet po 80. roku życia regularne ćwiczenia (np. nauka języka, gry logiczne, zapamiętywanie historii) zwiększają objętość struktur mózgu odpowiedzialnych za pamięć.

✳️ *Trening, powtarzanie, ciekawość i emocje* – to klucze do jej wzmocnienia.

MIT 4: Pamięć działa jak aparat fotograficzny

FAKT: Pamięć nie przechowuje informacji dokładnie tak, jak kamera.

Za każdym razem, gdy coś sobie przypominamy, **mózg odtwarza wspomnienie** – może więc je lekko zmienić, ubarwić lub pomylić szczegóły.

🇸🇮 Dlatego różni ludzie inaczej zapamiętują to samo wydarzenie.

MIT 5: Technologia niszczy pamięć

FAKT: Technologia (np. telefony, kalendarze) może **pomagać w zarządzaniu pamięcią**, o ile nie zastępuje jej całkowicie.

Notatki i przypomnienia obciążają pamięć roboczą, a mózg może się skupić na rzeczach ważniejszych – np. na relacjach, myśleniu, emocjach.

➡️ Problem pojawia się tylko wtedy, gdy **przestajemy samodzielnie ćwiczyć pamięć**.

MIT 6: Pamięć i inteligencja to to samo

FAKT: Nie.

Można mieć bardzo dobrą pamięć, ale przeciętną inteligencję — i odwrotnie.

Inteligencja to zdolność rozumienia i rozwiązywania problemów, a pamięć to zdolność **zapisywania i odtwarzania informacji**.

MIT 7: Pamięć najlepiej ćwiczyć tylko przez naukę słówek

FAKT: Zapamiętywanie słów to jeden z treningów, ale nie jedyny.

Równie dobrze działa:

- nauka nowych umiejętności (np. taniec, gotowanie, obsługa telefonu),
- zabawy słowne,
- gry planszowe i quizy,
- rozmowy o wspomnieniach,
- rozwiązywanie zagadek logicznych.

📖 *Najlepiej działa różnorodność!*

MIT 8: Kawa i „cudowne suplementy” poprawiają pamięć

FAKT: Kofeina może chwilowo zwiększyć czujność, ale nie poprawia pamięci długotrwałej.

Żadne suplementy nie zastąpią:

- odpowiedniego snu,
- ruchu fizycznego,
- zdrowej diety (ryby, orzechy, warzywa),
- ćwiczeń umysłowych.
-

♥ MIT 9: Silne emocje niszczą pamięć

FAKT: To zależy.

Silny stres utrudnia zapamiętywanie, ale **emocje pozytywne wzmacniają pamięć**.
Jeśli coś nas wzruszy, rozśmieszy lub zaniepokoi — zapamiętamy to znacznie lepiej.

Dlatego w treningach pamięci warto łączyć naukę z humorem i uczuciami.

🌱 MIT 10: Po 60-tce mózg już się nie uczy

FAKT: To zdecydowanie nieprawda!

Badania potwierdzają, że **nowe neurony powstają nawet w późnej dorosłości**, zwłaszcza gdy:

- uczymy się czegoś nowego,
- ruszamy się fizycznie,
- jesteśmy w kontakcie z innymi ludźmi.

💬 Mózg działa jak ogród – jeśli się o niego dba, cały czas może rozkwitać.

Higiena mózgu- sen, dieta , aktywność fizyczna

Sen

- Mózg w czasie snu **porządkuje i utrwala** zapamiętane informacje.
- Brak snu obniża zdolność koncentracji i uczenia się.

Zalecenie: 7–8 godzin snu na dobę, regularny rytm dnia.

Dieta

- Najlepsza dla mózgu: **dieta śródziemnomorska** – warzywa, owoce, ryby, oliwa, orzechy.
- Unikać: nadmiaru cukru, alkoholu, tłuszczów trans. Produkty wspierające pamięć: borówki, orzechy włoskie, łosoś, oliwa, pełnoziarniste produkty.

Aktywność fizyczna

- Ruch dotlenia mózg, wspiera tworzenie nowych połączeń neuronowych.
30 minut umiarkowanego ruchu dziennie (spacer, taniec, nordic walking).

2. ĆWICZYMY PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ

Koncentracja

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na jednym zdaniu, przedmiocie mimo różnych bodźców z otoczenia. Pamięć i koncentracja działają razem – nie da się dobrze zapamiętać czegoś, jeśli nie jesteśmy skupieni

- **CO OSŁABIA PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ?**

- zmęczenie, brak snu, stres
- monotonia i brak nowych bodźców
- pośpiech i robienie kilku rzeczy naraz
- brak ruchu i tlenu
- choroby przewlekłe,
- niektóre leki,
- odwodnienie

WSKAZÓWKI DLA SENIORÓW

1. Ćwicz codziennie – po trochu

Nie trzeba uczyć się godzinami.

Wystarczy **15–20 minut dziennie**, ale regularnie.

Mózg lubi rytm – tak jak mięśnie!

Przykład:

Codziennie zapamiętaj 3 nowe słowa, 3 przysłowia, 3 nazwy grzybów, albo przeczytaj i powtórz krótką notatkę z gazety.

2. Ucz się rzeczy, które Cię interesują

Najlepiej zapamiętujemy to, co nas **bawi, ciekawi lub wzrusza**.

Nie musisz zapamiętywać przypadkowych liczb – lepiej uczyć się przez temat, który lubisz: np. grzyby, przyrodę, kuchnię, podróże, rodzinę.

💡 *Emocje i ciekawość to najlepsze „paliwo” dla pamięci.*

3. Powtarzaj – ale z przerwami

Powtarzanie to klucz do zapamiętywania, ale **nie wszystko naraz!**

Najlepiej powtarzać po:

- 10 minutach,
- 1 godzinie,
- następnego dnia,
- po tygodniu.

Dzięki temu mózg „zapisuje” informacje trwale!!!

4. Ćwicz koncentrację

Zanim zaczniesz ćwiczenie, **wycisz otoczenie** – wyłącz telewizor, radio, odłóż telefon. Usiądź wygodnie, weź głęboki oddech i skup się na jednym zadaniu.

Proste ćwiczenia koncentracji:

- Czytaj krótki tekst i spróbuj go streścić w 2 zdaniach.
- Słuchaj piosenki i zapamiętaj, o czym była.
- Obserwuj przez 30 sekund obrazek, potem opisz z pamięci, co widziałeś

5. Ćwicz obie półkule mózgu

Lewą półkulę (logika, język) pobudzają:

✚ krzyżówki, rebusy, sudoku, gry słowne, czytanie.

Prawą półkulę (wyobrażenia, emocje, obrazy):

🎨 rysowanie, kolorowanie, muzyka, taniec, układanie kwiatów, patrzenie na przyrodę.

💬 *Najlepszy trening to taki, który łączy obie strony mózgu!*

6. Dbaj o sen, ruch i oddech

Mózg działa najlepiej, gdy ciało jest dotlenione i wypoczęte.

- ✓ **Sen:** 7–8 godzin dziennie
- ✓ **Ruch:** codzienny spacer, nordic walking, lekkie ćwiczenia
- ✓ **Oddech:** kilka minut głębokiego oddychania dziennie poprawia koncentrację

7. Używaj wszystkich zmysłów

Im więcej zmysłów bierze udział w uczeniu się, tym lepiej zapamiętujemy.

👁️ patrz, 👂 słuchaj, 👃 wąchaj, ✋ dotykaj, 🗑️ smakuj.

Przykład:

Zapamiętując grzyby – dotknij kapelusza, powąchaj, obejrzyj kształt. W ten sposób aktywujesz pamięć sensoryczną.

Im bardziej zabawne lub niezwykle skojarzenie – tym lepiej działa!

8. Rozmawiaj, opowiadaj, słuchaj

Rozmowa to naturalny trening pamięci.

Opowiadając o dawnych wydarzeniach, przypominasz fakty, słowa i emocje – aktywujesz pamięć epizodyczną i językową.

Pomysł:

Opowiedz komuś historię z grzybobrania sprzed lat – z jak największą liczbą szczegółów (miejsce, zapach, pogoda, towarzystwo).

9. Zmieniaj rutynę

Mózg lubi nowe wyzwania.

Codziennie spróbuj zrobić coś inaczej:

- Idź inną drogą na spacer.
- Zrób zakupy w nowym sklepie.
- Usiądź po drugiej stronie stołu.

➡ To pobudza pamięć przestrzenną i uczy elastyczności myślenia.

10. Ćwicz w grupie

Ćwiczenia pamięci są skuteczniejsze, gdy robisz je z innymi.

Gry planszowe, quizy, opowiadanie historii, wspólne rozwiązywanie zadań – to nie tylko trening, ale też **radość i integracja społeczna**.

11 . Chwal się postępami

Nie porównuj się z innymi – porównuj się z samym sobą sprzed tygodnia.

Zauważ, co już pamiętasz lepiej, co idzie łatwiej.

Poczucie sukcesu buduje motywację!