

37



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۷)



• سایر بازی های فکری :

با دوستانتان مجازی مشاعره کنید.

• جدول حل کنید.

• بازی هایی که روی موبایل یا تبلت قابل نصب هستند

• از دست مخالف برای برخی کارهای روزانه استفاده کنید (مسواک، بستن ساعت و...)



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

38



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۸)



پیشگیری از ابتلا به آلزایمر با یک تمرین خیلی موثر:

زرد،	سیاه،	قرمز،	سبز
آبی،	قرمز،	زرد،	سیاه
سیاه،	زرد،	قرمز،	سبز
قرمز،	سیاه،	سبز،	آبی
آبی،	سبز،	زرد،	قرمز
زرد،	قرمز،	سیاه،	قرمز

۱. یک بار از بالا تا پایین نام رنگ ها را بخوانید.

۲. بار دیگر از پایین به بالا، بدون توجه به اسم،

رنگ کلمه را بگویید.

پایگاه خبری گناباد



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

39



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۹)

• نوشتن داستان

• صفحه ای از کتاب یا روزنامه ای را باز کنید و بطور تصادفی هفت لغت را انتخاب کنید و در مدت زمانی کوتاه سعی کنید یک داستان منطقی در حد یک پاراگراف یا مثلاً ۵ خط بنویسید ، داستان های طنز بنویسید تا مغزتان بیشتر سرگرم شود . این بازی مهارت های کلامی و خلاقیت شما را بهبود می بخشد



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

40



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۱۰)

پیدا کردن حروف

برای بهبود مهارت های بصری ، بطور تصادفی یکی از حروف الفبا را انتخاب کنید و در مدت زمانی محدود مثلاً ۱۰ ثانیه به دنبال همان حرف بگردید و دور آن را خط بکشید و در پایان زمان تعیین شده پاسخ های خود را بررسی کنید .

تجسم کنید

در مدت یک دقیقه برای هر یک از رنگ های زیر ، نمادهای واقعی که در دنیای واقعی وجود دارد یاد داشت کنید مثلاً
برای رنگ زرد ؛ خورشید و برای رنگ سفید ؛ ابر
رنگ آبی رنگ قرمز رنگ سبز



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

41



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۱۱)



تمرین برای بهبود حافظه

زمانی که در حال مسواک زدن با دست مخالف خود هستید ، اعداد را از ۱ ،

پنج تا پنج تا بشمارید این کار را هر شب انجام دهید و ببینید هر بار تا چه عددی می توانید جلو بروید

- هفته ای یک بار از ۱ تا ۱۳۰ را بلند و با سرعت بشمارید و زمان را ثبت کنید ؛ دقت کنید ببینید هر بار چقدر طول می کشد که این شمارش را انجام دهید . این تمرین برای تقویت لوب پیشانی هر دو نیمکره ی شما مفید است .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

42



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۱۲)



به خاطر سپردن اعداد و ارقام ، بویژه شماره های ۷ و ۸ رقمی تلفن گاهی

دشوار و غیر ممکن می شود این ضعف حافظه در گذر زمان شدت می یابد و گاه اعتماد بنفس افراد را تحت تاثیر قرار می دهد، پیشنهاد می شود شماره تلفن ها با شعر در قالب داستان یا ربط دادن آن ها به وقایع و شرایطی که برای ما معنا دار و خاص هستند .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان