



GRADIVO ZA KREPITEV SPOMINA

UMSKA VADBA

VSEBINA

- ✓ vaje in priporočila za krepitev umskih zmožnosti starejših,
- ✓ povezave do spletnih strani in drugega gradiva, ki spodbuja umsko vadbo in krepitve možgane,
- ✓ napotki za zdrav življenjski slog starejših in
- ✓ kontakti organizacij, ki izvajajo programe za izobraževanje starejših, s poudarkom na Večgeneracijskem centru Gorenjska, ki deluje v občinah Bohinj in Kranjska Gora

ZABAVNE VAJE 1,2,3, za katere ne potrebujete nobenih pripomočkov.

SEŠTEJTE IN ODŠTEJTE NA PAMET

$$255 + 98 =$$

$$8034 + 213 =$$

$$32009 - 67 =$$

$$546 - 321 =$$

PRIŠTEVAJTE/ODŠTEVAJTE (po 6, 13, 27, ...); začnite pri poljubni številki.

Ko čakate na blagajni, seštevajte cene artiklov.

ZABAVNE VAJE A,B,C, za katere ne potrebujete nobenih pripomočkov.

ABECEDA: katera črka je po vrsti v abecedi – namig: DIN ŠŽ – za lažje pomnenje si zapomnite vsako peto črko 5=d, 10=i, 15=n, 20=š, 25=ž.

Napišite številko in ugotovite, katera po vrsti je to črka v abecedi (brez štetja na prste) – in obratno. Napišite poved v številkah.

Igra v paru: zamislite si besedo, premešajte črke, drugi ugotovi, katera beseda je prava.

Napišite svoje ime in priimek nazaj (s tiskanimi, malimi, pisanimi črkami).

Vzemite pisalo v drugo roko, s katero pišete, in se podpišite.

Vzemite v vsako roko pisalo in istočasno napišite svoje ime, besedo, ...

Napišite petnajst besed, ki se končajo na –IŠČE!

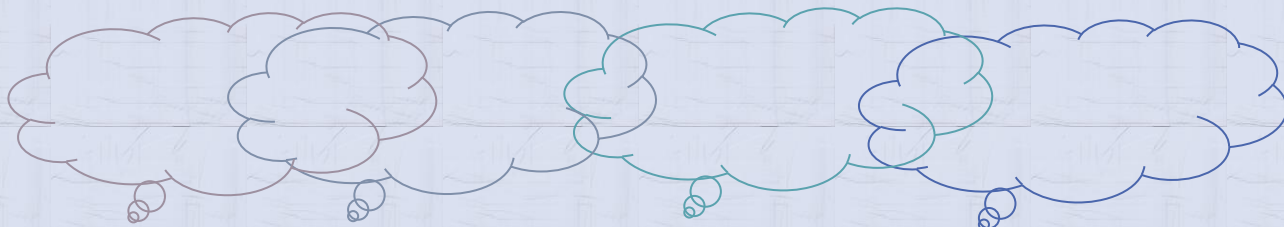
Napišite petnajst besed, ki vsebujejo dve črki »R«!

Obrnite časopis »na glavo« in poskusite prebrati en članek.

V poljubnem besedilu (lahko samo odstavku) seštejte poljubne črke (npr. vse a-je, e-je, ...).

Naštejte 10 predmetov, ki ste jih včasih imeli doma, pa jih več ne uporabljate.

Naštejte 20 starih besed lokalnega izvora.



Zabavna zgodba po meri

Zabavne zgodbe po meri so odlična igra za preživljanje zabavnih trenutkov s prijatelji in družinskimi člani. Popestrile bodo zabave, posebne priložnosti, družinske večere, delovna kosila itd. Izmenično vnašajte različne besede v prazna polja. Nato pa opazujte, kako nalezljiv je lahko smeh. V Wordu lahko sami ustvarjate zabavne zgodbe po meri.

Ustvarite svoje zabavne zgodbe po meri

Upoštevajte te preproste nasvete za razvijanje zgodbe:

- Začnite z velikani v glasbi in literaturi. Za obletnico lahko uporabite: »Kako naj vas ljubim?« ali »Ti si moj sonček«.
- Zgodba naj temelji na vaši zvezi. Za materinski dan naj otroci napišejo prikupno zgodbico, kaj najraje počnejo s svojo mami. Morda je to skupno kuhanje palačink ... ali pa družinsko kampiranje na deževen dan ...
- Povejte svojo zgodbo. »Ko sem odraščal, nisem imel ...« To je odlična priložnost za stare starše, da vnesejo poljubno vsebino za svoje vnuke.
- Zgodba naj temelji na dogodku. Če ste povabljeni na zabavo za prihajajočega dojenčka, napišite svojo zgodbo, kako bo potekal porod in se zabavajte z vnašanjem poljubne vsebine.
- Če ne veste, o čem bi pisali, razvijte zgodbo, ki temelji na današnjih dogodkih. »Ko sem se danes zjutraj zbudil, sem takoj zavil v kopalnico, da si umijem svoje _____. Nato sem v ogledalu zagledal _____.«

Oblikovanje praznih polj

Ko napišete zgodbo, odstranite 1 ali 2 besedi na stavek. Ustvarite prazna polja z vodoravno črto na tipkovnici. Če želite označiti stavčne člene praznih polj, se pomaknite v naslednjo vrstico in uporabite slog razlage, s katero bo pisava občutno manjša. Če želite nadaljevati zgodbo, se pomaknite do naslednje vrstice in znova prikažite slog zgodbe. Ali želite zgodbo popestriti? V zgodbo dodajte ikone, ki vključujejo slike, izraze, letne čase in druge elemente. Ne pozabiti narediti daljših praznih polj, če uporabljate ikone.

Zdaj pa vi!

Za začetek si oglejte nekaj zabavnih zgodb. Dopolnite jih s prijatelji in družinskimi člani. Nato sledite navodilom in ustvarite svojo zgodbo.

Zgodba 1: Popolna pustolovščina

Nekoč je živel lisjak, čigar *najboljša* prijateljica je bila _____ lama. Za lamin rojstni dan se je lisjak odločil, da bo svojo prijateljico odpeljal na _____ pustolovščino, kjer bosta obelodanila njuno veliko ljubezen. Ker nista vedela, kje začeti, sta začela _____ . Podala sta se na pot _____ in postopoma napredovala, dokler nista odkrila _____ območja _____. Tukaj so živela _____ bitja, katerih naloga je bila, da _____ cel dan. Približala sta se enemu bitju in ga povprašala o _____ pustolovščini. Bitje je odgovorilo, » _____ ! Čisto enostavno. *Ustvarita nekaj _____ , ki bo obstojno.*« Tako sta se odpravila v _____ in zgradila majhno _____ z ogromnimi _____. Ko sta se vrnila, sta poiskala drugo mnenje od _____ bitja, ki jima je svetoval, »*Ustvarita nekaj, kar bo spremenilo vajino življenje in _____ na svet.*« Prijateljica sta se tako odločila za _____ učenje letenja in odkrila vsa mogoča _____ čudesa. Sonce je počasi začelo zahajati na ta precej _____ dan. Lama je zaspala z ravnodušnim _____ na obrazu, lisjak pa se je zgražal nad _____ , zapravljenimi urami. Nato je uzrl lamo, katere dlani sta držali _____ dnevnik z opisom njunih dogodivščin. Takrat je lisjak spoznal z _____ , da *ne glede na to, kje sta, podoživljata _____ dogodivščino.* Pomaknil se je bližje svoji prijateljici, svojo _____ postavil okrog nje ter vzdihnil najbolj zadovoljen _____ , ki ga je kadar koli vzdihnil.

GRADIVA

<https://lu-jesenice.net/wp-content/uploads/2012/11/%C5%A0ola-spomina.pdf>

<file:///C:/Users/Lea/Downloads/UMOVADNICA%20-%20DA%20NE%20POZABIM.pdf>

http://www.cresnjevec.si/files/2011/07/vaje_za_koncentracijo_let2013.pdf

https://www.krka.biz/media/prk/dokumenti/3497_revija_vsvz-18_krepimo_spomin.pdf

NAPOTKI

<https://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/nasveti-za-urjenje-mozganov/>

<https://www.nasveti.net/10-nasvetov-za-izboljšanje-spomina>

<https://www.abczdravja.si/psihologija/vadba-za-krepitev-mozganov/>

<https://www.youtube.com/watch?v=fQvMTIGOVus>

<https://www.youtube.com/watch?v=yoZ95xJ68LU&t=3s>

SPLETNE STRANI

<https://www.ezdravje.com/spomin/vaje-za-krepitev-mozganov/?s=1>

<http://memohelp.si/>

https://www.bistrinaspomina.si/trening_za_spomin.html

<https://www.zivljenje55plus.si/druzabno-in-koristno-za-mozgane/>

<http://www.ambulanta-garmus.si/nasveti/spomin2.pdf>

<http://www.modre-knjige.si/index.php/zdravljenje/vaje/v1-vaje-za-koncentracijo#V12>



LJUDSKA UNIVERZA JESENICE
DELAVSKA ULICA 1
4270 JESENICE

www.lu-jesenice.net; 04/ 5833 800



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE DELUJE TUDI V OBČINAH JESENICE,
BOHINJ, ŽIROVNICA IN KRANJSKA GORA

<https://www.vgc-gorenjska.si/> 04/ 5833 802