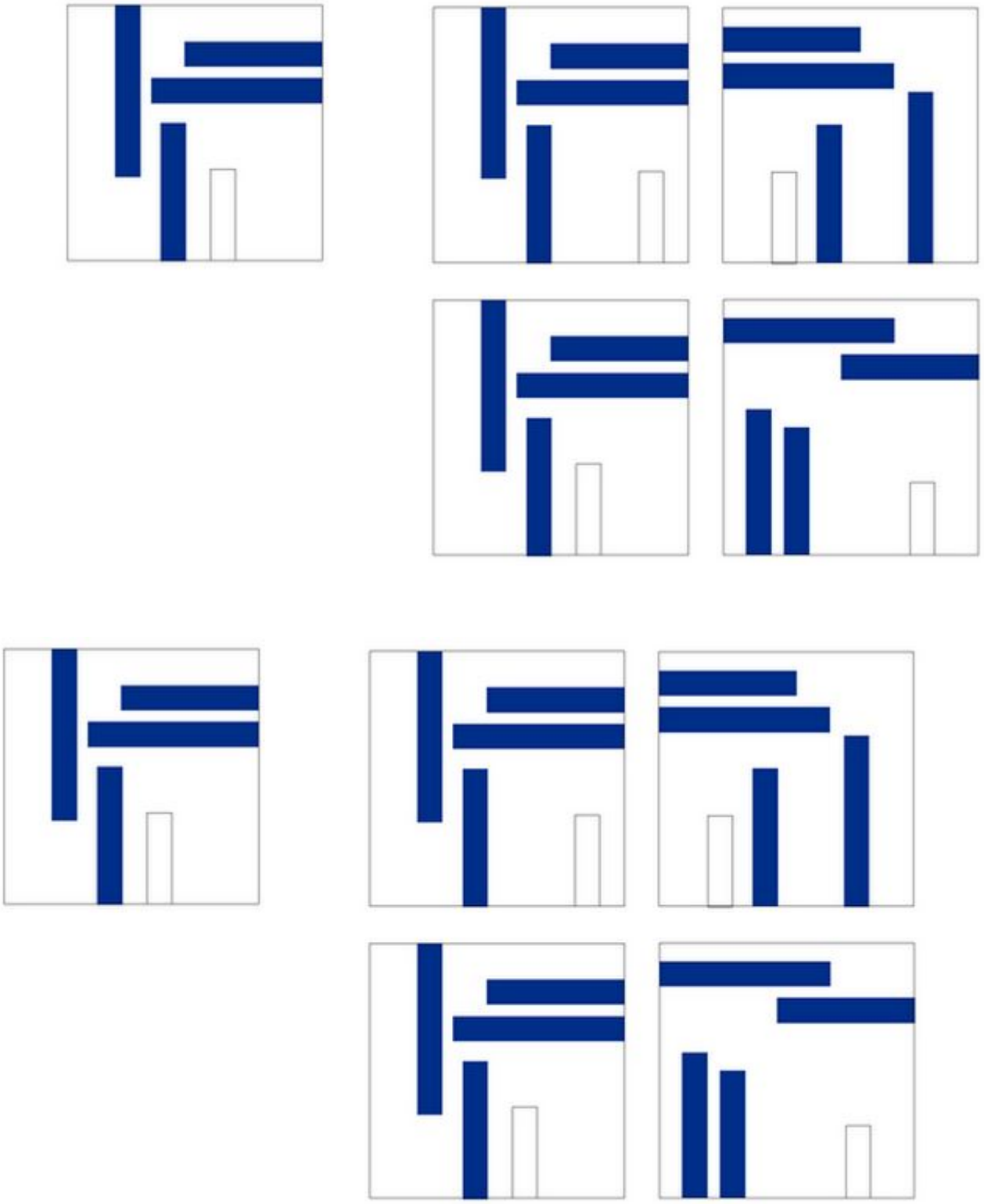
15 Σεπτεμβρίου 2017

Ασκήσεις με εικόνες που ενισχύουν την μνήμη – Μπορείτε να τις λύσετε;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο εγκέφαλός μας “τεμπελιάζει” και πάντα βρίσκει εκείνη την “λύση” που θα

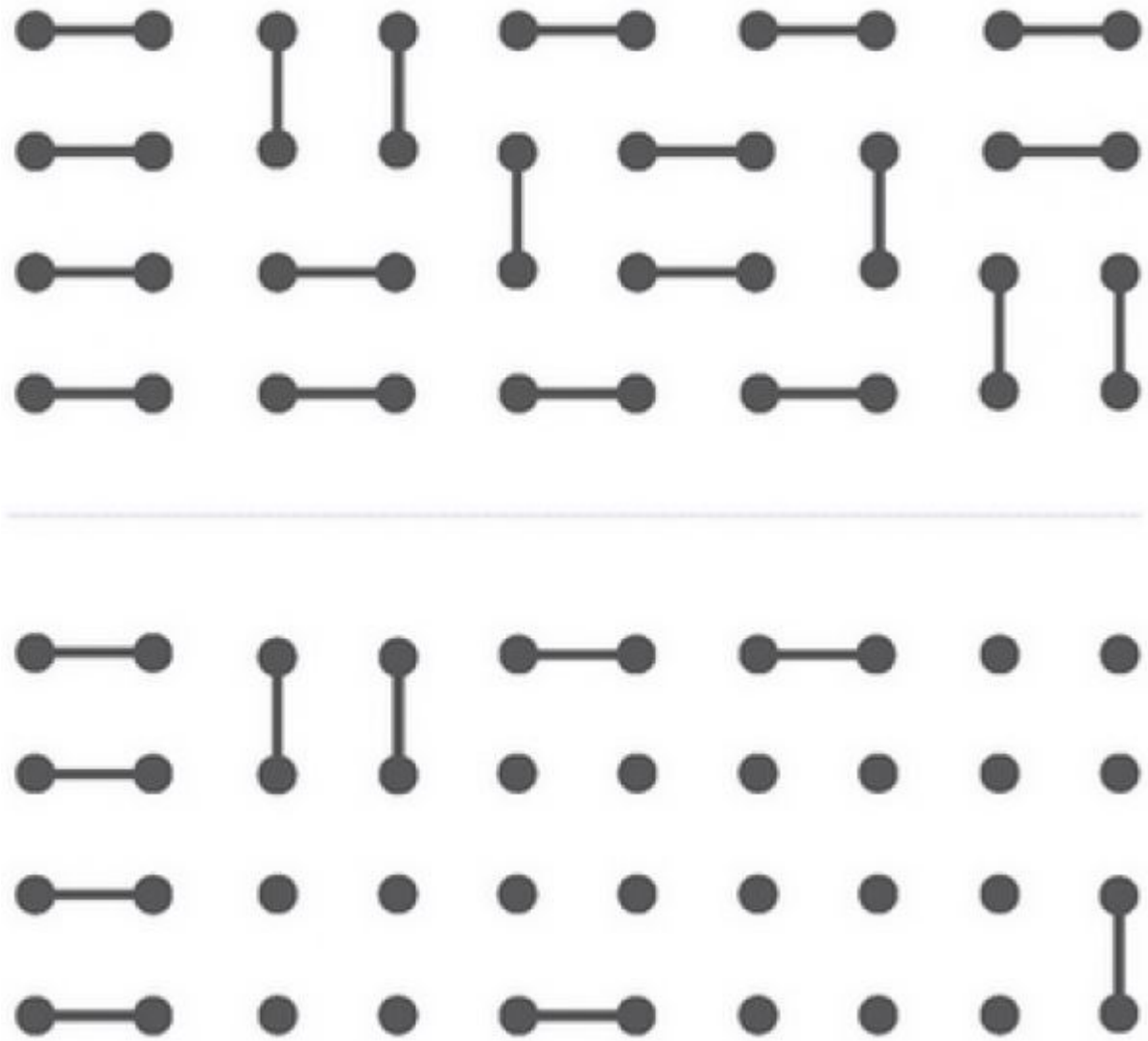
απαιτήσει την μικρότερη προσπάθεια από αυτόν.

Γι’ αυτό και η μνήμη μας πλήττεται πολύ, όσο περνούν τα χρόνια και δεν εξασκούμε τον εγκέφαλό μας.

Με τις παρακάτω ασκήσεις, μέσα από το το βιβλίο του Angels Navarro με τίτλο “El Libro de la memoria” (Το βιβλίο της μνήμης), μπορείτε να ακονίσετε τον εγκέφαλό σας και να ενισχύσετε την μνήμη σας.

Άσκηση 1 (Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο)

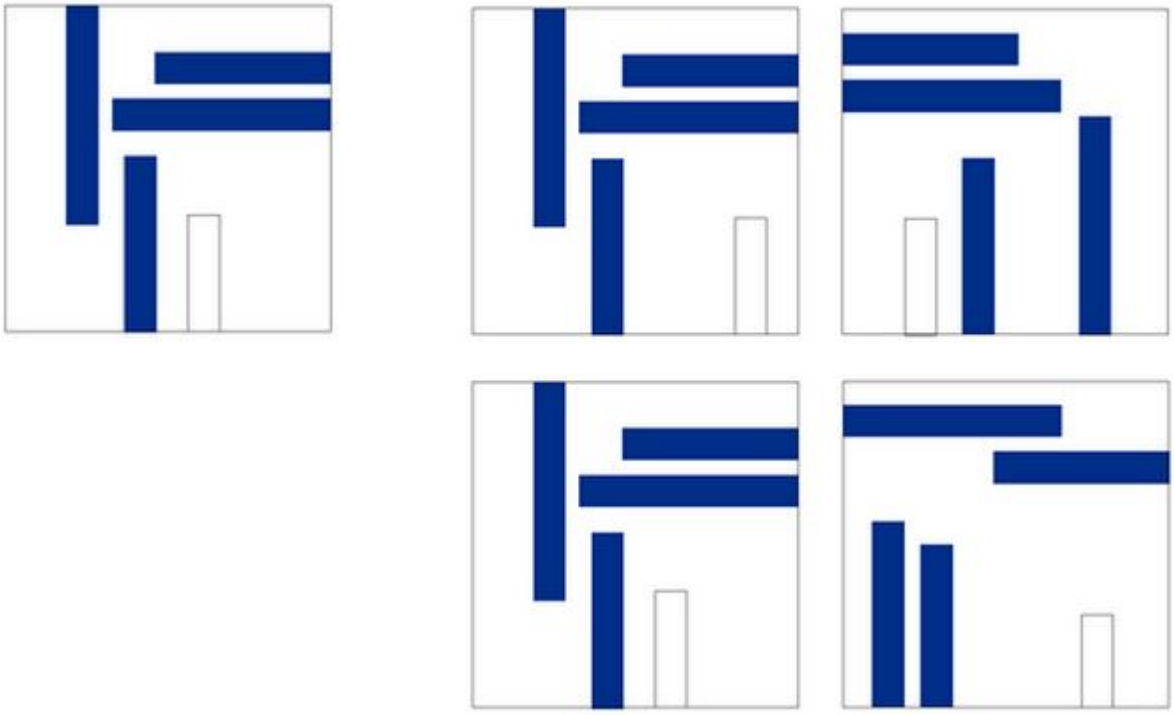
Κοιτάξτε προσεκτικά για 1 λεπτό τις τελείες και τις γραμμές στο άνω τμήμα. Στη συνέχεια, χωρίς να κοιτάζετε στο άνω τμήμα, προσπαθήστε να ανακαλέσετε από μνήμης ποιες γραμμές λείπουν στο κάτω τμήμα.



Άσκηση 2 (Επίπεδο δυσκολίας: Εύκολο)

Δείτε το γεωμετρικό σχήμα στα αριστερά για 20 δευτερόλεπτα. Τώρα κοιτάξτε

μακριά από την αριστερή πλευρά και εντοπίστε το στα 4 δεξιά σχήματα.



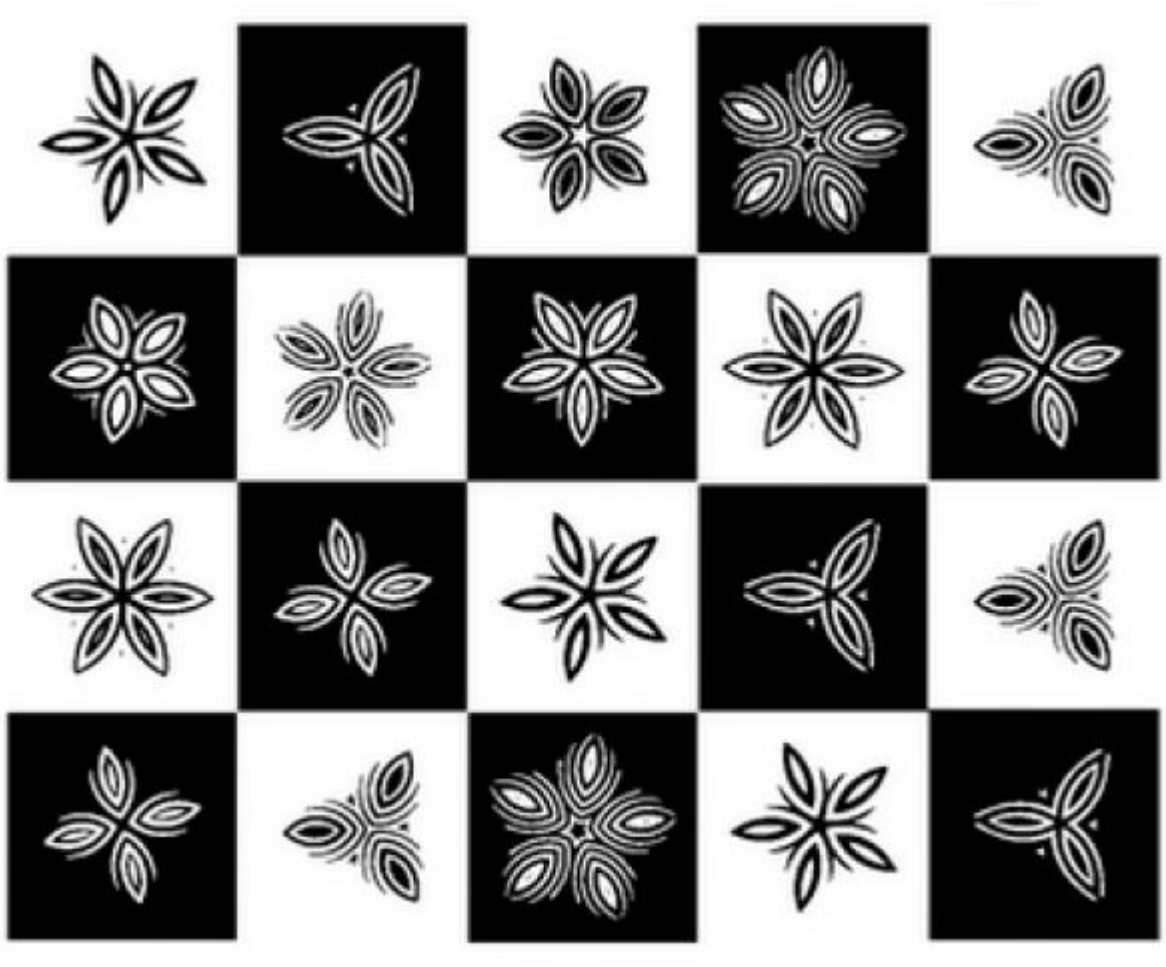
Άσκηση 3 (Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο)

Παρατηρήστε αυτά τα ζώα για 1 λεπτό. Απομνημονεύστε αυτό που βλέπετε. Στη συνέχεια κοιτάξτε μακριά από την εικόνα αυτή και προσπαθήστε να ανακαλέσετε όλα τα ζώα που είδατε.



Άσκηση 4 (Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο)

Παρατηρήστε την εικόνα για όσο χρόνο θέλετε. Στην συνέχεια κοιτάξτε μακριά από αυτήν και προσπαθήστε να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν...



1.Πόσα λουλούδια με τρία πέταλα υπάρχουν;
2.Πόσα μαύρα λουλούδια υπάρχουν;
3.Πόσα λουλούδια με 5 πέταλα υπάρχουν;

Πηγή: iatropedia.gr