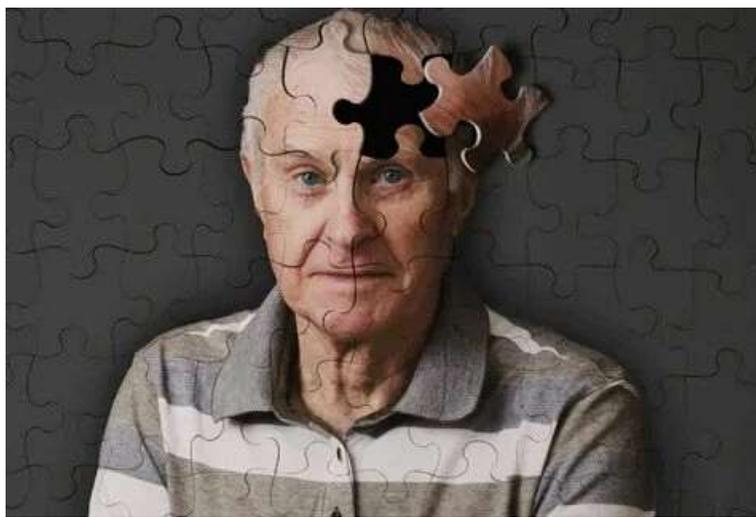


Тесты на память для пожилых людей



Тренировка памяти в период самоизоляции и пандемии для пожилых это очень важно, так как сокращается период общения и работа мышления уменьшается

Вариант теста на проверку памяти №1

Чаще всего люди страдают потерей кратковременной памяти. В одно ухо влетело, в другое вылетело. Но сейчас проверим вашу способность запомнить небольшой список слов одной тематики. Например, вы пошли в магазин за покупками и хотите купить небольшой набор привычных товаров:

1 Хлеб

2 Молоко

3 Сыр

4 Пакет для мусора

5 Помидоры

6 Зубочистки

7 Батарейки

8 Мыло

9 Яблочный сок

10 Пряники

Просмотрите этот список в течение 40 секунд и запомните. Попробуйте написать его на бумаге и посчитайте ошибки. Ошибок нет: У вас нет проблем с памятью. Поздравляю! Но учтите — список простой. Не возгордитесь уж слишком! Или вы еще слишком молоды?

До 4-х ошибок

Вы не слишком выделяетесь из всех. У вас нормальная память для пожилого возраста. Но лучше само по себе, без выполнения упражнений и тренировок уже не станет.

5 ошибок и более

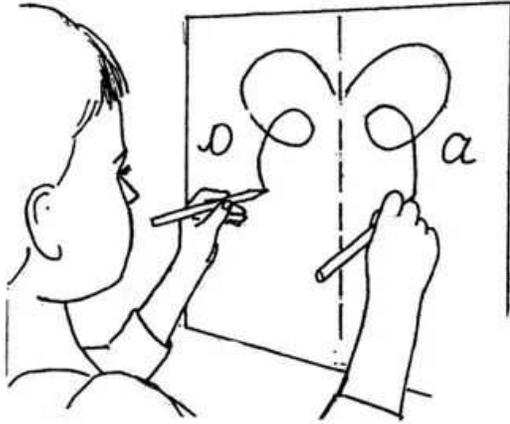
Самим понятно, что без поддержки ваш мозг угасает. Надо что-то делать. (А вы, наверное, добавили в этот список батон? Значит у вас еще и шаблонное мышление. Кстати забыть список покупок в магазине можно не только по причине плохой памяти. Попытки удержать его в голове может помешать перегруженность мозга стоящими перед вами задачами. Вы хотите помнить список, а в голове крутится: выключила ли я утюг, а позвонила ли внучке и надо встретиться с Марь Ивановой — вчера договорились.

Поэтому в магазине желательно расслабиться и сосредоточиться только на том деле, которым вы сейчас занимаетесь. Все равно остальные одновременно не сделать.

Как тренировать память пожилым людям!

Главное упражнение — физическая активность и двигаться. Важно понять, что когнитивные способности — возможность думать, соображать — зависит от мозгового кровообращения. И здесь тренировка памяти заключается в его сохранении и поддержании на должном уровне. Всем, кому за 50, пожилым и пенсионерам, как воздух нужна физическая активность.

Упражнение 1 — Руки в зеркале



Кладем перед собой лист бумаги и рисуем двумя руками зеркальные изображения.

Рисуем-двумя-руками.

Правой рукой круг и левой круг. Затем квадрат, треугольник и другие фигуры. Сначала маленькие, затем побольше. Если получается — рисуем несимметричные фигуры — облачко, чашку с ручкой, цветок и т.п. Сразу это не получится, поэтому можно просто взять картинку и обводить ее контуры левой и правой рукой одновременно. Самое сложное — рисовать одновременно разные фигуры разными руками. Но это уже не у всякого молодого с твердой памятью получится. Но стремиться к этому можно и нужно. Это упражнение для поддержания обоих полушарий мозга в согласии.

Упражнение 2 — Бабушки на скамейке. Для тренировки памяти и образного мышления



Вспомните только, что увиденного человека, прошедшего мимо вас. Попробуйте мысленно составить его словесный портрет. Описать его внешность, во что одет, обут, что несет в руках. Какая у него походка. Продолжите уже изобретать, выдумывать, что тоже полезно — откуда и куда он идет, зачем. Это упражнение развивает не только наблюдательность, но и фантазию.

Как видите, это не очень просто!