

VAJE ZA URJENJE SPOMINA

1. Zaporedno pomnjenje številke

Preberite spodaj naštetih številke v podanem zaporedju.

V 3 minutah zapišite številke v enakem vrstnem redu, ne, da bi jih še enkrat pogledali.

1 3 3 3 4 4 5 7 2 1 1 4 5 0 8 5 8 6 9 9

2. Uganka

Preberite spodaj zapisano uganko in jo poskušajte razvozlati.

Če vam je ne uspe razvozlati v 2 minutah si jo vizualizirajte.

Nariši si zapisano uganko in bo lažje.

Čaka, čaka, čaka, čaka.

V vodo vrvico namaka.

Jo ven povleče kdaj pa kdaj in zopet vrže jo nazaj.

3. Zaporedno pomnjenje predmetov

Preberite spodaj naštetih predmete v podanem zaporedju.

V 3 minutah zapišite prebrane besede – predmete v enakem vrstnem redu, ne, da bi jih še enkrat pogledali.

TV

papir

vaza

knjiga

letalo

stol

luč

roža

mobitel

tipka

ključ

noga

kljuka

rokav

parfum

fokus

testo

kapa

mleko

vrečka

4. Spomni se

V 1 minuti se spomni 10 vonjev, ki spomnijo na poletje.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

5. Naštej

V eni minuti naštej 10 predmetov, ki jih najdemo v kuhinji:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

6. Naključne besede

Preberite spodaj naštete besede. V 2 minutah zapišite prebrane besede v enakem vrstnem redu, ne, da bi jih še enkrat pogledali.

katalog- vaza- konj- suknjič-milo- banana- kozolec- ura- metulj- kazalec- pisani stroj- miza- papir- roža

7. Telovadnica

Zjutraj in zvečer naredite pet počepov.

Stojte. Noge postavite rahlo narazen, da imate boljše ravnotežje.

Roki predročite. Ko počepate izdihnite zrak. Ko vstajate izdihnite zrak. Pri tem se čim bolj sprostite. Če morete zaprite oči. Če želite in zmorete, lahko naredite več kot pet počepov.

8. Nasprotja

Za vsak izraz obstaja nasprotje, kot na primer: črno-belo in tako dalje. Kolikor hitro morete, poskusite najti nasprotje vsakemu izrazu. Odločite se za izraz, ki po vašem mnenju pomeni nasprotje.

poročen-

spredaj-

hrib-

ozek-

delati-

sladek-

trd-

poletje-

mačka-

morje-

jesti-

lepo-

širok -

utrujen-

šef-

svež-

jezen-

voznik-

9. Zbrano poslušati

Vzemite v svojem stanovanju deset priljubljenih predmetov velikosti škatlice za vžigalnice do velikosti knjige. Te predmete razvrstite predse na mizo in zaprite oči. Prosite soigralca, naj spusti enega od predmetov na tla. Iz načina, kako predmet pade na tla, in iz zvoka, ki pri tem nastane, morate razbrati, za kateri predmet gre. Ugibate lahko trikrat, nato pride na vrsto naslednji predmet. S soigralcem lahko vlogi zamenjate po vsakem predmetu ali pa najprej en ugiba pet ali deset predmetov in se nato zamenjata. Če je zvok, ko pade predmet na tla, preveč zamolkel, ker imate predebelo preprogo, dajte na tla tršo podlago (npr. kakšno desko, karton, ...).

10. Branje pomeni zbranost

V spodnjem besedilu v okviru preštejte črke »A« in »N«, tako kot si sledijo, in seštejte vrednosti, ki jih posamezna črka prinaša: za črko A štejete dve točki in za črko N eno točko.

Primer: Če je v prvi vrstici ena črka A in osem črk N, potem štejete $A=2$ točki in $N=8 \times 1=8$ točk, skupaj je to 10 točk.

Na koncu besedila morate povedati končni rezultat za vse črke A in N skupaj, ki so v besedilu. Vendar ne preštejte vseh črk A posebej in črk N posebej, ampak tako kot si sledijo v besedilu in jih sproti seštevajte.

Kdor svoj spomin in zbranost redno vadi, bo tudi v visoki starosti v dobri umski kondiciji. V tem pogledu so možgani podobni mišicam telesa če iz dneva v dan redno ne vadimo in od njih ne zahtevamo napora, bodo oslabele. Tu je veliko vaj, ki pomagajo: npr. vaje za zbranost, za spomin, za motoriko rok in vaje za ustvarjalnost.

To vajo delajte vsaj dvakrat na teden.

Rešitve: A=2 točki

N=1 točka