תרגול זיכרון, דיוק ומהירות

להלן התרגילים, שמומלץ לעשות, לשיפור תהליכי החשיבה והזיכרון, כולל אימון סב ווקאליזציה כטכניקה של קליטה וקריאה מהירה.
אפשר לעשות תרגיל אחד כל יום למשך 10 דקות לפחות.

זיכרון קצר טווח:

1. מאגר תמונות לאימון זיכרון קצר טווחhttp://neutralx0.net/home/mini04.html

את התרגיל יש לעשות במהירות המירבית, יש להפעיל טכניקות ולחשוב על אסטרטגיות ולא לשכוח לדייק בשלב הקליטה כדי לא להיכשל בזיהוי בשלב השליפה.
מעקב: מה היא הקיבולת שלכם (כמה תמונות אתם זוכרים)

אימון הריכוז והדיוק:

2. משחק מצא את ההבדלים - http://www.spotthedifference.com

הניקוד שאתם צוברים הוא בהתאם למהירות שבה אתם מגיבים. מעקב: יכולת צילומית (האם אתם מצליחים לצלם את התמונה כשלמה ולא בסריקה של חלקים)

3. מקור וחיקוי – http://www.gamesforthebrain.com/hebrew/counterfeit/

משחק מצא הבדל אחד בין תמונות האומנות (מאוד קשה)

4. משחק למהירות תגובה מוטורית - http://www.flashi.co.il/games/online/Click-The-Colour/591/

המשחק דורש ידע של אנגלית על צבעים. המטרה היא להגיד את הצבע של האותיות ולא את הצבע שכתוב באותיות. מעקב: יכולת להתרכז על מטרה מסוימת ולא לפעול בצורה אוטומטית ולהגיב מהר

תפישה ויזואלית מהירה/סב ווקאליזציה:

5. מהירות תגובה, הופעת עיגולים צבעוניים - http://www.flashi.co.il/games/online/Camera-Mind/449/

תסתכלו באמצע המסך ותקלטו את המצב כתמונה שלמה ורק כך תוכלו להגיד איפה היה השינוי והופיע העיגול החדש. מעקב: יכולת צילום והרחבת זוית הראיה (כמה עיגולים אתם תופשים)

6. במשחק הבא תוכלו לבדוק את גילכם המנטאלי יחסית לגילכם הפיזיולוגי - http://flashfabrica.com/f_learning/brain/brain.html

זהו תרגיל בזיכרון קצר טווח של מספרים, לקליטה סב ווקאלית והרחבת זווית הראיה.
המשחק יפני ואלה הן ההוראות:

1. לחץ על START
2. המתן לספירה...
3. זכור את המספרים שיופיעו למספר שניות ובמקומם יופיעו עיגולים
4. לחץ עליהם על פי מיקומם בסדר עולה (2..1..0...)
5. בסוף המשחק תקבל את גילך המנטאלי (מקסימום שתקבל זה מאה ועשרים...לבריאות!!!)

מעקב: אפשר לראות הם המוח שלכם נהיה צעיר יותר עם התרגול

בהצלחה!