

Atmiņass trenēšanas metodes

Lieliskas lietotnes atmiņas uzlabošanai senioriem

- Ir dažādas smadzeņu apmācības lietotnes, kuru izmantošana palīdz uzlabot atmiņu, vienlaikus mazinot novecošanās sekas. Pateicoties mobilajām lietotnēm, vecāka gadagājuma cilvēki var izmantot mobilās ierīces, lai atbrīvotu prātu no stresa gadījumiem, vienlaikus vingrinot smadzenes, kas galu galā palīdz uzlabot viņu atmiņu.



Lieliskas lietotnes atmiņas uzlabošanai senioriem

- Elevate Brain Training (Android/iOS)
- Left vs Right Brain Games (Android/iOS)
- Fit Brain Trainer (Android/iOS)
- Memorado Brain Training Games
- Lumosity Brain Trainer
- CogniFit Brain Fitness
- Peak
- MindGames
- Eidetic

Lieliskas lietotnes atmiņas uzlabošanai senioriem

- Praktisks darbs- pēc izvēles – triju lietotņu izmēģināšana.

Atmiņas uzlabošanas palīgs senioriem: 11 pārbaudīti padomi smadzeņu izlabošana

- Izmantojiet loci metodi un citus praktiskus paņēmienus
- Pārbaudiet savu veselību
- Turpiniet izaicināt sevi
- Uzlabojiet savus miega ieradumus
- Mainiet savu domāšanu par novecošanos
- Noņemiet traucējošos faktoros un stresa avotus
- Atvēliet laiku, lai neko nedarītu
- Bieži vingrojiet
- Komunicējiet un izklaidējieties
- Apsveriet uztura izmaiņas
- Esiet uzmanīgi ar pārtikas piedevām

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- Vārdu spēle

Spēlējiet vārdu spēles ceļojot vai esot kopā ar kādu cilvēku grupu. Pirmais dalībnieks saka jebkuru vārdu, un nākamais turpina ar savu vārdu no burta vai zilbes, ar kuru beidzas iepriekšējais. Gan interesanti, gan vienkārši!

- Paslēpti objekti

Nolieciet uz galda vairākus priekšmetus (vēlams vismaz 10), atcerieties tos, pārklājiet ar necaurspīdīgu drānu. Sakiet priekšmetu nosaukumus un to atrašanās vietu. Tā jūs varat pakāpeniski palielināt vienumu skaitu.

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- Atcerieties zīmējumu

Šis ir vingrinājums iegaumēšanai, izmantojot vizuālo atmiņu. Paņemiet zīmējumu, apskatiet to minūti un pēc tam mēģiniet to sīki reproducēt uz papīra.

- Staigāšana pa tumsu

Mājās, tumsā vai aizsietām acīm, dodieties uz virtuvi vai gaiteni. Tas palīdzēs uzlabot ne tikai atmiņu, bet arī spēju orientēties telpā.

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- Atrodiet atšķirības

Internetā un drukātā veidā varat atrast daudz materiālu šim vingrinājumam. Secinājums ir vienkāršs - jums jāatrod atšķirības divos attēlos, kas no pirmā acu uzmetiena šķiet vienādi.



Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- Uzdodiet jautājumus

Pajautājiet sev, ko vakar ēdāt vakariņās, kurā gadā beidzāt vidusskolu vai koledžu. Laiku pa laikam atcerieties dzīves detaļas.

- Noklausīšanās.

Ejot pa ielu vai sabiedriskajā transportā, mēģiniet dzirdēt un saglabāt atmiņā fragmentu no svešinieku sarunas. Pēc tam mēģiniet reproducēt prātā dzirdēto ar vēlamo intonāciju, kā arī iedomājieties to cilvēku sejas, kuri to teica. Šis vingrinājums ļauj iemācīties tekoši saprast tekstu pēc dzirdes, kā arī ļauj būt uzmanīgākam un jutīgākam pret runas toni.

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- Klausies mūziku

legaumējiet vārdus, laika gaitā atveidojiet tos atmiņā. Un arī mēģiniet atcerēties, kur pēdējo reizi dzirdējāt dziesmu, kādas atmiņas ar to saistās.

- Skaitīšana

Šodien ikvienam ir pie rokas kalkulators, tas ir jebkurā viedtālrunī. Bet, ja jums jāpievieno pāris vienkārši skaitļi, dariet to savā galvā. Un tad jūs varat pārbaudīt kalkulatoru.

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- Lasiet vairāk

Lasīšana ir dabiskākais veids, kā paplašināt savu redzesloku un paplašināt savu zināšanu bāzi. Un, protams, attīstīt atmiņu.

- Izmantojiet otru roku

Ja esat labrocis, veiciet vienkāršus uzdevumus ar kreiso roku, un, ja esat kreilis, ar labo. Tas veicina smadzeņu attīstību kopumā.

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- *Atmiņas pils*

Šis vingrinājums ir pazīstams arī kā "apziņas pils", "loka metode" vai "loci metode", "prāta pilis" un "telpiskā mnemonika". Šī ir sava veida garīga pastaiga, kad domās mēs "veidojam" savu istabu, kurā atrodas enkurvietas (vieta vai objekts, ar kuru jūs saistāt noteiktu informāciju) - tās var būt telpas vai objekti. Informācija, kas jāatceras, ir saistīta ar šiem pagriezienu punktiem.

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- Vingrinājumi selektīvai (selektīvai) atmiņai

Pāra kārtis tiek novietotas ar attēlu uz leju un sajauktas. Apgrieziet vienu kārti un pēc tam otru. Ja otrā kārts sakrīt ar pirmo, tad abas kartes paliek atvērtas. Ja nē, abas kārtis ir apgrieztas. Šī spēle trenē arī operatīvo atmiņu.

- Izrunājiet vārdus otrādi

Tas ir lieliski piemērots redzes atmiņas un uzmanības trenēšanai! Uzrakstiet dažus vārdus uz papīra lapas un pēc tam izlasiet tos vēlreiz.

Praktiska izmēģināšana!!!!

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

Schulte tabula

Viens no efektīvākajiem veidiem, kā attīstīt apzinātību, vizuālo atmiņu un kļūt mērķtiecīgākam. Tabula ir haotisks ciparu vai burtu izkārtojums uz kvadrātveida lauka, kas jāsaliek vēlamajā secībā: augošā vai lejupejošā.

15	13	14	10	5	21	10	17	8	2
11	8	2	18	21	19	25	16	15	23
6	25	24	20	12	1	7	9	12	3
17	23	7	9	3	11	6	13	18	5
16	4	19	1	22	4	14	24	22	20

Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

- Punkti.

Apsēdies. Piestiprini lapu, piemēram, pie sienas sev priekšā acu līmenī. Uzzīmē uz tās punktu. Aizveriet acis un mēģiniet ievietot punktu tajā pašā vietā. Jo tuvāk tas izdodas, jo labāk darbojas tava operatīvā atmiņa.

- Dienas ļaudis.

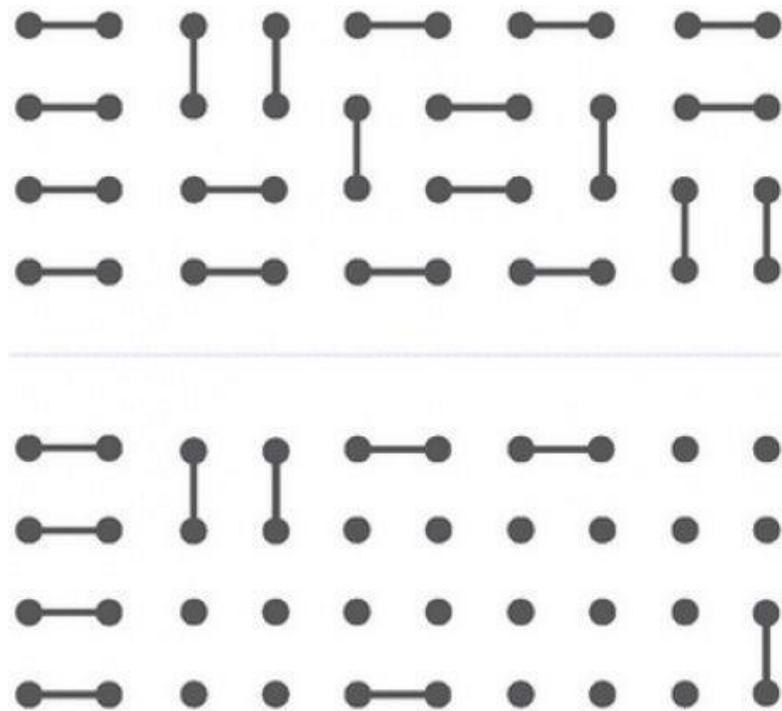
Pirms gulētiešanas mēģiniet atcerēties visus cilvēkus, kurus satikāt dienas laikā. Viņu vārdi, sejas izteiksmes, žesti. Ja cilvēku bija maz, atcerieties objektus, kas jūs ieskauj.

- Neparastas priekšmetu īpašības.

Izvēlieties jebkuru priekšmetu un mēģiniet izdomāt visneierastākos tā izmantošanas veidus.

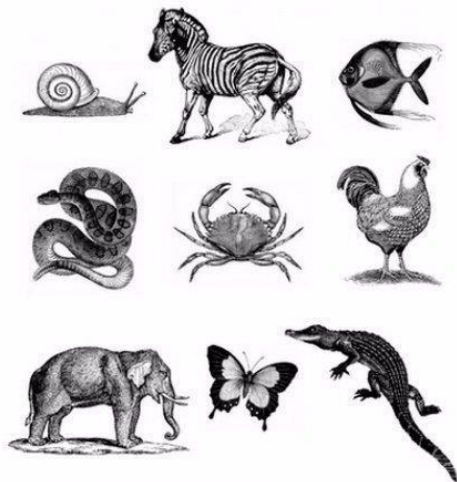
Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

Minūti apskatiet attēlu. Pēc tam aizveriet šo attēlu un mēģiniet uzzīmēt šīs formas tādā pašā stāvoklī uz papīra.



Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

Rūpīgi apskatiet šādu attēlu, tas attēlo dzīvniekus, zīdītājus, zivis u.c. Mēģiniet vienas minūtes laikā iegaumēt visus attēlus. Tad pierakstiet uz papīra visu, ko atceraties. Ja jūs neatceraties visu vai nepareizā secībā, atkārtojiet vingrinājumu. Pēc tam mēģiniet atcerēties citā secībā, piemēram, no pēdējā attēla līdz pirmajam. Pierakstiet visu, ko atceraties. Ja nepieciešams, atkārtojiet vingrinājumu.



Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai.

Stāstu atstāstīšana:

Stāstu un notikumu, atkārtots detalizēts atstāsts ļauj trenēt atmiņu uz detaļu atcerēšanos sasaistīt atsevišķas attēla īpašības asociāciju ķēdēs, lai atcerētos sarakstus, procesus . Tā jūs varat palielināt atmiņas apjomu.

Meditācija:

Viens no labākajiem smadzeņu vingrinājumiem senioriem ir meditācija. Iemesls tam ir tas, ka meditācija ļauj atpūsties un koncentrēties uz savām domām un emocijām. Ir pieejamas daudzas bezmaksas lietotnes, kas nodrošina vadītu meditāciju tiem, kas nav pazīstami ar meditāciju. Omnava ir viena no populārākajām bezmaksas lietotnēm un piedāvā visu bibliotēku, kas veltīta dažādām meditācijas metodēm.

Meditācijas praktizēšana!!!

Trīs vingrinājumus, kas ir piemēroti cilvēka smadzeņu treniņam

- *Sākumā rokas jāsasilda, berzējot plaukstas viena pret otru. Ar izplestiem pirkstiem pieskarieties labās rokas mazajam pirkstam ar kreisās rokas īkšķi. Ar labās rokas īkšķi pieskarieties kreisās rokas mazajam pirkstiņam. Tagad pārvietojiet kreiso īkšķi līdz labā gredzena pirksta galam. Pārkārtojiet labās rokas īkšķi uz kreisās rokas zeltnesi. Pēc tam ar kreisās rokas īkšķi pieskarieties labās rokas vidējam pirkstam. Ar labās rokas īkšķi pieskarieties kreisās rokas vidējam pirkstam. Tagad kreisajam īkšķim vajadzētu pieskarties jūsu labajam rādītājpirkstam. Un lielā labā ir kreisās puses indekss. Visu var atkārtot apgrieztā secībā, un pēc tam vēl vairākas reizes, ejot no pirmā pirksta līdz pēdējam.*
- **Praktiska izmēģināšana!!!!**

Trīs vingrinājumus, kas ir piemēroti cilvēka smadzeņu treniņam

- *Otrais vingrinājums ir ļoti vienkāršs. Ar kreiso roku satveriet deguna galu. Tajā pašā laikā ar labo roku turiet kreiso auss ļipiņu. Tagad ātri mainiet rokas. Labā roka tur deguna galu, kreisā roka - labās auss daivu. Atkārtojiet roku maiņu vairākas reizes*
- *Praktiska izmēģināšana!!!!*

Trīs vingrinājumus, kas ir piemēroti cilvēka smadzeņu treniņam

- *Kā panākt, lai smadzeņu puslodes darbojas vienlīdz labi?*

Veiciet trešo smadzeņu vingrinājumu. Satveriet kreiso auss ļipiņu ar labo roku un labo auss ļipiņu ar kreiso roku. Turot ausu ļipiņas, izpildiet pietupienus vismaz 21 reizi. Saliecot kājas, ieelpojiet gaisu, iztaisnojot kājas, izelpojiet.

- *Praktiska izmēģināšana!!!!*

Pirkstu vingrinājumi atmiņas uzlabošanai

- *Salieciet pirkstus, iztaisnojiet, saspiediet dūres, atbrīvojiet. Atkārtojiet 10 reizes.*
- *“Saslēdziet/savienojiet” pirkstus un , tā turot, ar plaukstu locītavām kustīniet plauksta pulksteņrādītāja virzienā un atpakaļ 10 reizes.*
- *Plauksta un roku pirksti izstieptie- viena plauksta pret otru- pirkstu gali kopā, un imitējam ar pirkstiem atspereida kustības. Atkārtojiet 10 reizes.*
- *Praktiska izmēģināšana!!!!*

Ķermeņa vingrinājumi atmiņas uzlabošanai

- *Sēžot uz krēsla, paceliet kreiso roku uz augšu un paceliet labo kāju 5 centimetrus virs grīdas. Pēc tam sasiet plaukstu un paceliet labo roku un kreiso kāju uz augšu. Aplaudējiet ar divām plaukstām un apmainiet roku un kāju. Atkārtojiet vairākas reizes.*
- *Novietojiet labās rokas plaukstu uz vēdera, bet kreiso - uz galvas virsas. Veiciet vairākas kustības vienlaikus: ar labās rokas plaukstu glaudiet vēderu pulksteņrādītāja virzienā. Un ar kreisās rokas plaukstu plīķējiet galvas virsmu. Pēc tam apmainiet rokas un atkārtojiet kustības.*
- ***Praktiska izmēģināšana!!!!***

Ķermeņa vingrinājumi atmiņas uzlabošanai

- *Sēžot uz krēsla, paceliet kreiso roku uz augšu un paceliet labo kāju 5 centimetrus virs grīdas. Pēc tam sasiet plaukstu un paceliet labo roku un kreiso kāju uz augšu. Aplaudējiet ar divām plaukstām un apmainiet roku un kāju. Atkārtojiet vairākas reizes.*
- *Novietojiet labās rokas plaukstu uz vēdera, bet kreiso - uz galvas virsas. Veiciet vairākas kustības vienlaikus: ar labās rokas plaukstu glaudiet vēderu pulksteņrādītāja virzienā. Un ar kreisās rokas plaukstu plīķējiet galvas virsmu. Pēc tam apmainiet rokas un atkārtojiet kustības.*
- ***Praktiska izmēģināšana!!!!***

Ķermeņa vingrinājumi atmiņas uzlabošanai

- Rats
- Paceliet rokas un grieziet tās tā, it kā tie būtu 2 riteņi, bet jums jāgriež tās dažādos virzienos. Tiklīdz tas sāk darboties, mainiet virzienu.
- *Praktiska izmēģināšana!!!!*

Saites ar fiziskiem vingrinājumiem atmiņas trenēšanai:

- <https://www.pansion-zabota.ru/info/articles/gimnastika-dlya-mozga-dlya-lyudey-starshego-vozrasta-i-pamyati-pozhilogo-cheloveka-palchikovye-uprazh/#10>
- <https://ok.ru/video/756989561408>

Atcerieties- atmiņa darbojas, ja ar to
darbojas !!!

