



Ötletek az emlékezeted fejlesztéséhez

Tegyél el lefekvés előtt kb. 6 tárgyat különböző helyekre, és írd föl egy papírra, hogy melyik tárgyat hová tetted. Reggel próbáld megtalálni a tárgyakat papír nélkül.

Kérj meg valakit, hogy állítson neked össze egy listát dolgokról, pl. hogy mit kell vásárolni. Majd fél óra múlva kérdezze vissza, hogy mi van a listán.

Vagy mondjon neked egy telefonszámot, majd terelje el a figyelmedet kb. fél percre, utána kérdezze meg tőled a telefonszámot.

Vágj ki újságból fotókat emberekről, és adj nekik neveket. Azután próbáld megtanulni a neveket. Csinálhatod játékosabb formában is, pl „Keresd a párját!” játékkal. Ragaszd papírokra az emberek képét, másik kártyákra a neveket írd. Válassz ki egy fotót, aztán próbáld meg megtalálni hozzá a nevét.

Ha már tudod a neveket, akkor se hagy abba: nézd meg, tudod-e még fél óra múlva, egy , majd két nap múlva.

KÉSZÍTS EGY LISTÁT 3 TENNIVALÓRÓL ÉS ÍRD LE EZEKET. MAJD ÁLLÍTSD BE AZ ÓRÁT, HOGY 1 ÓRA MÚLVA CSÖRÖGJÖN. EKKOR PRÓBÁLD MEG VISSZAEMLÉKEZNI A TENNIVALÓKRA.

NEHEZÍTHETED A GYAKORLATOT, HA NÖVELED A LISTA ELEMSZÁMÁT, VAGY A LISTAKÉSZÍTÉS ÉS FELIDÉZÉS KÖZÖTT ELTELT IDŐT.