



- Nasveti
- Novice
- Bayer
- Povezave

Vaje za vadbo spomina in zbranosti 1

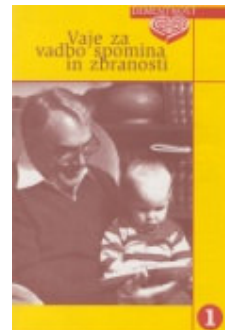
Draga gospa, dragi gospod!

Bayer Global
 Bayer Pharma
 Zagreb
 Bayer Pharma
 Sarajevo
 Bayer Pharma
 Beograd
 Bayer Pharma
 Skopje

Splošni pogoji
 poslovanja
 Varstvo zasebnosti
 podatkov
 Osebna izkaznica
 podjetja

© Bayer
 Pharma
 d.o.o.

Marsikdo med nami kdaj potoži, da ima težave s spominom, zbranostjo ali/in drugimi intelektualnimi sposobnostmi. Pri večini ne gre za bolezenske motnje. Pri približno 4 do 10 odstotkih ljudi, starejših od 60 let, pa že lahko govorimo o bolj ali manj izraženi obliki bolezni demence. Pogosto se sprašujemo, ali se da kaj storiti, da bi eni in drugi čim dlje ohranili intelektualno svežino. Na srečo se da. Novejše raziskave in tudi povsem praktične izkušnje kažejo, da je z možgani podobno kot z mišicami: če jih zaposlimo in uporabljamo, ohranijo moč in okretnost, pri zanemarjanju pa izgubljajo svoje v življenju pridobljene sposobnosti. Tako kot potrebuje telo mišično kondicijo, da zmore določene telesne napore, potrebujejo možgani stalno miselno kondicijo, da so sposobni reševati miselne napore.



Zaposlimo torej možgane z "miselno telovadbo"!

Eden od možnih načinov, kako ohraniti prožnost možganov, je redno izvajanje vaj za vadbo spomina in zbranosti. Zato smo se dogovorili (Gerontološko društvo Slovenije -GDS in Bayer Pharma d.o.o.), da vam ponudimo knjižico s takimi vajami. Pri vsaki vaji je napisano, kako in kolikokrat jo je treba izvajati ter kaj se želi z rednim izvajanjem vaje doseči. Nekatere vaje so preproste, druge bolj zahtevne. Poskušajte izvajati tako ene kot druge, ne pustite se preplašiti in obupati, če kaj ne gre. Vzemite si dovolj časa in miru pri reševanju vaj. Naj vam bodo v zabavo. Pomagajte svojcem ali pa naj oni pomagajo vam, če se pri vadbi kaj preveč zaplete. Pomembno je, da vztrajate, da vam pride izvajanje vaj v navado.

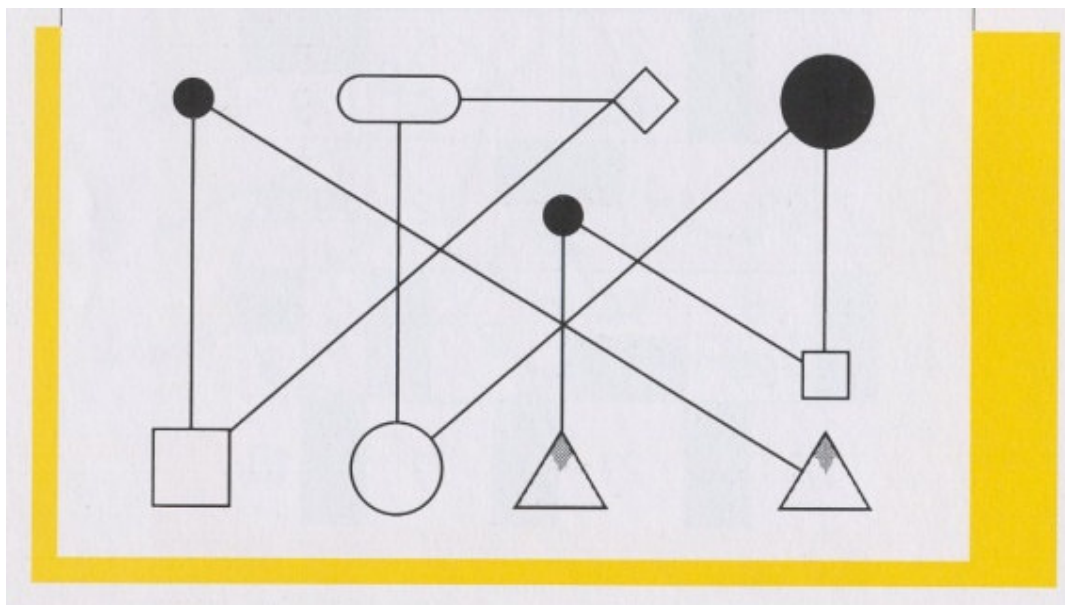
Pri vaši "miselni telovadbi" vam želimo veliko uspeha.

dr. Metka Pentek
 predsednica medicinske sekcije GDS

Vaja 1: Razgibavanje oči

Ali se vam oči hitro utrudijo? Ali vas oči pri branju pečejo? Pomaga tale vaja.

Prosim, sledite črtam 10-krat z enega konca na drugega in zopet nazaj, vendar le z očmi, ne s svinčnikom ali prstom.



Namen vaje:

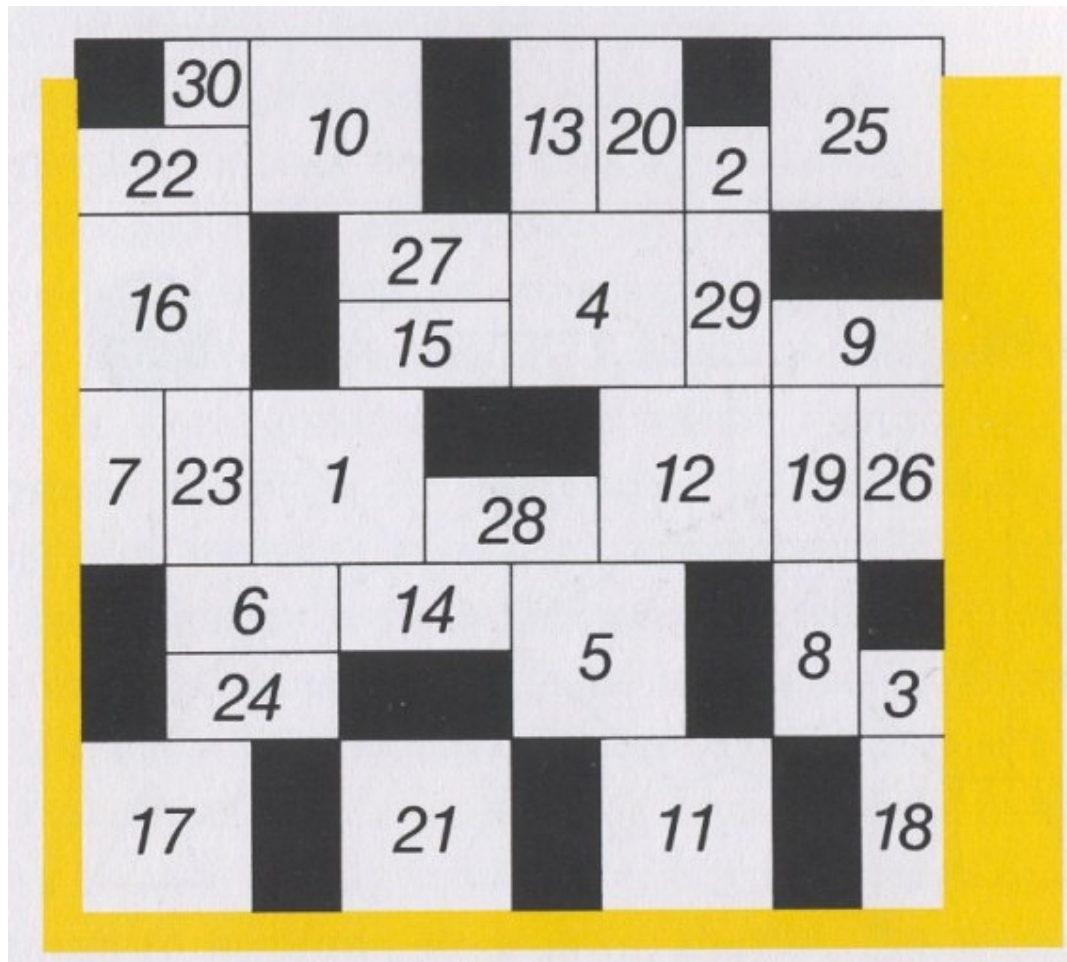
Očesne mišice se bodo okrepile in vaše oči se pri branju ne bodo tako močno utrudile.

Zapis vaj: Vadite en mesec trikrat na dan.

Vaja 2: Iskanje števil

Prosim, poiščite v spodnjem kvadratu števila od 1 do 30 v pravem zaporedju (1,2,3...) in sicer naprej in na enak način nazaj. Lahko si pomagata tako, da s prstom pokažete na najdeno število.

Poskusite igro končati v treh minutah.



Namen vaje:

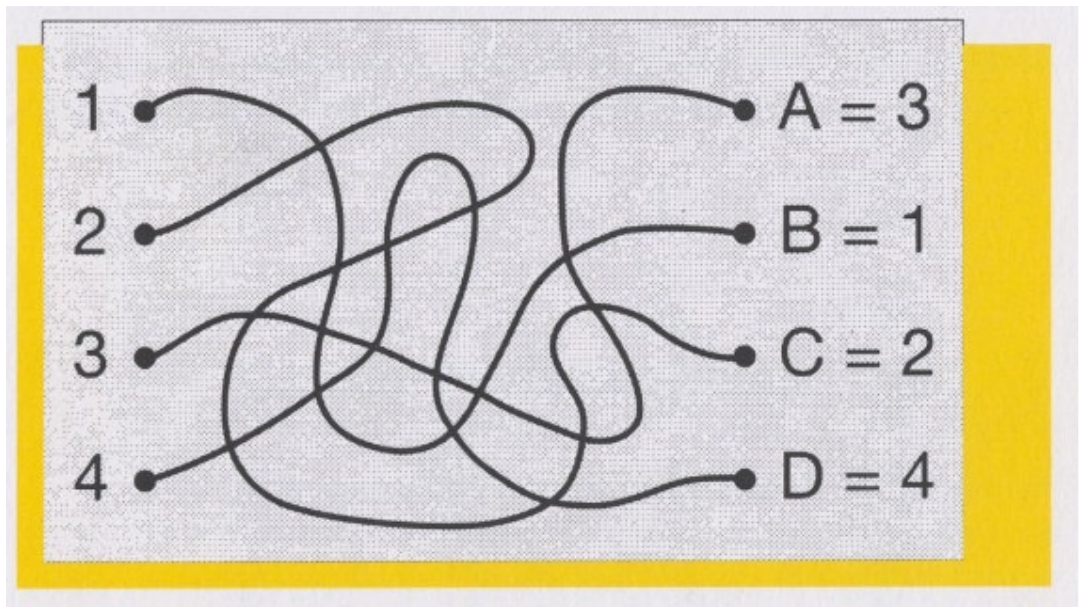
Bolje se znajdete v neredu. Vaša duševna reakcija je hitrejša.

Zapis vaj:

Delajte vajo en mesec enkrat dnevno in si zapisujte porabljen čas. Videli boste, kako boste napredovali.

Vaja 3: Povezovanje števil in črk

Prosim, sledite z očmi eni sami črti od številke do črke. Če ste končali pri pravi črki, vidite po številki za črko. Tudi tukaj si ne pomagajte s prstom ali svinčnikom. Poskusite igro končati v eni minuti.



Namen vaje:

Oči usmerjate laže in ne da bi jih utrudili. Na stvar se laže osredotočite.

Zapis vaj:

Izvajajte igro en mesec trikrat dnevno. Zapišite tudi čas!

Vaja 4: Iskanje napak

Pri tej igri je treba hitro najti napako in si zapomniti število napak. Spodaj vidite po dva para črk tesno skupaj; večinoma sta enaka. Poiščite tiste pare, ki so različni, in si zapomnite, koliko jih je. Poskusite igro končati v 2 minutah; zapišite si porabljen čas in število najdenih napak.

| | | | |
|----|----|----|----|
| AA | VE | RT | ZU |
| AA | VS | RT | ZU |
| IO | AS | DF | GH |
| IP | AS | CF | GH |
| IK | CV | BN | MK |
| IK | CU | DN | NK |
| OL | KJ | HG | FS |
| OL | KJ | HC | FS |
| VS | ED | RF | TG |
| VC | FD | RF | TB |

Namen vaje:

Delate bolj natančno in zbrano in napravite manj napak zaradi površnosti.

Zapis vaj:

Vadite to igro en mesec vsak dan. Na poseben list si zapišite porabljen čas in najdene napake. V igri je deset napak.

Prve štiri ovire ste že premagali. Če boste igre vadili vedno znova, uspeh ne bo izostal.

- ˇ Oči se vam pri branju manj utrudijo.
- ˇ Hitreje reagirate.
- ˇ Delate bolj natančno.
- ˇ Lahko se bolje zberete.

e enkrat mislite na to, da v igrah ne naredite nobene oznake, tako da jih lahko znova uporabite.

Čudežno delo možganov

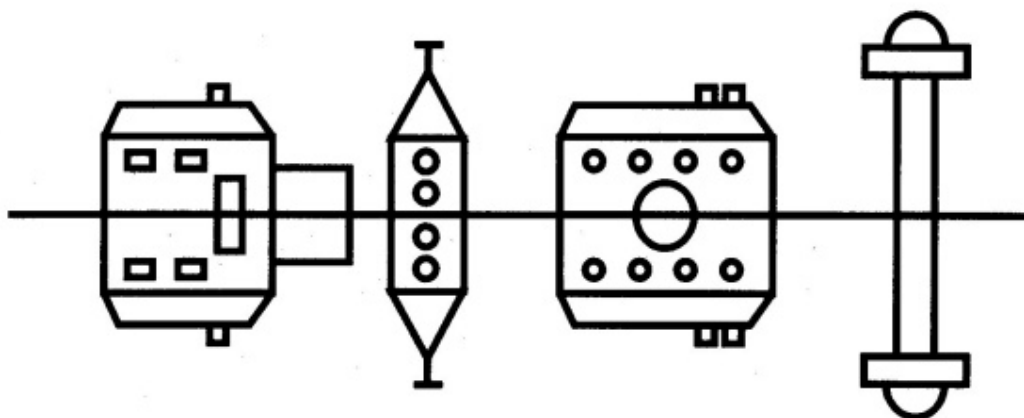
Ali veste, da za spomin in uspešno razumevanje verjetno uporabljamo le 10% kapacitete nanih možganov? Ali tudi že veste, da našo desno polovico telesa vodi in obrača leva polovica možganov? Leva in desna polovica možganov delujeta zelo različno. Govor na primer vodi leva, mišljenje v slikah pa desna.

Z motoričnimi vajami, ki jih delamo malo z levo in malo z desno roko, aktiviramo možganski polovici in izboljšamo njuno skupno delovanje.

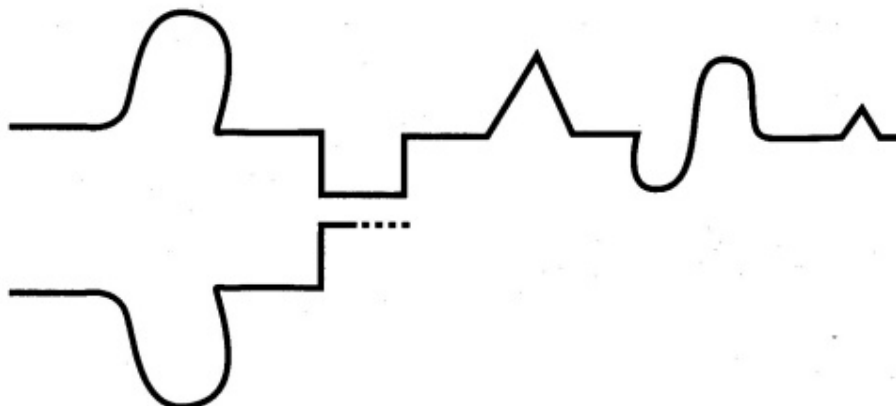
Na naslednjih straneh so tri take vaje.

Vaja 5: Risanje zrcalnih slik

Poznate sliko, ko se pri sončni svetlobi na gladini jezera zrcalijo pročelja hiš? To je videti takole:



Narišite zrcalno sliko spodnje črte, kot je prikazano. Naredite to z desno in nato še z levo roko. Uporabite poseben list papirja, ki ga položite tesno pod že začrtano linijo. Tako boste vajo lahko naredili večkrat. Ko rišete z levo roko, rišete od desne proti levi, z desno roko pa rišete v smeri pisanja.



Vaja 6: Dvoročno risanje

Istočasno vzemite v roke dva svinčnika. Predse položite list papirja. Nanj rišite z obema rokama istočasno naslednje oblike:

1. dva križa 2. dve jajci 3. dve osmici 4. dva kvadrata

Kasneje lahko rišete tudi druge oblike, pomembno je, da rišete z obema rokama hkrati.

Vaja 7: Dvoročno pisanje

In sedaj bomo vadili pisanje z obema rokama hkrati. Položite oba svinčnika na sredino lista in pišite z desno roko proti desni in z levo roko proti levi. Napišite tiskane črke LMO eno za drugo.

OMJ LMO

Namen vaj od 5 do 7:

Izboljšata se koncentracija in sodelovanje možganskih polovic.

Zapis vaj:

Delajte vaje od 5 do 7 en mesec vsak dan. Spreminjajte črte in podobe.

Vaja 8: Iskanje živali

V spodnji skupini črk poiščite imena nekaterih živali. Čim hitreje preglejte vrste in poiščite živali. Zraven štejte, koliko živali ste našli. Odkriti morate 12 živali in za obisk tega "živalskega vrta" ne smete porabiti več kot 3 minute.

kjahiolijegdrtslončliztreedslanvcusplevkotg
nluztefdskamelamkaluztrfdesaltigeruelvogu
gfudjdlakjšanlkopicantvemihsmpiugamsod
uoibagekrokodilkalkjfeffiromedvedspake
cplkafhtugjrukmvonvolkjgktušieoldpourtke
kjegutilisicajhufjrutgfdolskifioztršiljkhočsd
etarzufzajecmohlhozitizopškuhlgkefdžnbjg
jsuhidkejwalrorelkfjgutirjdnfhgavplkfodue

Namen vaje:

S to igro izboljšate natančnost in zmanjšate število napak zaradi površnosti.

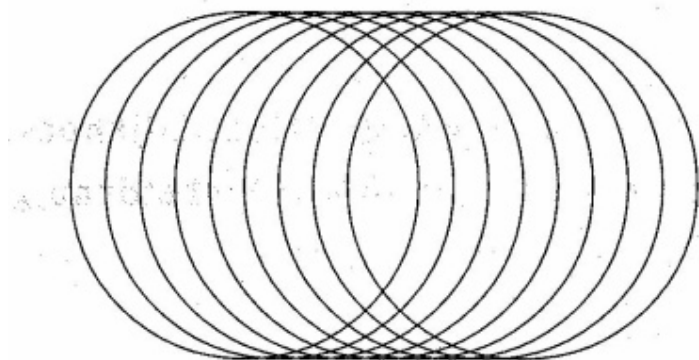
Zapis vaj:

Igrico vadite tri mesece enkrat na teden. Zapišite tudi čas in število odkritih živali.

Vaja 9: Iskanje odprtih v cevi

Glejte zelo intenzivno sliko teh cevi. Ugotovili boste, da jih lahko gledate različno. Lahko gledate z leve, pa tudi z desne. Vaši možgani imajo dve možnosti za interpretacijo te slike. Če boste dovolj dolgo gledali, se bo slika sama od sebe spremenila.

Sliko lahko tudi povsem zavestno spremenite. Gre samo za vprašanje vaše volje in zbranosti. Poskusite sedaj pogledati v valje 10 krat z leve in 10 krat z desne. Presenečeni boste.



Namen vaje:

Naučite se hitreje miselno preklapljati iz ene situacije v drugo.

Zapis vaj:

Delajte to vajo tri mesece enkrat na teden. Ena vaja pomeni pogledati skozi valje 10-krat z leve in 10-krat z desne.

Vaja 10: Iskanje ponovljenih simbolov

Na sliki je nanizanih 30 slik in simbolov. Trije simboli se v nizu ponovijo. V eni minuti poiščite ponovljene simbole.



Namen vaje:

Naučite se hitro prepoznati pomembne stvari in nazorno misliti.

Zapis vaj:

Ponavljajte vajo tri mesece enkrat na teden.

Vaja 11: Odkrivanje ponovljenih pojmov

Zdaj je nanizanih 30 besed in med njimi se 7 pojmov ponovi. Poskusite v dveh minutah odkriti teh 7 pojmov in jih napišite na list papirja.

Pomoč: Če si boste poskušali prebrane pojme nazorno predstavljati, vam bo šlo lažje.

Kolo - Luč - Jabolko - Telefon - Skodelica -
Jabolko - Dežnik - Škarje - Čevelj - Torta -
Sveča - Telefon - Brivnik - Vrata - Luč -
Most - Ključ - Čevelj - Roka - Stol - Drevo -
Hladilnik - Cvetlica - Škarje - Cerkev -
Pes - Stol - Čokolada - Zvezek - Cvetlica

Namen vaje:

Naučite se hitro prepoznati pomembne stvari in nazorno misliti.

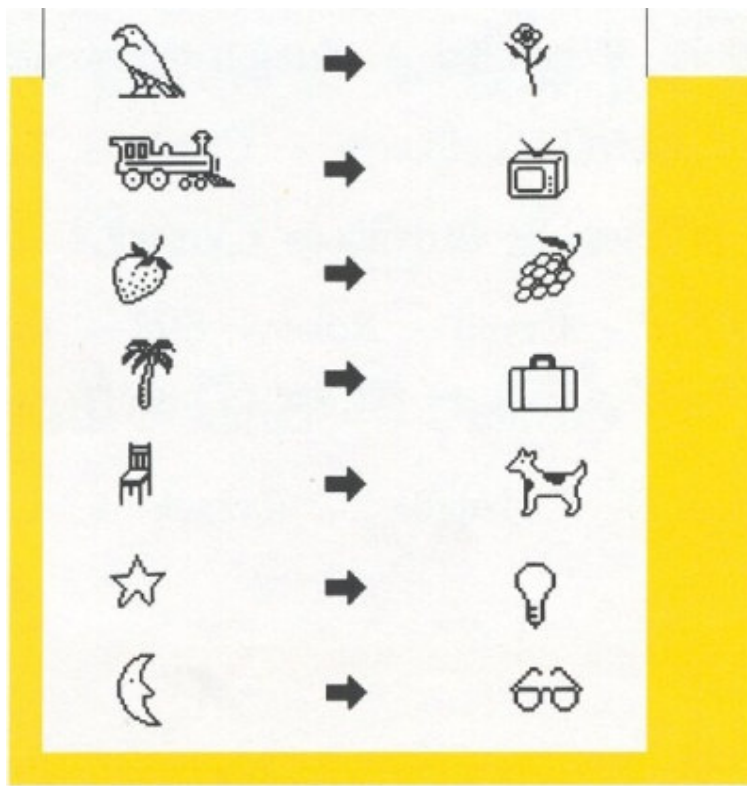
Zapis vaj:

Delajte to vajo tri mesece enkrat na teden. Zapišite tudi, koliko časa potrebujete zanjo.

Vaja 12: Povezovanje slik

Vsak človek ima dober spomin, informacijo je treba le prav sprejeti. Slike se izredno dobro vtisnejo v spomin. Poskusimo.

Spodaj vidite 7 slikovnih parov. Dobro si oglejte vsak par, nato zaprite oči in si predstavljajte sliko, na primer ptiča, ki sedi na roži, ali kako vlak vozi okrog televizorja.



Preverjanje:

Ko ste vajo končali, pokrijte desno stran in preizkusite, ali ste si zapomnili druge slike parov. Nato zakrijte levo stran in se poskusite spomniti pokritih slik. Veliko uspeha!

Vaja 13: Povezovanje besed

Tokrat je navedenih 10 parov besed. Delajte enako kot pri vaji 12. Tu preberite besedni par, nato zaprite oči in si pojme predstavljajte kot slike. Pozor!

Predstavljajte si realno sliko, ne slike napisanih besed. Pri prvem besednem paru klop - travnik si predstavljajte, da sedite na klopi sredi travnika.

| | | |
|------------|---|-----------|
| Travnik | - | Klop |
| Mačka | - | Glavnik |
| Gora | - | Hiša |
| Štedilnik | - | Prst |
| Naslanjač | - | Odeja |
| Paradižnik | - | Avto |
| Časopis | - | Rokavica |
| Krožnik | - | Budilka |
| Pločnik | - | Denarnica |
| Preproga | - | Vedro |

Če ste si zares predstavljali navedene slike, je šlo zelo dobro. Prav neverjetno je, kako vaš spomin še deluje. Če si vedno poskusite v sliki predstavljati, kar vam kdo

razlaga ali kar želite storiti, se lahko zares zanesete na svoj spomin.

Spoznali ste nekaj vaj za vadbo spomina in koncentracije. Upam, da vam je bilo njihovo reševanje v zabavo in prijetno učenje. Če bi še želeli reševati podobne vaje, sezite po drugih naših knjižicah. Seveda pa bi bilo prav imenitno, če bi si izmislili svoje enostavnejše ali zahtevnejše vaje in si naredili svojo zbirko vaj. Veliko uspeha vam želim!

dr. Metka Pentek

Zapisovanje vaj

| | | | | |
|---------|--|--|--|--|
| Vaja 1 | | | | |
| Vaja 2 | | | | |
| Vaja 3 | | | | |
| Vaja 4 | | | | |
| Vaja 5 | | | | |
| Vaja 6 | | | | |
| Vaja 7 | | | | |
| Vaja 8 | | | | |
| Vaja 9 | | | | |
| Vaja 10 | | | | |
| Vaja 11 | | | | |
| Vaja 12 | | | | |
| Vaja 13 | | | | |

Natisni

