

Ćwiczenia pamięci do druku

Czeka na Ciebie dziewięć zadań na kartce, w trzech poziomach trudności. Klucz odpowiedzi jest na końcu zestawu.

Jak korzystać z arkuszy

1. Wydrukuj zestaw i odłóż ostatnią kartkę z kluczem na bok.
2. Rób jedno zadanie na raz, od poziomu łatwego. Poziomy różni się stopniem złożoności i rzeczy do zapamiętania.
3. Gdy polecenie mówi „zasłoń”, zasłoń materiał drugą, nieprześwitującą kartką.
4. Odpowiedzi na zadania, które wymagają klucza: 2, 4, 6 i 8, sprawdzisz na ostatniej stronie.
5. Do zadań można wracać po jakimś czasie, to naturalne, że odpowiedzi zacierają się w pamięci z upływem czasu.
6. Ćwiczeń, do których nie potrzeba kartki, szukaj w artykule wigorzycia.pl/cwiczenia-na-pamiec-dla-seniorow.

Poziom	Zadania
Łatwy	Lista zakupów · Przysłowia · Imiona i zawody
Średni	Opowiadanie · Ciągi liczb · Rozpoznawanie słów
Trudny	Siatka słów · Trzy kategorie · Odtworzenie

Arkusze są ćwiczeniem, a nie badaniem medycznym. Liczba błędów nie mówi nic o stanie zdrowia. Jeśli martwi Cię własna pamięć albo pamięć osoby bliskiej, porozmawiaj z lekarzem specjalistą.

1. Lista zakupów

POZIOM ŁATWY · ZAPAMIĘTYWANIE LISTY

Przeczytaj listę **dwa razy**, spokojnie, po kolei. Potem zasłoń ją kartką i wypisz z pamięci tyle pozycji, ile zdołasz. Kolejność nie ma znaczenia.

chleb	mleko	cytryna
masło	pietruszka	ryż
ocet	szczypiorek	kasza gryczana
drożdże		

Teraz zasłoń ramkę powyżej. Nie odslaniaj jej, dopóki nie skończysz pisać.

Trudniej? Spróbuj wypisać listę w kolejności alfabetycznej.

2. Dokończ przysłowie

POZIOM ŁATWY · PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA

Dopisz drugą część przysłowia. Pisz po linii, nie spiesz się. To zadanie sięga do pamięci, której używasz od dziecka, więc odpowiedzi zwykle przychodzą same.

1. Kto pod kim dołki kopie,

2. Nie wszystko złoto,

3. Gdzie dwóch się bije,

4. Jak sobie pościelesz,

5. Czym skorupka za młodu nasiąknie,

6. Kto rano wstaje,

7. Apetyt rośnie,

8. Nie ma dymu

3. Imiona i zawody

POZIOM ŁATWY · KOJARZENIE PAR

Przeczytaj pary dwa razy. Pomaga wymyślić do każdej pary krótki obrazek w głowie, na przykład Halina z grzebieniem w ręku. Potem zasłoń ramkę i wpisz zawody w tabeli pod spodem.

Halina – fryzjerka Zdzisław – zegarmistrz

Wanda – aptekarka Bogdan – tapicer Irena – nauczycielka

Mieczysław – piekarz

Zasłoń ramkę powyżej.

IMIĘ	ZAWÓD
Wanda	
Mieczysław	
Halina	
Bogdan	
Irena	
Zdzisław	

4. Czwartkowe sprawy

POZIOM ŚREDNI · PAMIĘĆ SZCZEGÓŁÓW

Przeczytaj opowiadanie **raz**, uważnie. Potem zasłoń je i odpowiedz na pytania. Jeśli czegoś nie pamiętasz, zostaw puste miejsce i wróć na koniec.

W czwartek Zofia wyszła z domu o wpół do dziewiątej. Najpierw poszła na pocztę nadać list do siostry w Olsztynie. Potem wstąpiła do kiosku i kupiła dwie gazety oraz znaczki. W drodze powrotnej spotkała sąsiada z trzeciego piętra, który prowadził rower. Rozmawiali o remoncie klatki schodowej, który ma się zacząć w poniedziałek. Zofia wróciła do domu przed dziesiątą i zaparzyła herbatę z miodem.

Zasłoń opowiadanie powyżej.

1. O której Zofia wyszła z domu?

2. Do kogo nadała list i w jakim mieście mieszka ta osoba?

3. Co kupiła w kiosku?

4. Na którym piętrze mieszka sąsiad, którego spotkała?

5. W jaki dzień ma się zacząć remont klatki schodowej?

5. Ciągi liczb

POZIOM ŚREDNI · PAMIĘĆ ROBOCZA

Przeczytaj ciąg na głos, raz, równym tempem. Zasłoń go i zapisz na linii obok. Ciągi są coraz dłuższe, więc gdzieś w połowie zacznie się robić trudno. To normalne i o to w tym zadaniu chodzi.

Część A, zapisz tak samo:

4 7 2 →

9 1 5 8 →

3 6 2 7 4 →

8 2 9 4 1 6 →

Część B, zapisz od końca: ciąg 2 5 9 zapisujesz jako 9 5 2.

5 3 8 →

2 7 4 9 →

6 1 8 3 5 →

6. Które słowa już były

POZIOM ŚREDNI · ROZPOZNAWANIE

Przeczytaj dwanaście słów z ramki, dwa razy. Zasłoń ramkę i w liście pod spodem zaznacz kwadracik przy tych słowach, które były w ramce. Uwaga, kilka słów jest podobnych do tych z ramki, ale ich tam nie było.

parasol	dzbanek	wiatr
listonosz	truskawka	zegar
kożuch	latarnia	siano
bilet	kompot	warkocz

Zasłoń ramkę powyżej.

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ zegar | ☐ parawan | ☐ siano | ☐ malina |
| ☐ dzbanek | ☐ warkocz | ☐ listwa | ☐ kompot |
| ☐ kapelusz | ☐ parasol | ☐ latawiec | ☐ truskawka |
| ☐ bilet | ☐ dzwonek | ☐ wiatr | ☐ zeszyt |
| ☐ kożuch | ☐ listonosz | ☐ wiadro | ☐ latarnia |

7. Siatka słów

POZIOM TRUDNY · PAMIĘĆ PRZESTRZENNA

Zapamiętaj słowa i miejsca, w których stoją. Patrz na siatkę przez minutę, potem zasłoń ją i wpisz słowa w pustą siatkę, każde w to pole, w którym stało.

KLUCZ		GRUSZKA	
	WIADRO		MAPA
ŚWIECA			IGŁA
	BECZKA	SZALIK	

Zasłoń siatkę powyżej.

8. Trzy kategorie

POZIOM TRUDNY · PORZĄDKOWANIE W PAMIĘCI

W ramce jest piętnaście słów wymieszanych, a należą do trzech grup. Przeczytaj je dwa razy i w głowie poukładaj w grupy, bo tak zapamiętasz więcej niż po kolei. Potem zasłoń ramkę i wypisz słowa pogrupowane, nadając grupom własne nazwy.

majeranek	obcęgi	nagietek
kminek	poziomica	malwa
młotek	gorczyca	aster
wkrętak	liść laurowy	piwonia
piła	ziele angielskie	bez

Zasłoń ramkę powyżej.

NAZWA GRUPY	SŁOWA, KTÓRE DO NIEJ NALEŻĄ

9. Odtworzenie po przerwie

POZIOM TRUDNY · PAMIĘĆ ODROCZONA

To zadanie robisz **na końcu całego zestawu**, najlepiej godzinę po zadaniu pierwszym. Nie zaglądasz do kartki z listą zakupów.

Krok pierwszy, rozgrzewka na zmianę tematu. Wypisz dziesięć miast, których nazwa zaczyna się na literę K.

Krok drugi. Wypisz z pamięci listę zakupów z zadania pierwszego. Nadal nie zaglądasz.

Klucz odpowiedzi

ZADANIA 2, 4, 6 I 8 · ODŁÓŻ TĘ KARTKĘ PRZED ĆWICZENIEM

Pozostałe zadania sprawdzisz bez klucza: odsłoń zasłoniętą ramkę i porównaj ją z tym, co masz zapisane.

2. Dokończ przysłowie

1. ... ten sam w nie wpada. **2.** ... co się świeci. **3.** ... tam trzeci korzysta. **4.** ... tak się wyśpisz. **5.** ... tym na starość trąci. **6.** ... temu Pan Bóg daje. **7.** ... w miarę jedzenia. **8.** ... bez ognia.

4. Czwartkowe sprawy

1. O wpół do dziewiątej.
2. Do siostry, która mieszka w Olsztynie.
3. Dwie gazety i znaczki.
4. Na trzecim piętrze.
5. W poniedziałek.

6. Które słowa już były

Były w ramce: parasol, dzbanek, wiatr, listonosz, truskawka, zegar, kożuch, latarnia, siano, bilet, kompot, warkocz.

Nie było ich w ramce: parawan, malina, listwa, kapelusz, latawiec, dzwonek, zeszyt, wiadro.

8. Trzy kategorie

- **Przyprawy:** majeranek, kminek, gorczyca, liść laurowy, ziele angielskie.
- **Narzędzia:** obcęgi, poziomica, młotek, wkrętak, piła.
- **Kwiaty:** nagietek, malwa, aster, piwonia, bez.

Nazwy grup mogą brzmieć inaczej, liczy się podział.