Clear Mind pentru Seniori

Activități pentru Vârsta de Aur

Activități de Stimulare Cognitivă pentru CLEAR mind

Stimularea cognitivă acționează asupra acelor capacități și abilități păstrate prin activități și programe care promovează îmbunătățirea și potențializarea prin mecanisme de neuroplasticitate cerebrală, a capacităților cognitive precum memoria, atenția, viteza de procesare, raționamentul sau percepția.

I. Exerciții de Căutare a Stimulilor Consecutivi

Instrucțiuni: Căutați fiecare pereche de cifre prezentată în șirurile de numere de mai jos, asemenea exemplului următor.

Exemplu

5 4

4 3 2 **5 4** 9 6 1 7 6 1 9 5 3 7 2

Exercițiu 1

3 7

3 7 4 8 9 3 3 7 6 1 9 4 4 3 5 3 2

Exercițiu 2

9 2

4 9 6 2 3 9 2 7 6 1 3 5 8 9 3 4 1

3 5 4 8 9 2 1 5 2 7 9 2 4 1 5 6 2

8 9 2 4 9 1 7 2 3 5 9 3 6 5 9 2 4

Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

Exercițiu 3

7 1 3

3 7 1 3 9 3 3 7 6 1 9 7 1 3 5 7 9

7 8 2 5 7 1 3 4 1 6 7 1 7 9 7 1 3 8

9 3 4 7 9 2 1 3 2 7 1 3 4 1 4 6 3 5

Exercițiu 4

2 8 5

7 4 2 5 6 2 8 5 9 7 9 2 4 4 2 8 5

2 8 5 7 9 3 6 2 4 3 8 2 8 5 7 9 6

9 2 3 2 8 5 4 2 8 5 6 7 3 9 2 4 5

5 9 3 1 2 8 5 2 8 7 8 5 2 8 5 6 2

Exercițiu 5

6 9 4 1

1 2 4 6 9 2 1 2 3 6 9 4 1 7 6 5 9

6 9 4 1 5 6 2 5 2 3 5 4 9 6 9 4 1

5 5 2 7 6 9 4 1 7 9 7 2 6 9 4 4 7

2 5 6 9 4 1 5 6 7 8 3 5 9 1 5 7 2

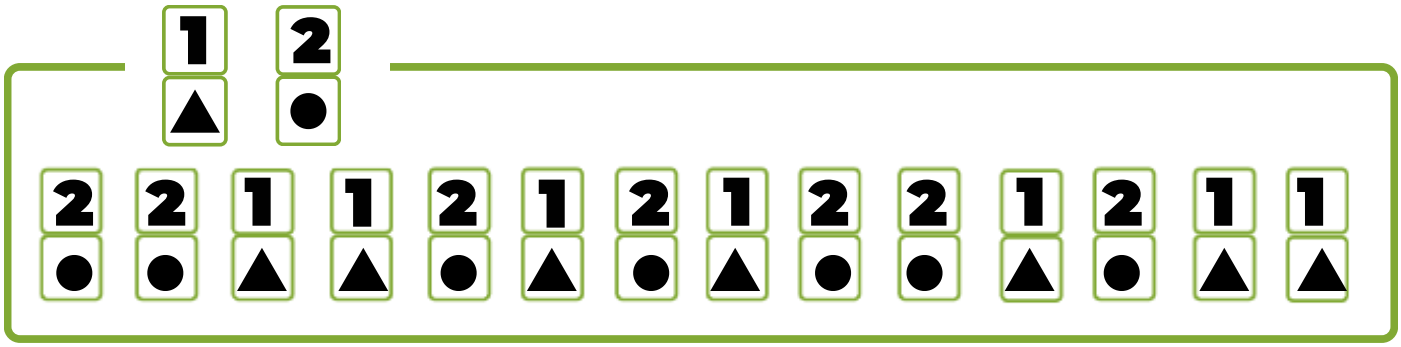
9 6 9 4 1 8 7 4 1 7 4 6 4 2 7 9 3

Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

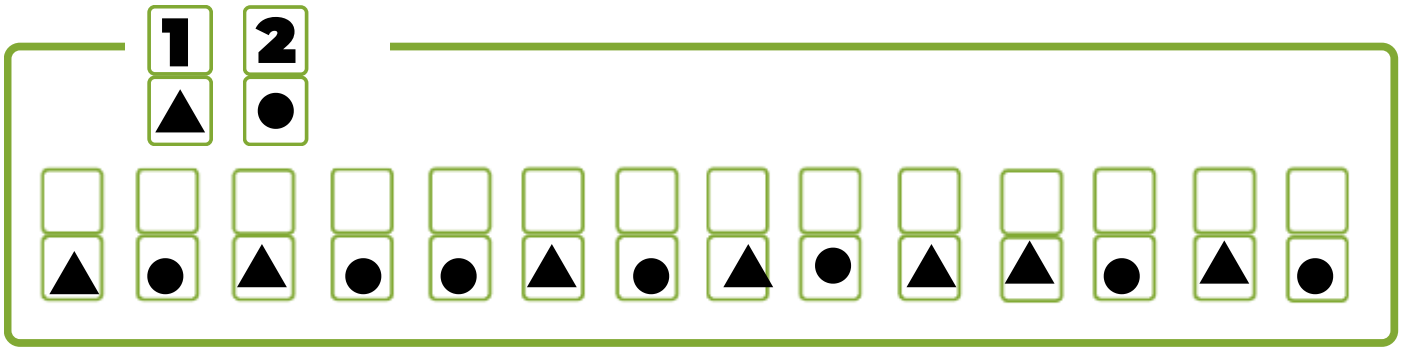
II. Exerciții de Căutare în Pereche Cifre-Simbol

Instrucțiuni: Notați pentru fiecare cifră sau fiecare simbol, perechea prezentată, asemenea exemplului următor.

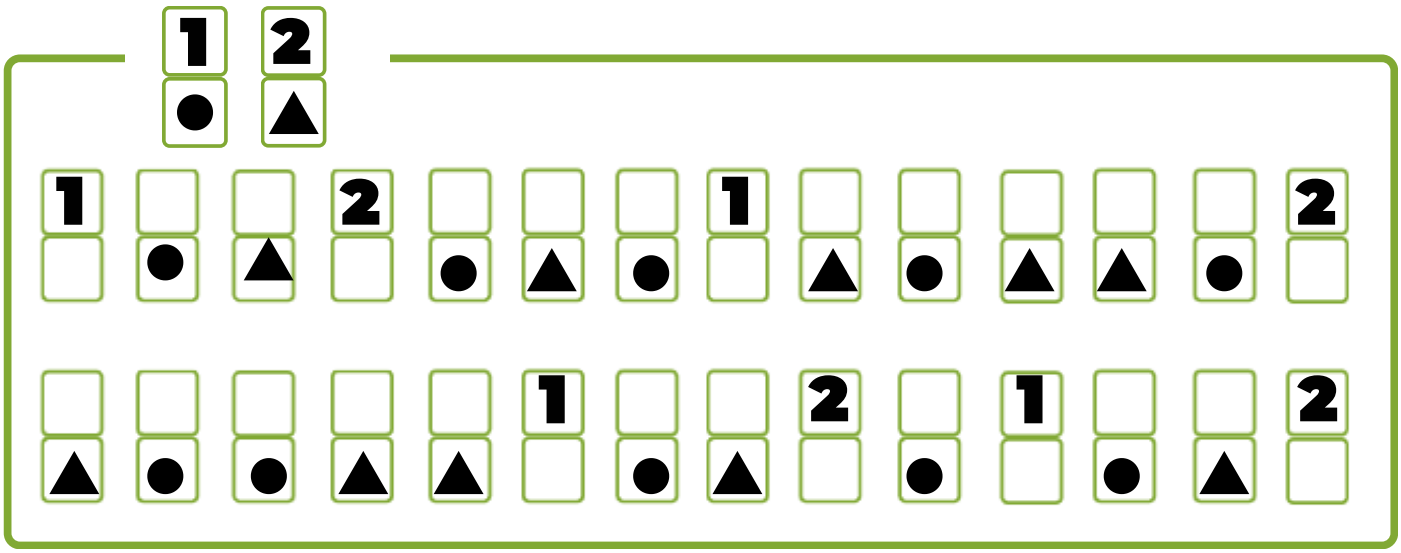
Exemplu



Exercițiu 1

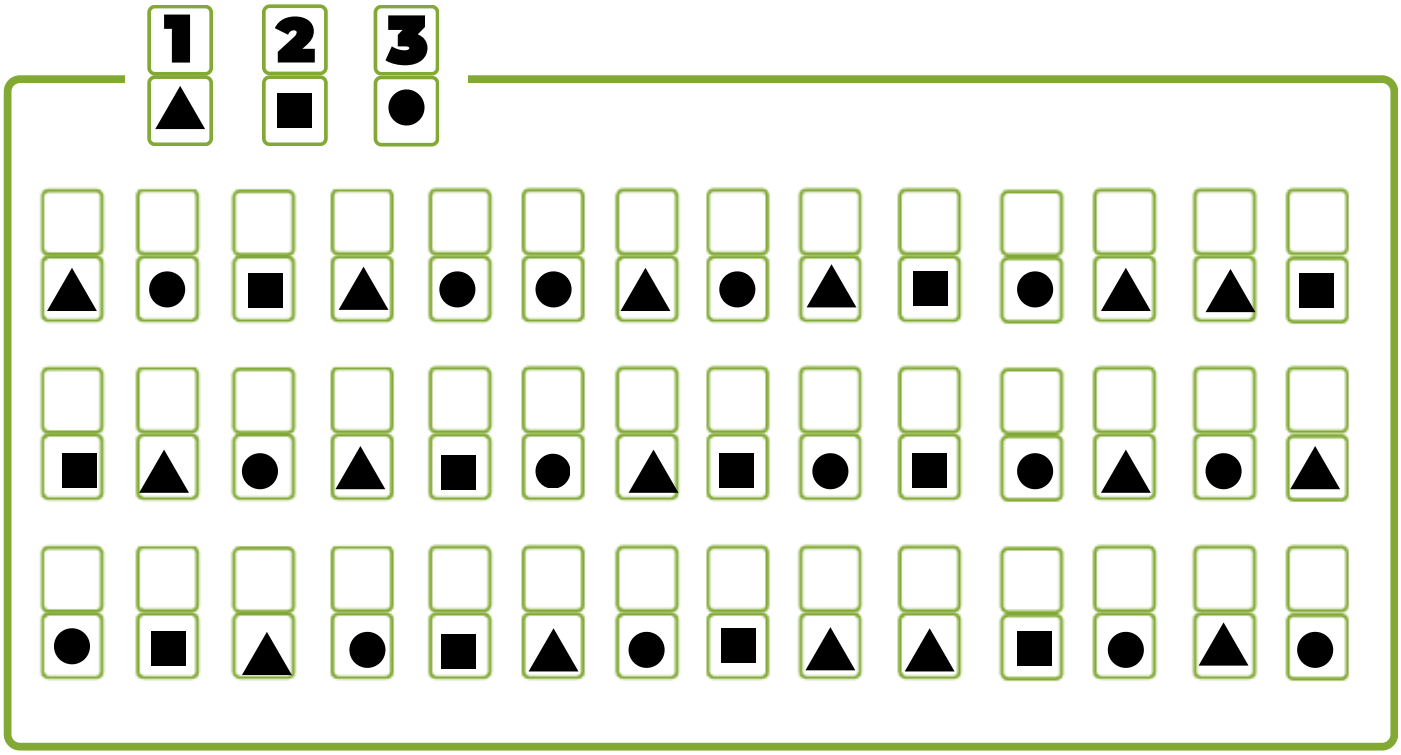


Exercițiu 2

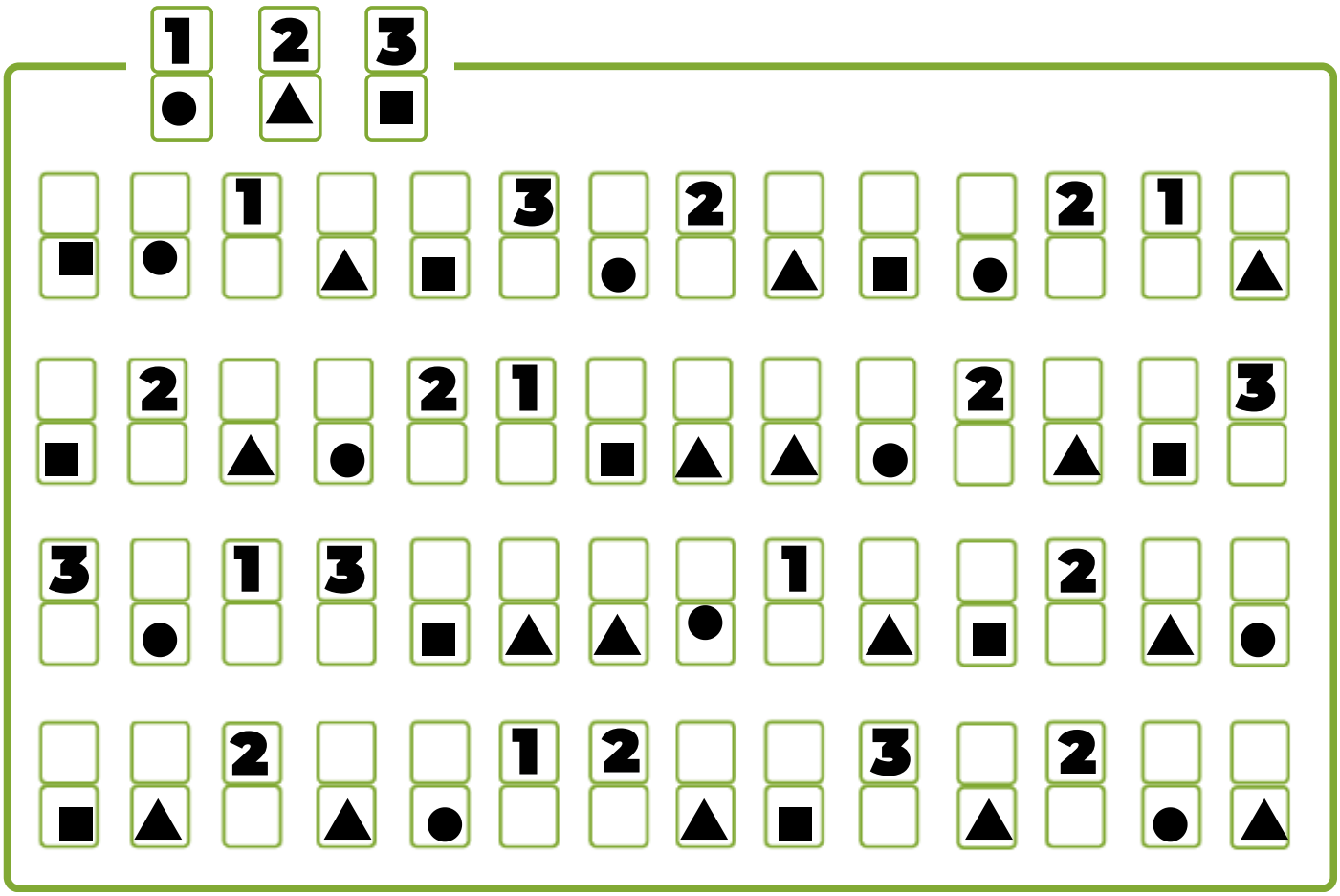


Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

Exercițiu 3

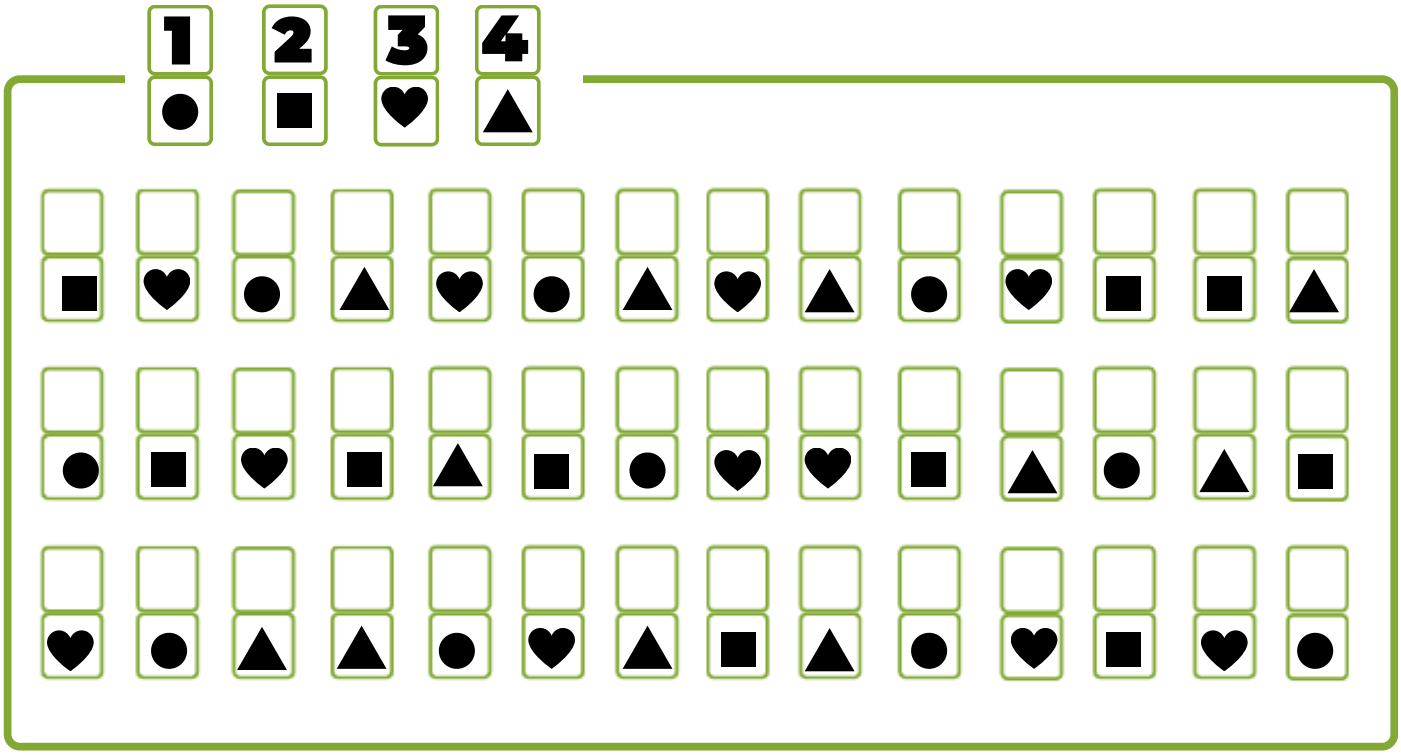


Exercițiu 4

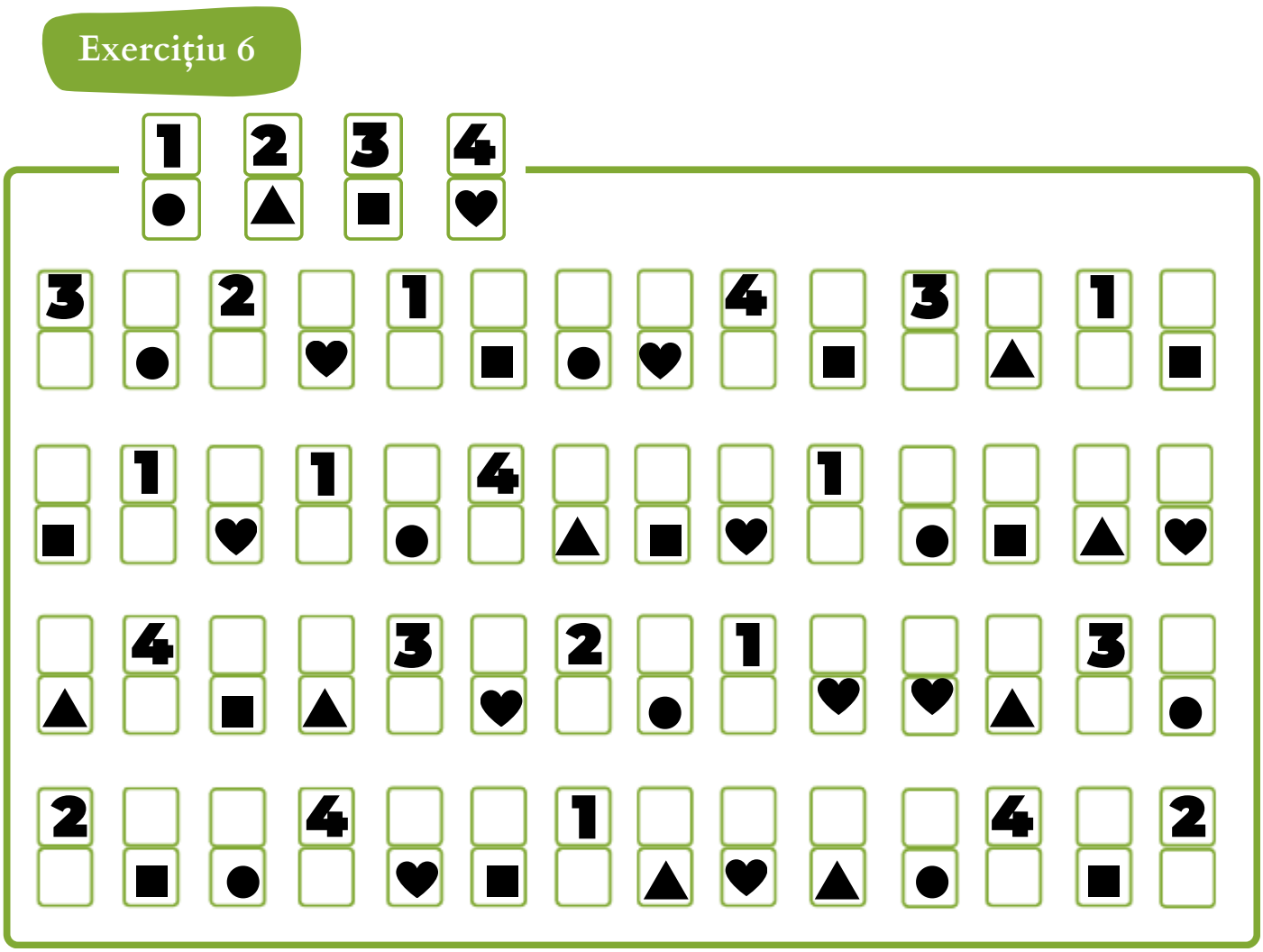


Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

Exercițiu 5

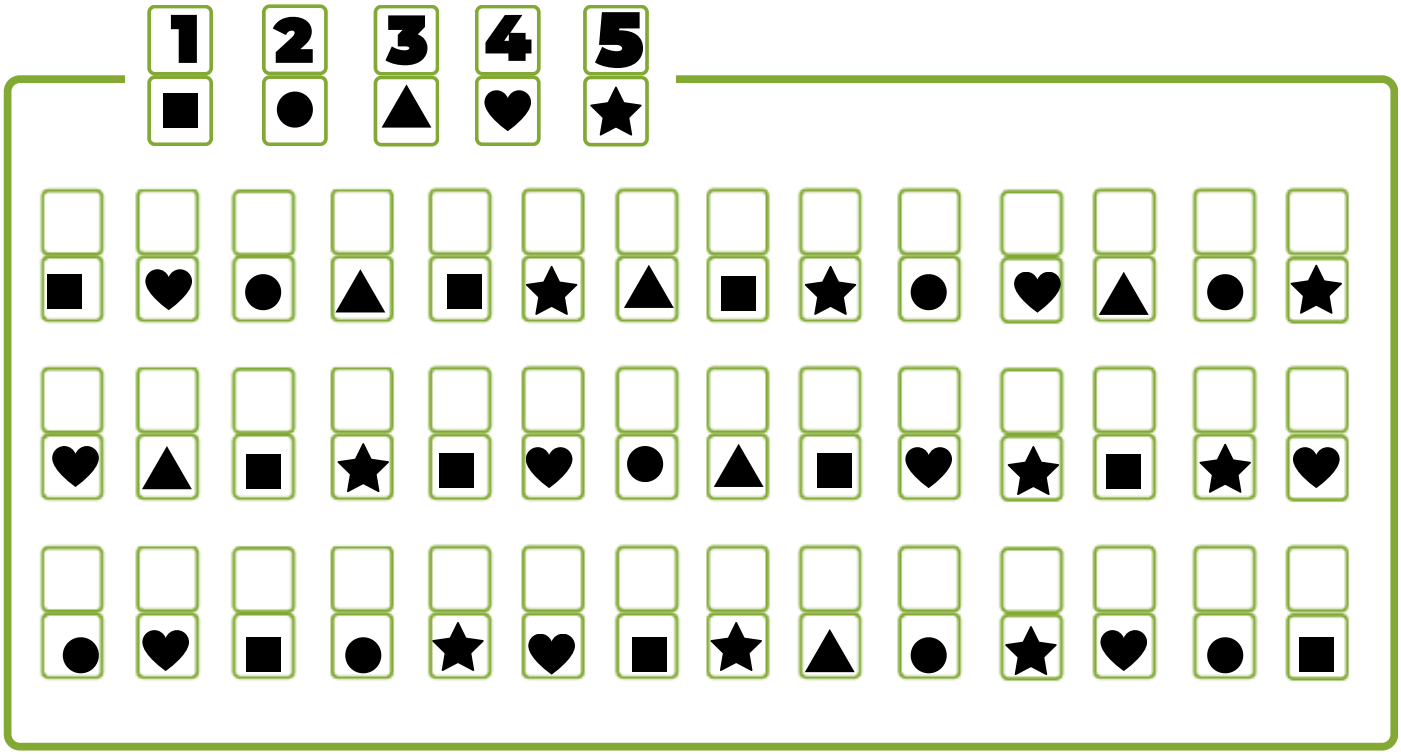


Exercițiu 6

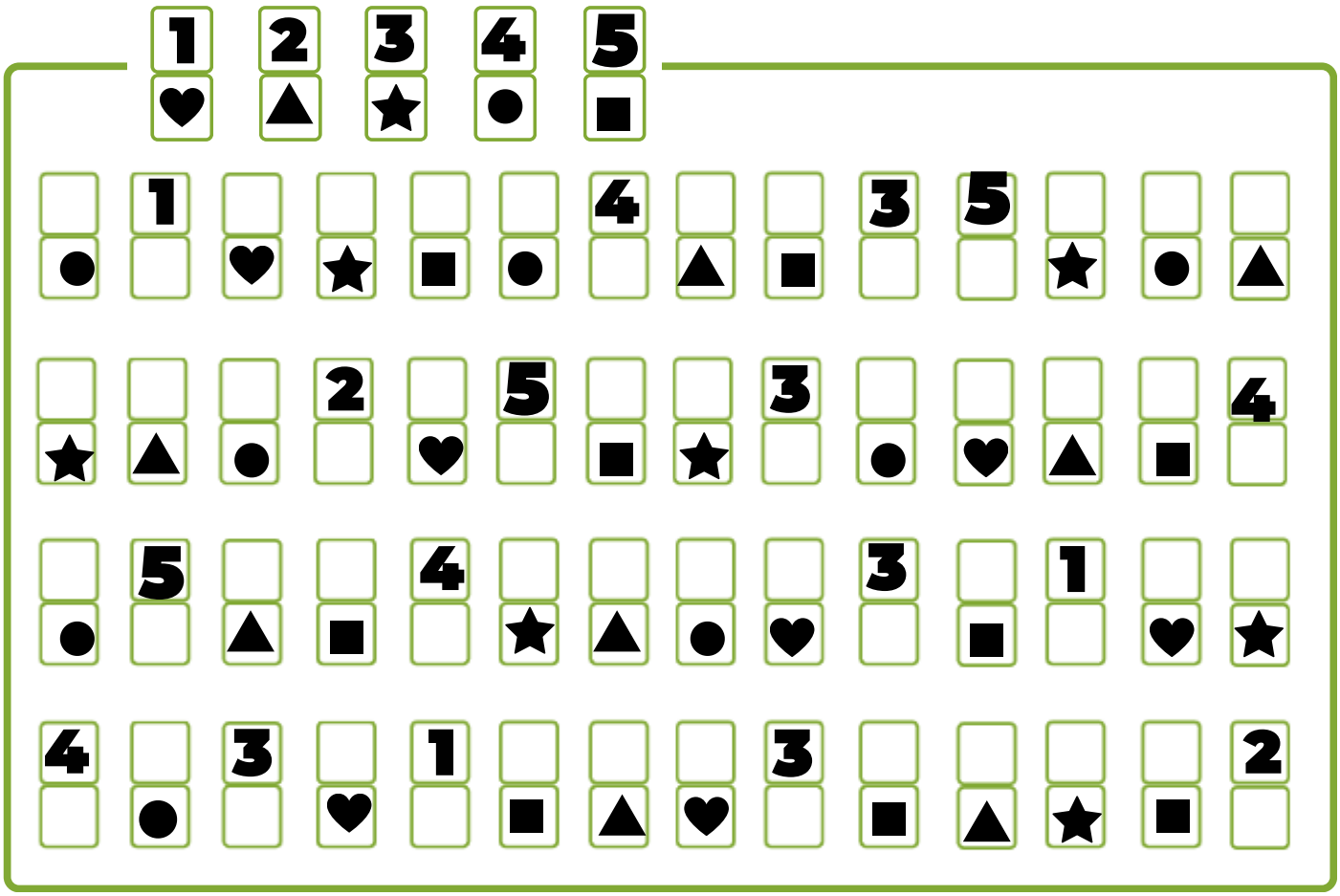


Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

Exercițiu 7



Exercițiu 8



Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

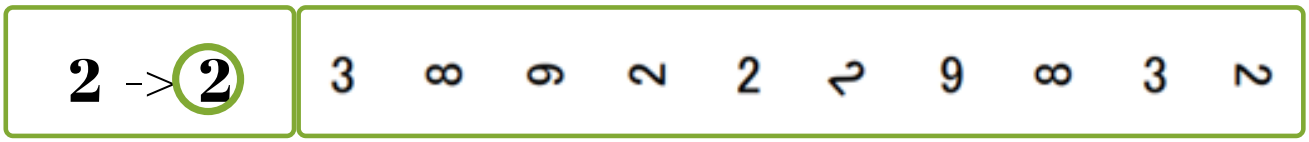
III. Exerciții de Rotație Mentală

Instrucțiuni: Marcați cifra prezentată în cadraul alăturat prin încercuire, chiar dacă orientarea este diferită față de normalul său.

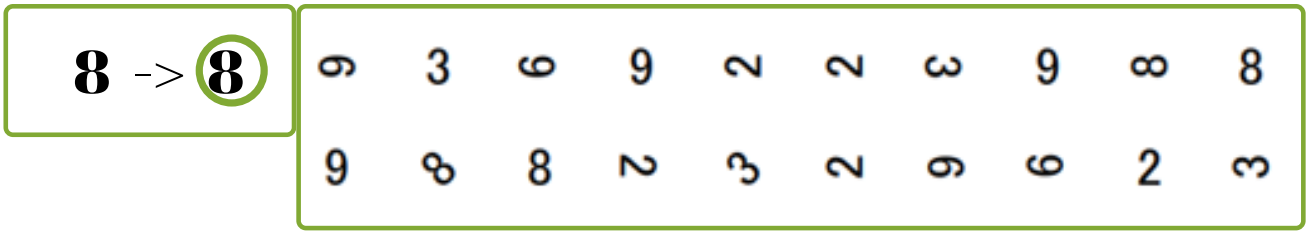
Exemplu



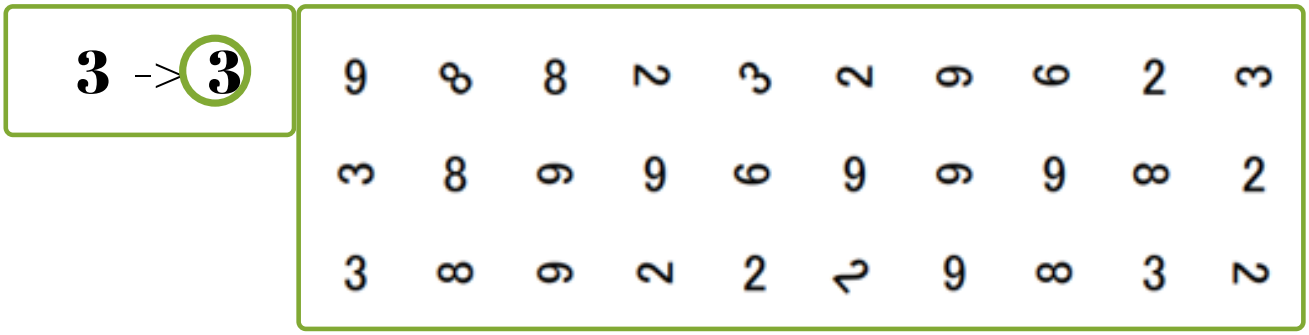
Exercițiu 1



Exercițiu 2



Exercițiu 3



Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

Exercițiu 4

2 -> 2

9	9	3	2	8	9	2	8	8	9
9	3	2	6	8	9	8	2	3	9
8	8	9	2	3	2	8	9	2	8
2	2	8	3	2	2	2	8	3	8
9	3	6	9	2	2	3	9	8	8

Exercițiu 5

9 -> 9

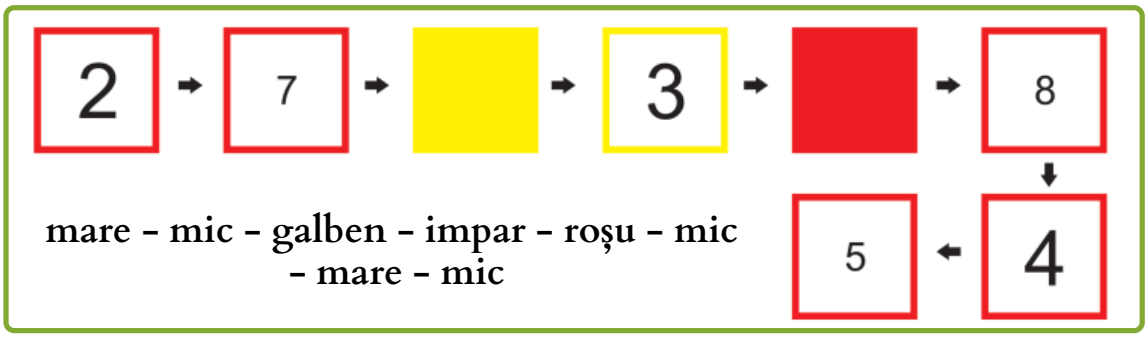
3	8	8	3	2	3	8	8	3	2
3	9	8	3	2	9	8	3	2	9
9	9	3	2	8	9	2	8	8	9
9	3	2	6	8	9	8	2	3	9
8	8	9	2	3	2	8	9	2	8
2	2	8	3	2	2	2	8	3	8
9	3	6	9	2	2	3	9	8	8
9	8	8	2	3	2	9	6	2	3
3	8	9	9	6	9	9	9	8	2
3	8	9	2	2	2	9	8	3	2

Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

IV. Exerciții de Atenție Culoare-Mărime-Formă

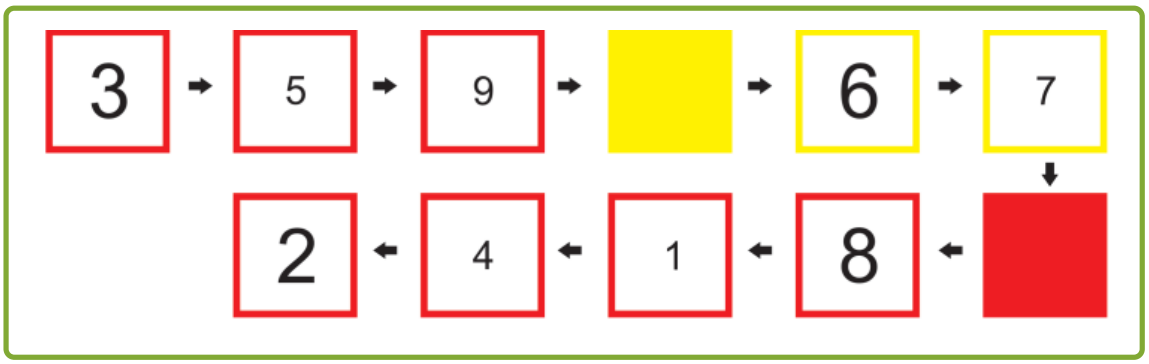
Instrucțiuni: Urmăriți cu atenție șirurile următoare urmând direcția săgeților, și notați mărimea, paritatea și culoarea, astfel:
- Când vedeți un pătrat gol cu margini roșii, notați mărimea caracterelor numărului scris în interior (mare/mic).
- Când vedeți un pătrat gol cu margini galbene, notați dacă numărul din interior este par sau impar.
- Când pătratul este plin, notați culoarea pătratului.

Exemplu

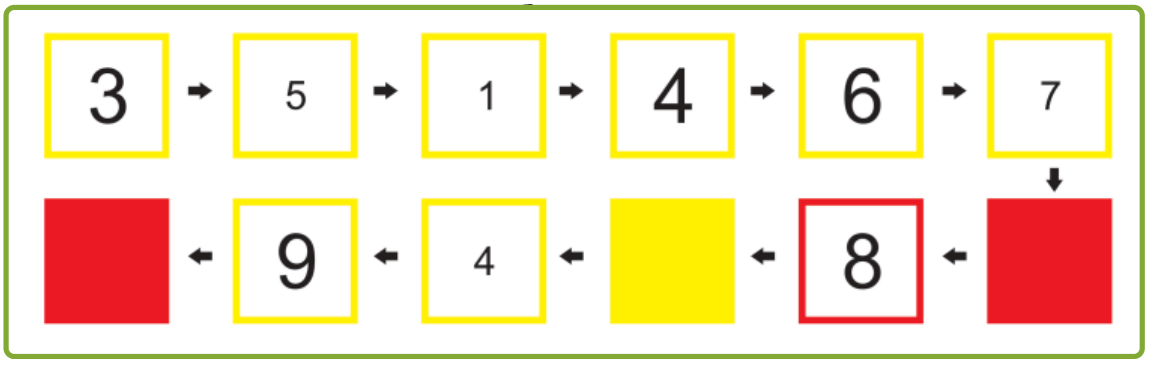


mare - mic - galben - impar - roșu - mic - mare - mic

Exercițiu 1

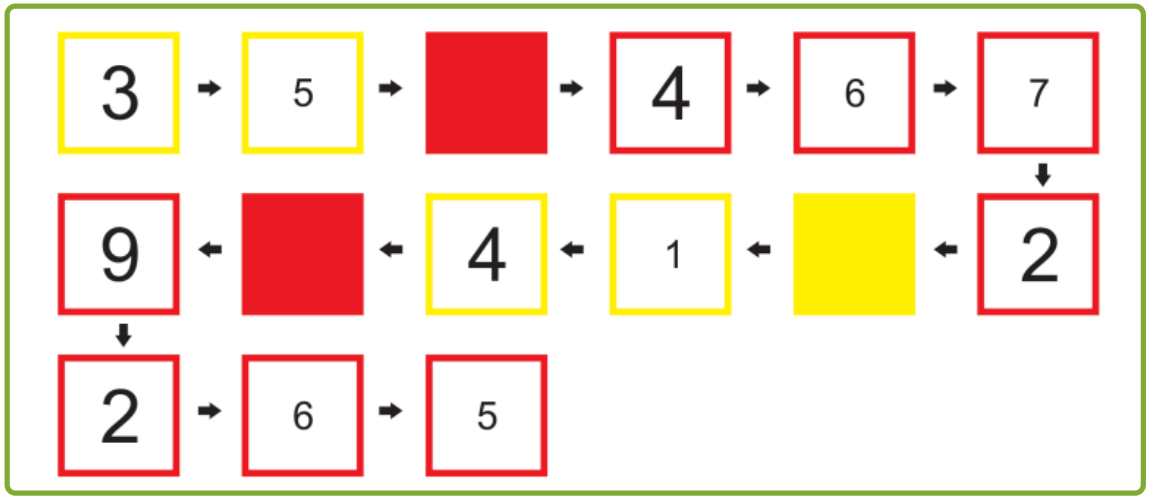


Exercițiu 2

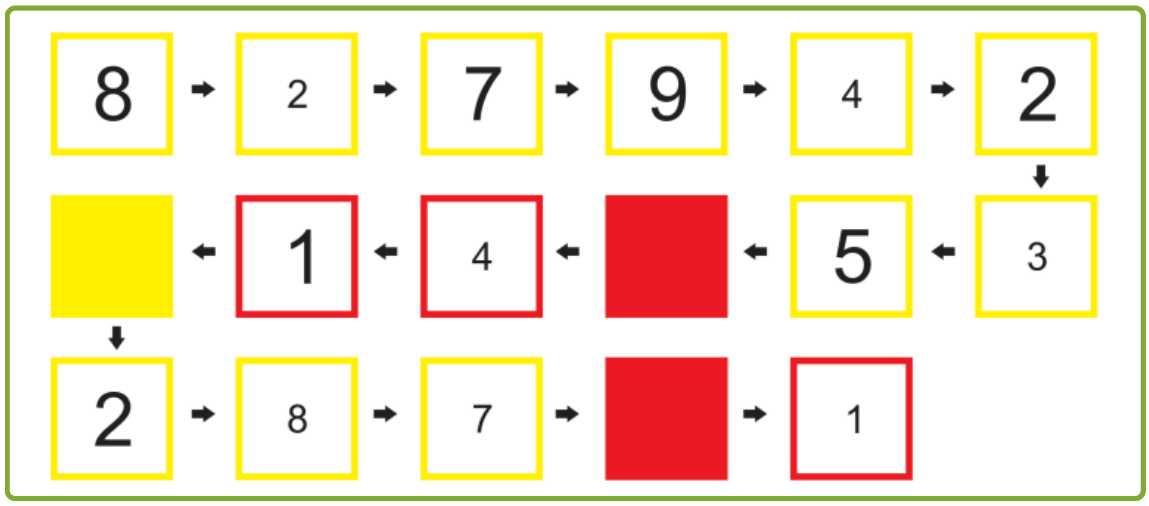


Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

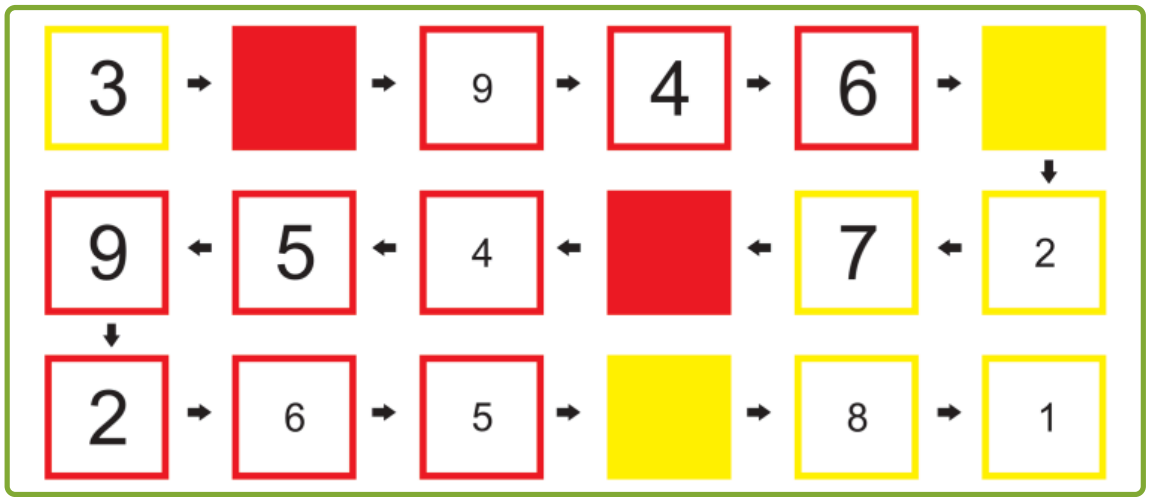
Exercițiu 3



Exercițiu 4



Exercițiu 5



Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

V. Exerciții de Transfer Analogic

Instrucțiuni: Mai jos, veți regăsi 3 cuvinte. Între primele 2 cuvinte există o relație pe care trebuie să o regăsiți și să alegeți pe baza acesteia una din variantele de mai jos pentru a se potrivi cu al treilea cuvânt.

Exemplu

Mânușă - Mână Pantof - .....

a) cap b) picior c) ciorap d) căciulă

Exercițiu 1

Munte - Deal Fluviu - .....

a) relief b) apă c) râu d) mare

Exercițiu 2

Adiere - Furtună Oboseală - .....

a) odihnă b) efort c) extenuare d) bolnav

Exercițiu 3

Perete - Tablou Podea - .....

a) parchet b) covor c) pictură d) lemn

Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

Exercițiu 4

Ziar – Articol Televizor – .....

a) prezentator b) televiziune c) realizator d) ecran

Exercițiu 5

Zăpadă – Sanie Apa – .....

a) vapor b) foc c) soare d) umezeală

Exercițiu 6

Cămașă – Îmbrăcăminte Bicicletă – .....

a) autoturism b) vehicul c) biciclist d) șosea

Exercițiu 7

Sticlă – Oglinda Lemn – .....

a) opac b) ușă c) pădure d) aer

Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.

VI. Alte Exerciții de Stimulare Cognitivă

1. Numiți două obiecte pentru fiecare literă din prenumele dumneavoastră. Apoi, măriți numărul de obiecte pentru fiecare literă.
2. Spuneți lunile anului în ordine alfabetică.
3. Numărați de la 100 la 0 scăzând din 5 în 5. Apoi, luați-o de la capăt numărând de la 100 la 0 scăzând din 7 în 7. Repetați exercițiul la distanță de câteva zile.
4. Timp de 2 minute, uitați-vă în jur și încercați să găsiți între două și cinci lucruri care au culoarea roșie și care ar putea încăpea în buzunar și între două și cinci obiecte albastre care sunt prea mari pentru a încăpea în buzunar.
5. Povestiți amintiri plăcute cu cei apropiați, reintegrând trecutul prin viziunea prezentului.
6. Continuați seriile de numere următoare:

- 4, 8, 12, ...
- 22, 28, 34, ...
- 28, 26, 24, ...

În afară de realizarea exercițiilor de stimulare cognitivă prezentate, alte activități pe care le puteți realiza în vederea îmbunătățirii acestei capacități sunt practicarea unui sport sau unui hobby, șah, sudoku, puzzle, activități art-creative, socializare cu covârstnici, rebus sau cuvinte încrucișate, jocuri de societate (scrabble, table).

Clinica Clear Mind
Clinica Ta de Psihologia Sănătății

Telefon: 0771094953
Mail: hello@clinicaclearmind.ro
București, Ploiești & online

Acest material este protejat de legea drepturilor de autor. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a SC Clinica Clear Mind SRL.