

MILLORAR L'ATENCIÓ I LA MEMÒRIA



En què consisteixen l'atenció i la memòria?

- ☛ Són dues **capacitats** molt importants **per a l'aprenentatge escolar** que estan relacionades entre si: per poder memoritzar hem de saber estar atents.
- ☛ L'atenció i la memòria es poden **millorar amb entrenament**.
- ☛ Es sol considerar dos nivells:
 - Atenció i memòria visual (atendre i recordar allò que veiem)
 - Atenció i memòria auditiva (atendre i recordar allò que sentim)



Alguns nens necessiten millorar només el nivell auditiu, altres el visual i altres necessiten millorar els dos nivells.

Què podem fer ?

Els adults podem intervenir i potenciar la capacitat d'atenció mitjançant **exercicis senzills** i **jocs** que ensenyin als nens a retenir la informació important i a ignorar les distraccions.

- ☛ S'aconsella **practicar** aquest tipus de jocs, un mínim de dues o tres vegades a la setmana, un màxim de 15 minuts.
- ☛ Quan porteu a terme els exercicis:
 - Cal que es portin a terme en un **lloc tranquil** (que no hi hagi estímuls, com poden ser sorolls, televisió...).
 - Hauríeu de mantenir en tot moment una actitud positiva i motivadora.
 - No remarqueu els errors sinó felicitau el vostre fill quan ho faci bé (*fantàstic, has trobat la parella perquè has estat molt atén!*) .



- ☛ En la següent web <http://orientacionandujar.wordpress.com/fichas-mejorar-atencion/>

podeu trobar molts exercicis per millorar l'atenció.

- ☛ També són recomanables jocs clàssics com **trenca-closques, dòmino, cartes, memoris...**



ACTIVITATS D'ATENCIÓ AUDITIVA

L'objectiu dels jocs és estar atén a les coses que sentim

- Dir-li una paraula (un animal, un objecte...). A continuació, recitar una llista de paraules, entre les quals es trobi l'anterior, i demanar-li que aixequi el braç quan la senti. La dificultat pot augmentar si escollim un número o una lletra i diem sèries de números i lletres.
- Explicar una història amb disbarats i han de descobrir quan apareixen. *"Una vegada hi havia un cotxe que volava molt alt..."*
- Explicar una història i el nen/a ha de fer els gestos que li demanem a paraules concretes: quan aparegui "gos" ha de bordar, quan surti "menjar" ha de fer el gest de menjar, etc. Les primeres vegades només fer-ho amb dues o tres paraules i a poc a poc anar augmentant. També es pot fer amb cançons.

ACTIVITATS DE MEMÒRIA AUDITIVA

L'objectiu dels jocs és recordar coses que sentim

- Enumerar tres, quatre o cinc coses (segons l'edat) que es pugui trobar en una casa i demanar-li que les porti per comprovar que ha entès la llista.
- Demanar-li una sèrie de cartes d'una barreja. No se li poden recordar, es tracta que memoritzi les que ha de buscar.
- Dir-li una sèrie d'objectes i posar-los en l'ordre que se li diu. *"Posa una cullera, una forquilla i un tovalló"*.
- Fer-li fer dues o tres accions que manem: *" Porta de la cuina un got, del bany una pinta i de la terrassa tres pines"*.
- Se li diu al nen que repeteixi una sèrie de números o paraules dites una per segon: *"cinc, tres, dos; ara tu"*. Quan ho faci amb 3 o 4 paraules intentar que ho faci amb ordre invers, és a dir *"dos, tres, cinc"*.
- Aprendre contes, cançons, endevinalles i poesies afavoreix el desenvolupament de la memòria auditiva.

ACTIVITATS D'ATENCIÓ VISUAL

L'objectiu dels jocs és estar atén a les coses que veiem

- En dibuixos amb molts elements (com per exemple la publicitat del supermercat) jugar a buscar per torns coses concretes.
- Escollim una carta (tots els reis). Anem passant ràpidament les cartes i han de descobrir-la abans que passi.
- Al cotxe :jugar a buscar objectes *"cotxes de color blanc, senyals de prohibit avançar..."*
- Els trencaclosques, entreteniments infantils de pintar, d'unir punts i formar dibuixos, laberints...
- Amb xinxetes de colors i un tauler, se li pot demanar que repeteixi figures que formem nosaltres. Primer han de ser fàcils, per exemple una fila de 5 xinxetes de colors diferents.



- Joc del “veig, veig”
- Trobar diferències entre dos dibuixos.
- En dibuixos incomplets trobar el que falta.

ACTIVITATS DE MEMÒRIA VISUAL

L'objectiu dels jocs és recordar coses que veiem

- Col·locar diferents objectes en una taula, en un ordre determinat. Variar l'ordre i demanar-li que ho torni a posar com al principi.
- Guardar diferents objectes en una caixa, tancar-la i demanar-li que repeteixi el nom dels objectes que són a dins.
- Disfressar-se amb alguns guarniments i treure'n algun perquè descobreixi quins han desaparegut.
- Jugar al joc del memori. Es col·loquen cartes cap per avall. Se n'aixequen dues i s'han de fer parelles.
- Ensenyar-li un dibuix senzill (figures geomètriques, línies...) durant 10 segons i intentar reproduir-lo.
- Mostrar un dibuix amb molts detalls (també val la publicitat del Super) durant un temps. Després fer-li preguntes : “Hi havia un cotxe?”, “de quin color era?”, “quantes pilotes hi havia?

Recull elaborat per:

Cristina Vall Rovira (MEE)