

## **Rozvoj pamäti, logického myslenia a ďalších zručností**

Spomeňme si na naše detstvo, ako sme trávili voľný čas bez internetu a mobilov. Boli sme nedočkaví, kedy budeme môcť „vyletieť“ na ulicu a zahrať sa vybíjanú, „skacky“ so švihadlom alebo sklíčkom, liezť po stromoch a pod.

Dnes naše deti tieto činnosti nevykonávajú alebo len veľmi obmedzene, a to nie len z dôvodu súčasného zdravotného ohrozenia a nariadenej izolácie od okolia. Dnešná mládež k pohybovým aktivitám veľmi neinklinuje, radšej surfuje na mobiloch, na internete (nemáme teraz na mysli zmysluplné vyhľadávanie informácií potrebných ku vzdelávaniu). Chýba jej dostatok pohybu, bežného nenáročného športovania. Málokto si uvedomuje, že rozvoj pamäti a logického myslenia veľmi úzko súvisí s dostatkom pohybu. Možno sa to zdá nelogické, ale každodenný pohyb udržiava v dobrej kondícii aj naše mentálne zdravie. Dôrazne nás na to začínajú upozorňovať vedci, ktorí sa zaoberajú výskumom ľudského mozgu.

Pamäťové schopnosti a logické myslenie vo všeobecnosti sú dôležitou podmienkou aktívneho a kvalitného osvojovania si nových informácií. Ďalšou potrebou pre vzdelávanie je tréning vôľových vlastností. Pre schopnosť písať to je rozvoj jemnej motoriky ruky. K rozvoju matematických zručností prispieva rozvoj logického myslenia a naopak.

### **Pre rozvoj mentálnych, vôľových a pohybových schopností Vám odporúčame jednoduché riešenia:**

- 1) Nájdite si ako rodina každý deň čas na spoločenské hry – Pexeso (cvičí priestorovú a vizuálnu pamäť; má poznávací charakter, ak obsahuje obrázky rôznych objektov), Scrable (rozvíja tvorivosť, pamäť, logické myslenie, rýchlosť), Mikado (rozvíja jemnú motoriku ruky, matematické schopnosti), Šach, dáma, mlyn (rozvíja logické myslenie, predvídavosť, schopnosť kombinovať, priestorovú pamäť a orientáciu), Človeče, nehnevaj sa! (rozvíja vôľové vlastnosti, matematické zručnosti), priestorové hlavolamy (rozvíjajú logické myslenie, schopnosť kombinovať, vôľové vlastnosti, priestorovú pamäť),.....
- 2) Podporujte dieťa v lúštení krížoviek (rozvíja si slovnú zásobu, opakuje gramatiku), osemšmeroviek (rozvíja si priestorovú orientáciu, pozornosť, slovnú zásobu), sudoku (rozvíja si matematické zručnosti, kombinačné schopnosti, logické myslenie).
- 3) Zabezpečte dieťaťu denne minimálne 30 minútový aktívny intenzívny pohyb (čím častejšie a dlhšie, tým lepšie).
- 4) Zapájajte svoje dieťa do domácich prác v domácnosti i v záhrade (rozvíja si komunikačné schopnosti, slovnú zásobu, vôľové vlastnosti, interpersonálne vzťahy, získava nové informácie bezprostredne pri práci,...).
- 5) Vyžadujte u dieťaťa dodržiavanie denného režimu, ktorý mu stanovíte a plnenie si úloh, ktoré mu dáte (rozvíjate vôľové vlastnosti a zmysel pre zodpovednosť).
- 6) Buďte svojmu dieťaťu vzorom pri dodržiavaní stanovených zásad a plnení si povinností – kopíruje Vás, aj keď si to neuvedomujete :-)