

RÉCUPÉRATION DE LA MÉMOIRE NUMÉRALE

Description

La récupération de la mémoire numérique est une activité stimulante conçue pour exercer et améliorer l'intelligence numérique des personnes âgées. Les participants doivent mémoriser une série de chiffres et les rappeler dans l'ordre. Cette activité met à l'épreuve leur mémoire, leur attention aux détails et leur vitesse de traitement cognitif.

Objectifs d'apprentissage



- Améliorer l'attention aux détails : Augmenter la concentration et l'attention en se concentrant sur la mémorisation de modèles de nombres spécifiques.
- Accélérer la vitesse de traitement cognitif : Encourager un traitement mental plus rapide des informations numériques et améliorer la précision de la mémorisation.
- Favoriser l'agilité mentale : Favorise la flexibilité mentale en mettant les participants au défi de s'adapter à des séquences de chiffres de plus en plus complexes.



Temps nécessaire

Environ 30 à 40 minutes

Matériel nécessaire

- Un stylo et du papier ou un tableau blanc et un marqueur pour l'animateur.
- Des cartes de chiffres ou une liste imprimée de chiffres aléatoires (de 10 à 15 chiffres, par exemple) pour chaque participant.



Résultats attendus

- Amélioration de la mémoire à court terme et de la mémoire de travail.
- Amélioration des capacités cognitives liées à la mémoire numérique.
- Augmentation de la confiance en ses capacités de mémorisation.
- Interaction sociale et participation des participants.

Cadre d'apprentissage

Cette activité se déroule de préférence dans un environnement détendu et confortable, propice à la concentration et à l'attention. Elle peut être réalisée en petit groupe, par exemple dans un centre communautaire, une maison de retraite ou un centre pour personnes âgées.

Conseils pratiques

- Assurez-vous que la taille de la police des chiffres est grande et facilement lisible.
- Encouragez les participants à se concentrer sur les chiffres présentés.
- Apportez un renforcement positif et des encouragements tout au long de l'activité.
- Laissez les participants aller à leur rythme et évitez de les presser.
- Gardez une atmosphère légère et agréable.



RÉCUPÉRATION DE LA MÉMOIRE NUMÉRALE

Conseils étape par étape

1. Commencez par expliquer aux participants l'objectif de l'activité et ses avantages.
2. Distribuez les cartes de chiffres ou les listes imprimées à chaque participant.
3. Demandez-leur d'étudier les nombres figurant sur leurs cartes ou listes pendant une durée déterminée (par exemple, 2 minutes).
4. Après la période d'étude, ramassez les cartes ou les listes et demandez aux participants de se rappeler les nombres qu'ils ont vus dans l'ordre exact.
5. Encouragez les participants à écrire ou à verbaliser la séquence des nombres du mieux qu'ils peuvent.
6. Laissez à chaque participant suffisamment de temps pour se souvenir des chiffres avant de passer à l'étape suivante.
7. Une fois que tous les participants ont essayé de se souvenir des nombres, révélez la séquence correcte à des fins de comparaison.
8. Donnez un retour d'information positif et reconnaissez les efforts et les résultats des participants.
9. Répétez l'activité avec d'autres séries de chiffres pour continuer à solliciter les capacités de mémorisation des participants.

La source de l'activité:

My Training Box. Adapté d'exercices de formation cognitive pour les personnes âgées.