

ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Περιγραφή

Η ανάκληση αριθμητικής μνήμης είναι μια διεγερτική δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί για να εξασκεί και να ενισχύει την αριθμητική νοημοσύνη των ηλικιωμένων ατόμων. Παρουσιάζεται στους συμμετέχοντες μια σειρά αριθμών που πρέπει να απομνημονεύσουν και στη συνέχεια να ανακαλέσουν με τη σειρά. Αυτή η δραστηριότητα δοκιμάζει τη μνήμη τους, την προσοχή στη λεπτομέρεια και την ταχύτητα γνωστικής επεξεργασίας.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Ενίσχυση της προσοχής στη λεπτομέρεια: Αύξηση της συγκέντρωσης και της προσοχής μέσω της συγκέντρωσης στην απομνημόνευση συγκεκριμένων αριθμητικών μοτίβων.
- Ενίσχυση της ταχύτητας γνωστικής επεξεργασίας: Ενθάρρυνση της ταχύτερης νοητικής επεξεργασίας αριθμητικών πληροφοριών και βελτίωση της ακρίβειας ανάκλησης.
- Υποστήριξη της νοητικής ευκινησίας: Προώθηση της νοητικής ευελιξίας προκαλώντας τους συμμετέχοντες να προσαρμόζονται σε όλο και πιο σύνθετες ακολουθίες αριθμών.



Χρόνος που Απαιτείται

Περίπου 30-45 λεπτά



Υλικά που Απαιτούνται

- Στυλό και χαρτί ή πίνακας και μαρκαδόρος για τον συντονιστή.
- Κάρτες αριθμών ή μια τυπωμένη λίστα τυχαίων αριθμών (π.χ. μήκους 10-15 ψηφίων) για κάθε συμμετέχοντα.

Περιβάλλον Μάθησης

Αυτή η δραστηριότητα είναι καλύτερο να διεξάγεται σε ένα χαλαρό και άνετο περιβάλλον που ευνοεί τη συγκέντρωση και την εστίαση. Μπορεί να γίνει σε μια μικρή ομάδα, όπως σε ένα κοινοτικό κέντρο, σε ένα σπίτι ευγηρίας ή σε ένα κέντρο ηλικιωμένων.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα

- Βελτίωση της βραχυπρόθεσμης και της εργαζόμενης μνήμης.
- Βελτίωση των γνωστικών ικανοτήτων που σχετίζονται με την αριθμητική ανάκληση.
- Αύξηση της εμπιστοσύνης στις δεξιότητες μνήμης.
- Κοινωνική αλληλεπίδραση και δέσμευση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Πρακτικές Συμβουλές

- Βεβαιωθείτε ότι το μέγεθος της γραμματοσειράς των αριθμών είναι μεγάλο και ευανάγνωστο.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εστιάσουν και να συγκεντρωθούν στους αριθμούς που παρουσιάζονται.
- Παρέχετε θετική ενίσχυση και ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Αφήστε τους συμμετέχοντες να προχωρήσουν με το δικό τους ρυθμό και μην τους πιέσετε.
- Διατηρήστε την ατμόσφαιρα ανάλαφρη και ευχάριστη.

Καθοδήγηση Βήμα προς Βήμα

1. Ξεκινήστε εξηγώντας το σκοπό της δραστηριότητας και τα οφέλη της για τους συμμετέχοντες.
2. Μοιράστε τις κάρτες με τους αριθμούς ή τις εκτυπωμένες λίστες σε κάθε συμμετέχοντα.
3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μελετήσουν τους αριθμούς στις κάρτες ή τις λίστες τους για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα (π.χ. 2 λεπτά).
4. Μετά το πέρας της περιόδου μελέτης, συλλέξτε τις κάρτες ή τις λίστες και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν τους αριθμούς που είδαν με την ακριβή σειρά.
5. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να καταγράψουν ή να διατυπώσουν προφορικά την ακολουθία των αριθμών στο μέτρο των δυνατοτήτων τους.
6. Παρέχετε σε κάθε συμμετέχοντα επαρκή χρόνο για να ανακαλέσει τους αριθμούς πριν προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.
7. Μόλις όλοι οι συμμετέχοντες προσπαθήσουν να ανακαλέσουν τους αριθμούς, αποκαλύψτε τη σωστή σειρά για σύγκριση.
8. Παρέχετε θετική ανατροφοδότηση και αναγνώριση για τις προσπάθειες και τα επιτεύγματα των συμμετεχόντων.
9. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα με διαφορετικά σύνολα αριθμών για να συνεχίσετε να προκαλείτε τις δεξιότητες μνήμης των συμμετεχόντων.

Πηγή

My Training Box. Προσαρμοσμένο από ασκήσεις γνωστικής εξάσκησης για ηλικιωμένους.