



VAJE ZA SPOMIN IN KONCETRACIJO

Nov sklop vaj za spomin in koncentracijo, ki jih lahko izvajate sami ali v družbi. Upamo, da se boste z njimi vsaj za nek kratek čas malo zamotili in odmislili trenutno situacijo in z njo povezane tegobe. Do naslednjih vaj pa priporočamo kakšno igro spomina, ki jo lahko odigrate s svojimi družinskimi člani 😊

»Če spremeniš način, kako gledaš na stvari, se stvari, na katere gledaš, spremenijo.«

(W. Dyer)

1.VAJA: Protipomenke

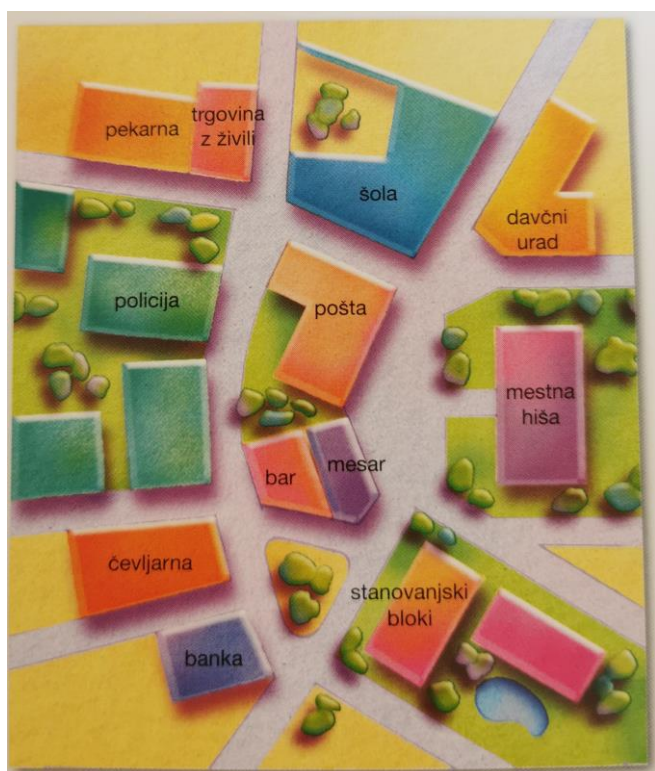
Spodnjim besedam poskušajte poiskati ustrezne protipomenke

- Zanimiv -
- Zaletav -
- Prevarant -
- Zvišati -
- Pomladiti se –
- Vzeti –
- Izgubiti –
- Šibek –
- Čist –
- Dodajati –
- Pohvaliti –
- Zaspati –
- Govoriti –
- Vprašati –
- Neumen –
- Ozek –
- Domač –
- Zdravilen -

2.VAJA: Zemljevid

Pozorno si oglejte spodnji zemljevid in si pri tem čim bolj poskušajte zapomniti postavitev trgovin in uradov. Za večji izziv si čas omejite na 1minuto. *Pomagate si lahko tako, da si zapomnite na način: pekarna je tik ob trgovini z živili. Obe ležita na levi strani zemljevida.*

Potem zemljevid prekrijte in poskušajte na prazen zemljevid po spominu zapisati, kje se kaj nahaja.



3. VAJA: Države in glavna mesta

Spodaj zapisanim državam pripiši glavna mesta. Če se vam zatakne lahko pokukate v zemljevid ☺

Primer: Slovenija – Ljubljana

- Rusija
- Litva
- Finska
- Nemčija
- Srbija
- Češka
- Nizozemska
- Slovaška
- Avstrija
- Italija
- Španija
- Gruzija
- Švica
- Malta



4. VAJA: Asociacije

Poskusite poiskati čim več asociacij na spodnje besede (za vsako poiščite najmanj 5 asociacij).

Primer: JESEN: listje, buče, megla, mraz....

- DEŽ
- RASTLINE
- AVTOBUS
- GOZD
- JABOLČNI ZAVITEK

5.VAJA: Iskanje razlike

Poiščite 10 razlik med slikama.

