

Vaja 1: Kdo pozna nasprotje?

Za vsak tukaj predstavljen izraz obstaja nasprotje, kot na primer: ogenj - voda ali črno - belo in tako dalje. Oglejte si, prosim, seznam spodaj. Kolikor hitro morete, poskusite najti nasprotje vsakemu izrazu. Če najdete za izraz ogenj nasprotje voda ali mraz, ni pomembno; odločite se za izraz, ki po vašem mnenju pomeni nasprotje.

Začnimo s petimi rešenimi primeri, nato nadaljujte sami:

ogenj- voda lepo - črno - belo širok - rdeče - modro utrujen - velik - majhen šef - glasen - tih svež - poročen - jezen - spredaj - vesel - hrib - moški - ozek - otrok - delati - drag - sladek - voznik - trd - morje - poletje - jesti - mačka - svetlo -

Kaj s to vajo pridobite:

Vaša zbranost, ustvarjalnost in razumevanje za slovenski jezik se bodo izboljšali. Lažje vam bo voditi pogovor z večjim besednim zakladom in brati zanimive knjige.

Kako naprej:

Poiščite še druge besede v slovenskem jeziku in poskusite najti njihova nasprotja. Igrajte to igro tudi z vašimi prijatelji in znanci tako, da se izmenjujete in eden pove eno besedo, drugi pa mora povedati nasprotje. To vajo delajte dvakrat na teden.

Vaja 2: Zbrano poslušati

To poznate! Nekaj pade, vi tega ne vidite, slišite pa udarec, ko predmet pade na tla in pričnete iskati.

Tokrat želimo namenoma spustiti predmete na tla. Vzemite v svojem stanovanju deset priljubljenih predmetov velikosti škatlice za vžigalice do velikosti knjige. Te predmete razvrstite predse na mizo in zaprite oči. Prosite soigralca, naj spusti enega od predmetov na tla. Iz načina, kako predmet pade na tla, in iz zvoka, ki pri tem nastane, morate razbrati, za kateri predmet gre. Ugibate lahko trikrat, nato pride na vrsto naslednji predmet. S soigralcem lahko vlogi zamenjate po vsakem predmetu ali pa najprej en ugiba pet ali deset predmetov in se nato zamenjata. Če je zvok, ko pade predmet na tla, preveč zamolkel, ker imate predebelo preprogo, dajte na tla tršo podlago (npr. kakšno desko, karton, ...).

Ko boste sčasoma in z vajo uspeli prepoznati vse predmete, si poiščite nove.

Kaj s to vajo pridobite:

Vaša sposobnost zbranega poslušanja, tudi v pogovoru z drugimi, se bo temeljito izboljšala. Istočasno se bo občutljivost obeh čutov - "sluha" in "notranje predstave" povečala in ju med seboj povezala.

Kako naprej:

Igrajte to igro enkrat na teden. Popolno jo boste izvedli, ko vam bo uspelo prepoznati vseh deset predmetov po zvoku. Igrajte to igro tudi na sprehodu. Sedite na klopi, zaprite oči in poskusite prepoznati glasove v hrupu v vaši okolici. Postali boste občutljivi za pojave v vašem okolju in za čare prostora, ki vas obdaja.

Vaja 3: Branje pomeni zbranost

V spodnjem besedilu v okviru preštejte črke "A" in "N", tako kot si sledijo, in seštejte vrednosti, ki jih posamezna črka prinaša: za črko A štejete dve točki in za črko N eno točko.

Primer: Če je v prvi vrstici ena črka A in osem črk N, potem štejete $A=2$ točki in $N=8 \times 1=8$ točk, skupaj je to 10 točk.

Na koncu besedila morate povedati končni rezultat za vse črke A in N skupaj, ki so v besedilu. Vendar ne preštejte vseh črk A posebej in črk N posebej, ampak tako kot si sledijo v besedilu in jih sproti seštevajte.

Kdor svoj spomin in zbranost redno vadi, bo tudi v visoki starosti v dobri umski kondiciji. V tem pogledu so možgani podobni mišicam telesa - če iz dneva v dan redno ne vadimo in od njih ne zahtevamo napora, bodo oslabele. Tu je veliko vaj, ki pomagajo; npr. vaje za zbranost, za spomin, za motoriko rok in vaje za ustvarjalnost.

(Rešitev najdete na dnu strani)

Kaj s to vajo pridobite:

Vaša pozornost pri branju se bo izboljšala; in kdor zbrano bere, tudi bolj aktivno doživlja vsakodnevne dogodke.

Kako naprej:

Izberite si priljubljena besedila iz časopisov ali knjig in na podoben način štejte črke. Katere črke boste šteli in koliko so vredne, je prepuščeno vaši izbiri. Vadite tudi skupaj s prijatelji in znanci; vsi si izberite isto besedilo in črke ter na koncu primerjajte rezultate.

To vajo delajte vsaj dvakrat na teden.

Vaja 4: Ko se oči utrudijo

To se vam je gotovo že zgodilo: Berete zanimivo knjigo, zanimivo revijo. Pozno je že, slike postanejo nejasne, zabrisane, plešejo pred vašimi očmi, oči se solzijo, postanejo težke ali celo pekoče. Oči postanejo utrujene.

To je značilen znak, da so bile vaše oči daljši čas zelo enostransko obremenjene. Napenjali ste mišice vaših oči; ravno tako kot postanejo napete mišice hrbta in vašega vratu pri dolgotrajnem sedenju. V slednjem primeru poznate dobro sredstvo za olajšanje teh težav: pretegnete se, raztegnete svoje mišice ali pa celo naredite gimnastične vaje.

In nekaj podobnega lahko naredite tudi za svoje oči.

Izvajajte z zaprtimi očmi čisto določene gibe, kot jih vidite na naslednji strani.

Zaprte oči in izvajajte z zrkлом gibe v smeri puščic na sliki. Vsak očesni gib ponovite desetkrat. Na koncu pustite oči še pet sekund zaprte. S temi vajami ste izvajali podobne gibe kot jih delate s telesom pri gimnastiki.

S tem ko imate oči zaprte, se boste hkrati še umirili in odpočili. Vaše oči pa se bodo sprostile, podobno kot ob pogledu na zeleno naravo.

Prosim, naredite sedaj vaje gibanja z očmi, kot vam prikazujejo slike.

Kaj s to vajo pridobite:

Vaše oči se ne bodo več tako hitro utrudile pri branju ali drugih dejavnostih, kjer morate biti zbrani, kot npr. šivanje, vezenje ali gledanje televizije.

Kako naprej:

Izvajajte te vaje redno enkrat na teden in vedno, kadar čutite, da so vaše oči utrujene. Kadar berete oz. ste zbrani na drug način (kot na primer pri šivanju, itd.), potem se morate pogosteje zazreti s svojim pogledom v daljavo, na primer

pogledati skozi okno na vrt, se zastrmeti v drevesa in se nato s pogledom vrniti na predmete v sobi. Taki izmenični gibi sprostijo vaše oči.

Vaja 5: Natančno prisluhniti - natančno videti

Pri tej vaji morate prepoznati, koliko črk je v določeni besedi. Vendar ne v besedi, ki bi jo napisali na list papirja, ampak v besedi, ki jo sami izrečemo ali pa jo kdo drug imenuje. Ko na primer eden od vaših znancev reče besedo "avto", si morate to besedo predstavljati v svoji glavi in pri sebi prešteti črke, ki tvorijo to besedo. V tem primeru je odgovor: Beseda avto sestoji iz 4 črk. Ko imenujemo besedo "dežnik", si morate v domišljiji predstavljati besedo dežnik in prešteti črke, ki to besedo tvorijo; v tem primeru je odgovor 6 črk.

Na začetku si lahko pomagate tako, da črke štejete s pomočjo prstov na roki, pozneje, ko boste to vajo že večkrat naredili, pa štejte samo v svoji glavi, brez pomoči prstov. Šteti domišljijsko samo v svoji glavi je veliko težje, saj morajo vaši možgani tako opravljati dve nalogi: zadržati - ohraniti morajo besedo v spominu, hkrati pa še šteti črke.

(Rešitve najdete na dnu strani)

Sedaj bo še lepše !

Soigralec naj vam zopet pove eno besedo ali pa si jo sami izmislite. Tokrat ne štejte črk, ki besedo sestavljajo, ampak poiščite črke, ki se v besedi večkrat pojavijo - katere so te črke in kolikokrat so se pojavile. To velja seveda tudi za besede, pri katerih ni nobena črka podvojena. V tem primeru je odgovor: nobena črka v tej besedi se ne ponovi.

Kaj s to vajo pridobite Vaša sposobnost, da določene stvari obdržite za kratek čas v svoji glavi, kot tudi sposobnost za zbrano sodelovanje v pogovoru se bosta izboljšali.

Kako naprej To vajo delajte enkrat na teden; sami ali v družbi. Vedno si izberite težavnostno stopnjo, za katero v danem trenutku menite, da ste jo sposobni obvladati; ko vajo že dobro rešite, potem uporabite daljše besede ali ugotovljajte, katere črke v besedi se ponovijo.

Vaja 6: Kaj manjka?

Za svoje počitnice ste pripravili veliko stvari ali pa ste dali na kup stvari za obisk pri prijateljih, niste pa popolnoma prepričani, če imate vse pripravljeno. Nekako se vam zdi, da nekaj manjka. To se lahko

vedno zgodi vsakemu izmed nas. Sedaj pomaga samo zbranost. Zato v naslednjih vajah vadite svojo zbranost, da boste lažje ugotovili, ali kaj manjka ali ne.

Prosim, oglejte si naslednje besede:

vrvica - uhan - glavnik - ravnilo - očala - robček

Preberite 5 naslednjih besed in ugotovite, kateri predmet manjka:

vrvica - uhan - ravnilo - očala - robček

(Rešitev najdete na dnu strani)

Ta vaja je mišljena samo kot primer. V resnici morate igrati s pravimi predmeti. Naj soigralec položi pred vas na mizo 6 predmetov. Dobro si jih oglejte (ogledujete si jih lahko 30 sekund), nato pa zaprite oči. Soigralec naj skrije enega od predmetov, vi pa morate ugotoviti, kateri predmet manjka.

Kaj s to vajo pridobite:

Vaša pozornost v primerih, ko morate imeti pregled nad več stvarmi hkrati, bo narasla. Okrepil se bo vaš pregled nad zapletenimi stvarmi.

Kako naprej:

Igrajte to igro enkrat na teden. Stopnjo težavnosti postopoma zvišujte - skrajšajte čas opazovanja predmetov, preden začnete ugibati; povečajte število opazovanih predmetov; medtem ko mižite, naj soigralec spremeni vrstni red predmetov na mizi ... Če se vam zdi vaja preveč zahtevna, se poskušajte spomniti vseh predmetov, ki ste jih videli. Običajno lahko tako uporabite večje število predmetov. Za tiste, ki bi želeli več, pa predlagamo, da ponovijo vse predmete čez nekaj minut.

Vaja 7: Aktivno zbrano prisluhniti

Ali vam je včasih težko slediti pogovoru? Vam misli kdaj odtavajo proč in izgubite nit pogovora? Proti temu lahko ukrepate. Prosim, naj vam nekdo na glas prebere spodaj napisane stavke, vi pa jih poskušajte dobesedno ponoviti. Začnite s prvim stavkom. Ko ste ga uspešno dobesedno ponovili, sledi drugi stavek.

Pomembno je, da stavek samo slišite in nato dobesedno ponovite. Stavki naj bodo vedno daljši.

1. Lačen sem. 2. Jutri grem nakupovat. 3. Danes si bom naredil nakupovalni seznam. 4. Kadar sije sonce, sem vesel.

Kaj s to vajo pridobite:

Ko vam bodo znanci ali prijatelji brali vedno daljše stavke, vi pa jih boste poskušali dobesedno ponavljati, se bo vaš spomin izboljšal, vaša zbranost v vsakdanjih pogovorih s soljudmi pa se bo povečala. Istočasno boste tudi ugotovili, da vam je lažje navezovati stike z ljudmi. Začnite s kratkimi stavki in jih postopoma podaljšujte.

Kako naprej:

Delajte to vajo trikrat na teden, vsakič po deset stavkov. Zastavite vedno tako dolžino stavka, da vam ponavljanje ne bo delalo prevelikih težav.

Vaja 8: Znameniti odgovori

Vaš soigralec vam postavi celo vrsto vprašanj. Na 1. vprašanje odgovorite z odgovorom "Vrhunske sposobnosti v starosti." Na 2. vprašanje odgovorite z resničnim odgovorom na 1. vprašanje. Na 3. vprašanje odgovorite z dejanskim odgovorom na 2. vprašanje. Na 4. vprašanje odgovorite z dejanskim odgovorom na 3. vprašanje in tako

dalje.

Primer:

1. Ali ste lačni? Odgovor: "Vrhunske sposobnosti v starosti" 2. Kako vam je ime? Odgovor: "Da" 3. Kam si želite na počitnice? Odgovor: "Neža Novak" 4. Kakšne barve so banane? Odgovor: "Kanarski otoki"

Kaj s to vajo pridobite:

To vajo delajte vedno znova s prijatelji kot obliko družabne igre. Na ta način boste lahko veliko lažje sledili pogovorom kot doslej. Vaša vesela naravnost bo še pripomogla k boljši igri. Kadar boste zastavljali zabavna vprašanja, se boste tudi veliko nasmejali, smeh pa je pol zdravja. Enkrat zastavljajte vprašanja vi, spet drugič pa vaš soigralec.

Kako naprej:

Delajte to vajo trikrat na teden, vsakič z desetimi vprašanji. Težavnostno stopnjo lahko zvišujete tako, da si vprašanja hitreje sledijo in imate manj časa za premislek.

Vaja 9: Zanimive zgodbe

Morda imate otroka ali vnuka, ki ste mu včasih že pripovedovali zgodbe. Na ta način se krepi vaša domišljija in ustvarjalnost. Tudi v tej vaji boste pripovedovali zgodbo, vendar ne sami, ampak s pomočjo enega ali več soigralcev. Vzemimo na primer, da ste v troje in želite povedati zgodbo. Vi začnete in poveste prvi stavek zgodbe. Soigralec zgodbo nadaljuje, tako da pove drugi stavek. Nato nadaljuje tretji igralec, ki pove tretji stavek, nato zopet vi in tako naprej skupaj ustvarjate zgodbo, dokler eden od vas zgodbe ne konča. Sicer je tako skupno ustvarjanje zgodbe težje, kot pa če jo pripovedujete sami, toda vaja dela mojstra. Ni nujno, da je vaše pripovedovanje zgodba; lahko pripovedujete tudi o kakšnem skupnem doživetju, začinjeno z veliko domišljije ali pa pustolovske zgodbe ali kaj podobnega. Katero temo boste izbrali, je prepuščeno vam.

Primer: zgodba (dva igralca ali več)

1. soigralec: "Nekoč je bila mrzla zima." 2. soigralec: "Zunaj, v zasneženem gozdu živalim ni bilo lahko, kajti bilo je premalo hrane." 3. soigralec: "Neki kmet iz bližnje vasice se je nekega dne odpravil na pot v sosednjo vas." 1. soigralec: "Tema in mrzla tišina gozda ga je navdajala z grozo." 2. soigralec: "Ko je prišel na jaso, je nenadoma zaslišal nenavaden šum." 3. soigralec: "..... 1. soigralec, itd.

Kaj s to vajo pridobite:

Vaša prilagodljivost se bo iz tedna v teden izboljševala. Vedno lažje vam bo obvladovati nove zahteve, samim in v družbi.

Kako naprej: Igrajte to igro dvakrat na teden in vedno izberite drugo temo.

Vaja 10: Zdaj pomaga samo še zbranost

Na pošto ste nesli šest paketov, ki jih želite poslati v znana mesta v Sloveniji. Na paketih pa so črke imen mest premešane. Le kdo bo vedel, kam so paketi namenjeni? Nič ne pomaga. Črke imen mest morate postaviti v pravi vrstni red, da bodo na pošti vedeli, v katera mesta jih morajo dostaviti.

Prosim, uredite črke, da dobite imena mest.

(Rešitve najdete na dnu strani)

Kaj s to vajo pridobite? Vadite, kako ostati zbran, tudi kadar je nekaj premešano. Zelo pomembna spretnost, ki je v vsakdanjem življenju še kako potrebna.

Kako naprej? To igro lahko zelo dobro igrate s svojimi prijatelji in znanci; narišite drug drugemu pakete s premešanimi črkami. Ni nujno, da so to vedno imena mest - lahko so tudi premešane črke v imenu države, priimka, ... Delajte to vajo enkrat na teden.

Vaja 11: Kje sem?

Okrepite vaše zaupanje v lastne občutke in soljudi!

Napredna tehnologija, nova spoznanja in razvoj na skoraj vseh področjih industrije so preoblikovali naš čas. V modernem času živimo hitro. Mnenja,

teze in informacije se ves čas izmenjujejo. Mnogim to povzroča strah; strah, da bodo odpovedali, strah pred drugimi. Z naslednjimi vajami boste pridobili zaupanje vase, pogum ter utrdili odnose s soljudmi.

1. korak: Zaprite oči. Soigralec naj vam v roko položi enega od priljubljenih predmetov. S pomočjo dotika in vonja morate ugotoviti, za kateri predmet gre. Naredite to vajo s petimi predmeti, potem pa je na vrsti vaš soigralec. Vadite to tako v vašem stanovanju, kot tudi zunaj, na primer v parku ali na vrtu.

2. korak: Zaprite oči in soigralec naj vas vodi, kot bi bili slepi, v drug del vašega stanovanja. Otipajte tam svojo okolico in s pomočjo svojih rok in nosa ugotovite, v katerem delu stanovanja se nahajate. Na koncu s soigralcem vlogi zamenjajte. Kot pri prvem delu, tudi drugi korak vadite najprej v hiši, pozneje pa zunaj na vrtu, v parku, na dvorišču, ...

Kaj s to vajo pridobite:

V svoji okolici se boste bolje znašli, priborili si boste zopet zaupanje v svoje sposobnosti in lažje boste navezovali stike. Vaša čutila se bodo aktivirala in tako boste deležni več življenjskega veselja in gotovosti v vsakdanu.

Kako naprej:

Poizkušajte obe vaji, korak 1 in 2, izpeljati enkrat na teden.

Vaja 12: Srečamo se kot dogovorjeno!

Vsak pozna igro "lov za izgubljenim zakladom". Kot otroci smo se to pogosto igrali. Toda ali ste to igro že kdaj igrali v mislih? To je vaša naslednja naloga. Zopet boste vadili v dveh korakih:

1. korak: Soigralcem z besedami in kretnjami opišite npr. trgovino, kavarno ali ulico, pri čemer veste, da vsi igralci poznajo opisano mesto. Pri opisu pa iskane trgovine, kavarne ali ulice ne smete niti enkrat imenovati. Na koncu morajo vaši soigralci povedati, za katero trgovino, kavarno ali ulico gre.

Primer ulice: Tam je avtobusna postaja. Nasproti je kiosk. Podružnica Mestne hranilnice je približno 20m oddaljena od tam in še malo naprej je ulična kavarna, kjer človek lahko sedi pod dvema velikima kostanjevima drevesoma. Od tam je čudovit razgled na grad. Odgovor je: "To je Rožna ulica". Potem ko ste pravilno ugotovili prostor po opisu, si skupaj oglejte ta prostorček, da vidite, kako natančen in nazoren je bil opis. Pri tem boste še

bolje spoznali svoje domače mesto.

2.korak: Tako kot v prvem delu tudi zdaj opišite svojim soigralcem npr. natančno pot do kavarne. Potem pojdite vsi skupaj v mesto.

V mestu morajo soigralci na podlagi opisa najti to kavarno, medtem ko jih vi spremljate. Ko prispete tja, proslavite vsi skupaj pravilno ugibanje s skodelico kave.

Kaj s to vajo pridobite:

Vaše orientacijske sposobnosti in razmišljanje se bodo izboljšali, zaupanje bo zraslo. Veselje do pustolovščine, da kaj storite - prevzamete pobudo, bo zraslo in spoznali boste svojo okolico.

Kako naprej:

To vajo delajte dvakrat na teden. Enkrat vi opisujete pot, drugič zopet vaš soigralec.

Vaja 13: Ugibamo

Eden izmed sodelujočih si zamisli določeno žival, rastlino ali predmet. Ostali sodelujoči zastavljajo vprašanja, ki pomagajo pri ugibanju neznane besede tako, da je mogoče odgovoriti z da ali ne. Kdor prvi ugame zamišljeno besedo, je zmagovalec in si lahko izmisli naslednjo besedo.

Primer: Ali je ta žival ptica? Ali je nočna ptica? Ali je sova?

Kaj s to vajo pridobite Vaša sposobnost dalj časa trajajoče, usmerjene pozornosti se bo okrepila. Razvijali boste lahko različne oblike načrtnega iskanja rešitve, ki vas bodo čim hitreje in uspešneje pripeljale do cilja. Ker si morate zapomniti prej zastavljena vprašanja in odgovore, se bo krepil vaš spomin. S spoznavanjem novih živali, rastlin in predmetov se bo širilo tudi vaše splošno znanje.

Kako naprej Začnite z živalmi, rastlinami ali predmeti iz domačega okolja ali bližnje okolice in nadaljujte z manj znanimi živalmi in rastlinami. Ugibate lahko tudi mesta, države ali pojme.

Vaja 14: Naštevanje

Vaša naloga je, da naštejete čimveč besed na določeno črko. Postavite lahko časovno omejitev.

Kaj s to vajo pridobite

Okrepila se bo vaša pozornost in sposobnost načrtnega iskanja besed.

Kako naprej

Če se vam zdi naloga enostavna, lahko določite dodatna pravila (države, ki se začnejo na A, predmeti, ki se začnejo na A ali B in tako dalje), lahko naštevate rime na določeno besedo (rima, zima, kima...) ali si zamislite določeno situacijo (V trgovini sem kupil... Na izlet k jezeru bom vzel s seboj...)

Rešitve vaj: Vaja 1: celotno število točk je 62

Vaja 2: samski, zadaj, dolina, širok, lenariti, slan, mehak, zima, pes, grdo, ozek, spočit, uslužbenec, postan, dobre volje, žalosten, ženska, odrasel, poceni, potnik, obala, stradati

Vaja 5: število črk je: (glede na izbrane slike)

Vaja 6: manjka glavnik

Vaja 10: Ljubljana, Kranj, Maribor, Velenje, Portorož, Piran, Celje, Koper