

# #3 PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA (DŁUGOTERMINOWA)

**Pamięć długoterminowa to** umiejętność magazynowania i przypominania sobie informacji zapamiętanych w przeszłości. Mieści się w niej cała nasza wiedza na temat świata, wspomnienia i umiejętności. Jej pojemność jest nieograniczona. Wykorzystujemy ją podczas przypominania sobie tego, czego się nauczyliśmy (np. w trakcie egzaminów, czy rozwiązywania zadań), przeszłych wydarzeń z życia, czy nawet podczas jazdy na rowerze. Co ciekawe, pamięć długotrwała ma związek z emocjami - im silniejsze emocje wywołuje dana informacja, tym łatwiej ją zapamiętujemy. Pamięć długotrwałą, tak jak inne umiejętności poznawcze można wzmocnić odpowiednimi ćwiczeniami.

**Na co zwrócić uwagę:** Słabo wykształcona umiejętność zapamiętywania i przypominania sobie informacji utrudnia przyswajanie wiedzy, skutkuje błędnym wnioskowaniem i stresem.

## JAK ROZWIJAĆ PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁĄ?

### 1. ĆWICZENIE ZE STRZAŁKAMI

#### Materiały:

- Plansza ze strzałkami (przykład do wydrukowania na następnej stronie)
- Spokojne miejsce do wykonania zadania

#### Wykonanie:

- Poproś dziecko aby przez 5 sekund obserwowało linię A (możesz zakryć pozostałe linie drugą kartką). Następnie zakryj całość i poproś je, aby powiedziało kierunek wszystkich strzałek od lewej do prawej (czyli lewo, prawo, lewo, lewo, góra).
- Zwiększ trudność poprzez dodanie linii B (rzęd A i B), a czas obserwacji zwiększ do 8 sekund. Ćwiczcie z dzieckiem dopóki poprawnie nie opanuje całej sekwencji.
- Następnie poproś je, aby przez 10 sekund obserwowało rzędy A, B i C i powtarzaj to, aż do uzyskania sukcesu.

To ćwiczenie i zwiększanie trudności to wspaniała możliwość trenowania pamięci długotrwałej krok po kroku.

