

# ODCZYTYWANIE I NAZYWANIE KOLORÓW

Arkusz zadań



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

# ODCZYTYWANIE I NAZYWANIE KOLORÓW

## WPROWADZENIE

### Uwagi dla Prowadzącego

#### Zasady zadania

Elastyczność poznawcza jest składnikiem funkcji poznawczych w obrębie metapoznania. Stanowi także część naszych funkcji wykonawczych. Funkcje wykonawcze są niezbędne do osiągnięcia sukcesu i prawidłowego rozwoju we wszystkich aspektach życia. Pozwalają nam wyznaczać cele, planować i realizować plan, nadzorować własne działania i korygować swoje zachowanie w zależności od wyników. Elastyczność poznawcza jest powiązana z płynną inteligencją, płynnym rozumowaniem oraz umiejętnością łatwego i skutecznego rozwiązywania problemów.

Zadania oparte na zasadzie efektu Stroopa związane są ze wzmocnieniem kontroli poznawczej i elastyczności poznawczej, zwanej także jako „set-shifting” (przystosowanie swojego zachowania i myśli do nowych, zmiennych lub niespodziewanych zdarzeń). Uczestnik wybiera sposób reakcji wymagany przez zadanie, różniący się od reakcji automatycznej, która zwykle występuje w danej sytuacji. Zatem te dwa sposoby reagowania konkurują ze sobą. W zadaniu wykorzystywane są także takie funkcje jak: uwaga selektywna, pamięć robocza, hamowanie i zachowanie zorientowane na cel.

#### Cel działania

„Set-shifting” jest częścią elastyczności poznawczej i odgrywa ważną rolę w uczeniu się i rozwiązywaniu problemów. Pomaga zbierać informacje z otoczenia i reagować na nie elastycznie i skutecznie, dostosowując swoje zachowanie do zmian, jakich wymaga sytuacja. Zmniejszona elastyczność poznawcza wiąże się ze sztywnymi postawami i nieadaptacyjnymi strategiami behawioralnymi w codziennych czynnościach, gdy jednostki nie są w stanie zajmować się różnymi zadaniami jednocześnie i upośledzona jest skuteczność utrzymywania uwagi na celu.

### Uczestnik, a efekt działania edukacyjnego

Przedstawione zadania ćwiczą umiejętność szybkiego dostosowywania się do zmian lub nowych sytuacji. Elastyczność poznawcza pomaga nam lepiej radzić sobie ze zmianami, które mogą nastąpić podczas wykonywania różnorodnych codziennych czynności lub rozwiązywania problemów i pozwala nam tworzyć alternatywne rozwiązania. Umiejętność elastyczności poznawczej przyczynia się do łatwiejszego przechodzenia z jednej czynności do drugiej, do lepszej tolerancji błędów i zmian. Elastyczność poznawcza pozwala nam także spojrzeć na sytuację z perspektywy drugiej osoby i łatwo znaleźć kompromisy. Elastyczność poznawcza i tzw. „set-shifting” umożliwia nam myślenie o innych ideach i wartościach, co pomaga zrozumieć i docenić opinie innych ludzi. Elastyczność poznawcza jest również powiązana ze zdolnością do empatii wobec innych.

#### Wyposażenie

- Materiały piśmiennicze
- Arkusz Uczestnika
- Arkusz Prowadzącego





# ODCZYTYWANIE I NAZYWANIE KOLORÓW

## ZADANIA

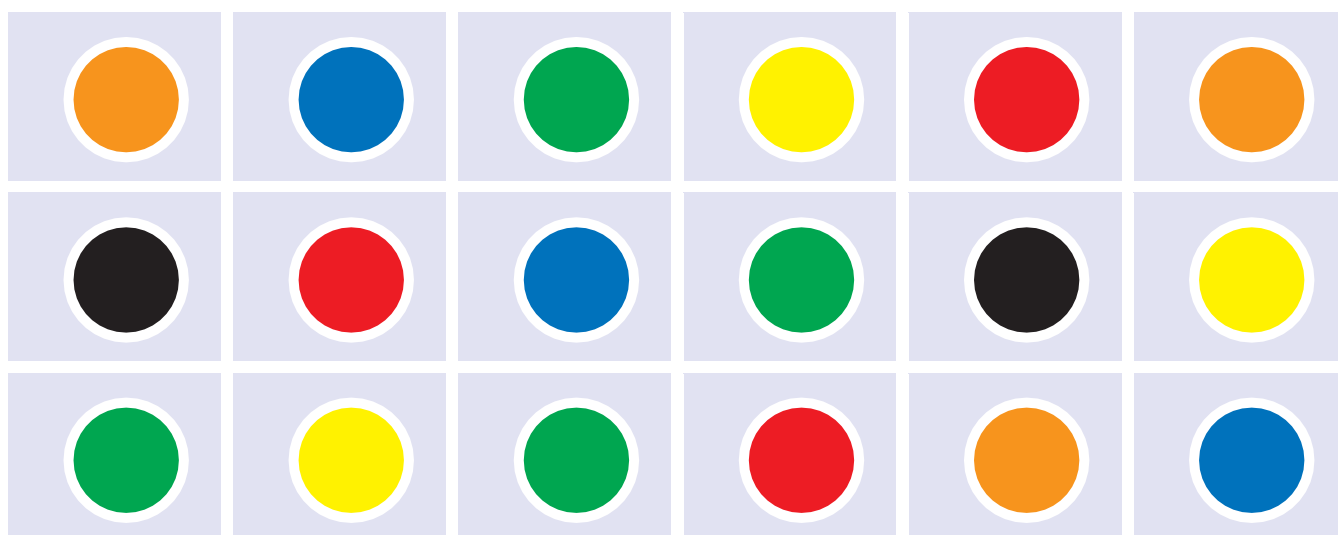
CZERWONY → „niebieski“

# 1) Zadanie

## a) Przeczytaj poniższe słowa

NIEBIESKI	CZERWONY	ZIELONY	ŻÓŁTY
ZIELONY	CZARNY	POMARAŃCZOWY	ZIELONY
CZERWONY	ŻÓŁTY	NIEBIESKI	POMARAŃCZOWY
NIEBIESKI	CZARNY	CZERWONY	ZIELONY
POMARAŃCZOWY	NIEBIESKI	ZÓŁTY	CZERWONY

## b) Nazwij kolory w następującej kolejności



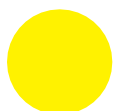
## 2) Zadanie

a) Nazwij kolory, które przypisane są do liczb zgodnie z załączonym kluczem. Jeśli liczba nie pasuje do koloru wypowiedz tylko liczbę.

1



4



8



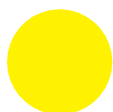
1 8 6 5 2 4 7 3 9 5 2 9 8 3 1 5 9 7 4 4 8 8 7 1 1 1 5 6 3 4 8 8  
5 3 9 7  
2 8 8 4 5 6 9 1 2 5 4 4 4 6 3 8 8 5 6 1 1 7 4 5 6 3 9 8 4 4 1 1  
2 5 8 8

b) Nazwij liczby, które przypisane są do kolorów zgodnie z załączonym kluczem. Jeśli liczba nie pasuje do żadnego koloru, wypowiedz tylko nazwę koloru.

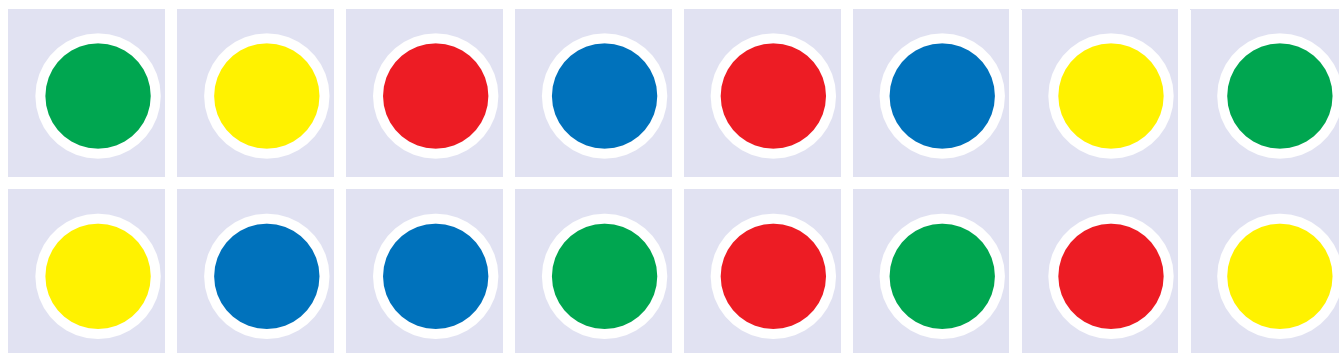
1



4

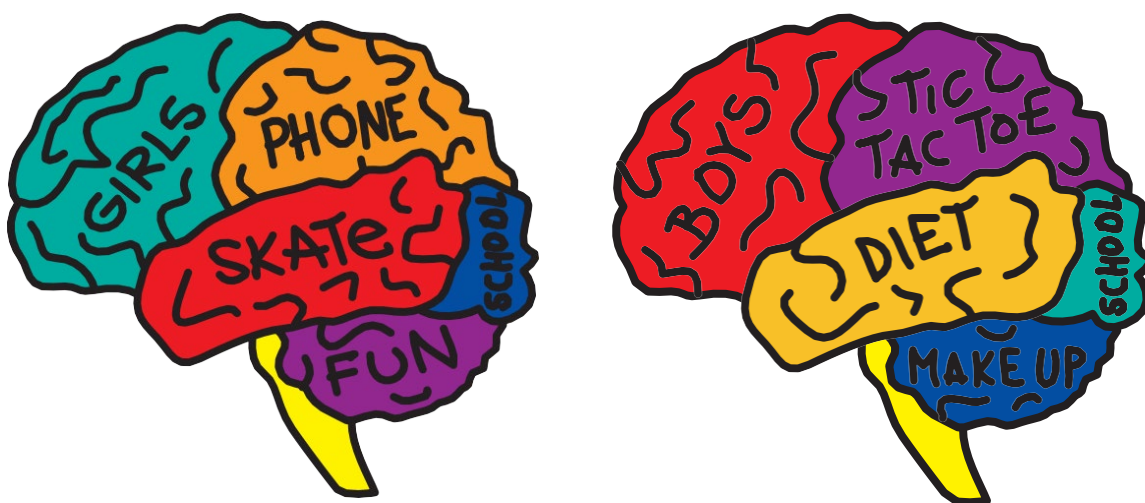


8



3) Nazwij kolory, w jakich zapisane jest każde słowo.  
Uważaj, aby nie przeczytać wyrazów.

ZIELONY	ŻÓŁTY	CZERWONY	NIEBIESKI
CZERWONY	ZIELONY	ZÓŁTY	NIEBIESKI
CZARNY	BRAŹOWY	NIEBIESKI	FIOLETOWY
ŻÓŁTY	CZARNY	ZIELONY	POMARAŃCZOWY
CZERWONY	POMARAŃCZOWY	NIEBIESKI	CZERWONY



Finansowane przez Unię Europejską.

Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(-ów).

i niekoniecznie odzwierciedlają te obowiązujące w Unii Europejskiej

lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA).

Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER