

Wersja poglądowa

PLAN TRENINGOWY

AKADEMIA UMYSŁU® SENIOR



DZIENNY PLAN TRENINGOWY

z programami Akademia Umysłu® SENIOR

Prezentowany materiał pochodzi z poradnika: „Ćwiczenia umysłu dla seniorów” wchodzącego w skład pakietu Akademia Umysłu® SENIOR i ma charakter poglądowy.

PLAN DLA POZATKUJĄCYCH

Trening pamięci i koncentracji (czas trwania: łącznie 20 minut)



LISTA ZAKUPÓW – 10 minut



POSZUKIWANY – 10 minut

Poniżej prezentujemy szczegółowy opis ćwiczeń wykorzystanych w dziennym planie treningowym.

LISTA ZAKUPÓW

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności szybkiego zapamiętywania w oparciu o proste techniki pamięciowe.

JAK ĆWICZYĆ

- Na ekranie ujrzysz listę produktów. Spróbuj je zapamiętać, korzystając z łańcuchowej metody zapamiętywania lub rzymskiego pokoju. Wybierz metodę, która bardziej do Ciebie przemawia. Pamiętaj jednak o tym, że kolejne listy będą się znacznie wydłużać.
- Następnie wybierz spośród dostępnych zakładek – kategorii wszystkie produkty, które miałeś nabyć.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc zapamiętywanie listy zakupów, nauczysz się utrzymywać w pamięci nawet długie listy rzeczy do zapamiętania, korzystając przy tym z metod pamięciowych. Dzięki temu zapamiętasz nie tylko więcej, ale także szybciej. Nie będziesz już potrzebować nie tylko list zakupów, jak i katalogów zadań do wykonania.

Praktyczna wskazówka – Będzie Ci łatwiej zapamiętać wszystko na wyższych poziomach, jeżeli już podczas uczenia się listy posegregujesz produkty według poszczególnych kategorii.

POSZUKIWANY

CEL ĆWICZENIA

Celem tego zadania jest wyćwiczenie umiejętności zapamiętywania twarzy w oparciu o ogólne wrażenie, ale też o rzadko zauważane szczegóły.

JAK ĆWICZYĆ

- Przyjrzyj się twarzy poszukiwanego. Zwróć uwagę na szczegóły.
- Ujrzysz tego samego poszukiwanego, ale pozbawionego istotnych elementów twarzy. Twoim zadaniem jest wybrać właściwe spośród możliwości prezentowanych obok.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się znajdować cechy charakterystyczne twarzy nowo poznanych osób. Dzięki temu z łatwością będziesz w stanie nie tylko rozpoznać na ulicy osobę widzianą tylko raz, ale też będziesz w stanie opisać twarze znanych Ci osób.

Praktyczna wskazówka – Zapamiętując twarz, postaraj się zwrócić uwagę na jak największą ilość szczegółów. Będzie Ci łatwiej, jeżeli zwrócisz uwagę na elementy, które wzajemnie do siebie nie pasują, na przykład kolor włosów i brwi. Nie koncentruj się jednak nadmiernie na szczegółach. Zapamiętaj ogólne wrażenie, jakie robi twarz. Dzięki temu łatwiej będzie Ci dobrać pasujące elementy.

Zaprezentowany wyżej plan treningowy stanowi materiał poglądowy.
W poradniku „Ćwiczenia umysłu dla seniorów” dołączonym do pakietu Akademia Umysłu® SENIOR znajdziesz **szczegółowe plany treningowe na każdy dzień tygodnia** – do wyboru kilkutygodniowy program dla początkujących oraz dla zaawansowanych.

Więcej informacji o pakiecie znajdziesz na stronie:

www.senior-akademia.pl