

SKAIČIŲ SEKOS ĮSIMINIMAS IR PAKARTOJIMAS

Aprašymas

Skaičių sekos įsiminimas ir pakartojimas - tai užsiėmimas, padedantis lavinti ir tobulinti vyresnio amžiaus žmonių matematinius gebėjimus. Dalyviams pateikiamos skaičių sekos, kurias jie turi įsiminti, o tada kuo tiksliau atkartoti. Ši veikla lavina atmintį, pastabumą detalėms ir informacijos apdorojimo greitį.



Trukmė

30-45 min.

Priemonės

- Rašiklis ir popierius arba rašomoji lenta ir markeris vedančiajam.
- Skaičių kortelės arba atspausdinta atsitiktinių skaičių seka (pvz., 10-15 skaitmenų ilgio) skirta kiekvienam dalyviui.



Aplinka

Šį užsiėmimą geriausia atlikti neformalioje ir ramioje aplinkoje, kurioje galima susikaupti ir sutelkti dėmesį. Užsiėmimą galima atlikti nedidelėje grupėje, pavyzdžiui, bendruomenės centre, globos namuose ar senjorų centre.

Mokymosi tikslai



- Gerinti koncentraciją ir dėmesingumą detalėms, įsimenant tam tikras skaičių sekas.
- Greičiau analizuoti skaitmeninę informaciją ir pagerinti įsiminimo tikslumą.
- Lavinti mąstymo lankstumą, skatinant dalyvius įsiminti vis sudėtingesnes skaičių sekas.

Numatomi rezultatai

- Geresnė trumpalaikė ir operatyvinė atmintis.
- Geresni kognityviniai gebėjimai, susiję su skaičių prisiminimu.
- Pasitikėjimas atminties įgūdžiais.
- Socialinė sąveika ir įsitraukimas.

Praktiniai patarimai

- Užtikrinkite, kad skaičiai būtų dideli ir lengvai įskaitomi.
- Paskatinkite dalyvius susikaupti ir sutelkti dėmesį į pateikiamus skaičius.
- Viso užsiėmimo metu palaikykite ir padrąsinkite dalyvius.
- Leiskite dalyviams atlikti užduotį savo tempu ir jų neskubinkite.
- Pasirūpinkite, kad atmosfera būtų jauki ir maloni.



SKAIČIŲ SEKOS ĮSIMINIMAS IR PAKARTOJIMAS

Instrukcijos

1. Visų pirma, pristatykite užsiėmimo tikslą ir naudą.
2. Kiekvienam dalyviui išdalykite skaičių korteles arba atspausdintą skaičių seką.
3. Paprašykite dalyvių nustatytą laiką (pvz., 2 minutes) nagrinėti skaičių korteles ar atspausdintą skaičių seką.
4. Pasibaigus nustatytam laikui, surinkite korteles arba atspausdintus skaičius ir paprašykite dalyvių prisiminti skaičius, kuriuos jie matė tikslia tvarka.
5. Pakvieskite dalyvius kuo tiksliau užrašyti arba žodžiu įvardyti skaičių seką.
6. Prieš pereidami prie kito etapo, kiekvienam dalyviui skirkite pakankamai laiko prisiminti skaičius.
7. Po to, kai visi dalyviai bus pamėginę įvardinti skaičius, parodykite teisingą skaičių seką.
8. Siekiant lavinti dalyvių atminties įgūdžius, pakartokite užduotį su skirtingomis skaičių sekomis.

Šaltinis

My Training Box. Užsiėmimas parengtas remiantis pratimais skirtais lavinti kognityvinius vyresnio amžiaus žmonių gebėjimus.