



Vežbe za bolje pamćenje^(1,2)

Mentalne vežbe unapređuju intelektualni kapacitet i dovode do usporavanja kognitivnog propadanja kod osoba sa demencijom i kognitivnim poremećajima. U nastavku su neke od vežbi koje su blagotvorne za mozak.

1. Koju numeričku vrednost ima kvadrat?

$$\square + \bullet = 10$$

$$\triangle + \triangle = 6$$

$$\triangle + \bullet = 5$$

2. Koliko dugo je trajala utakmica?

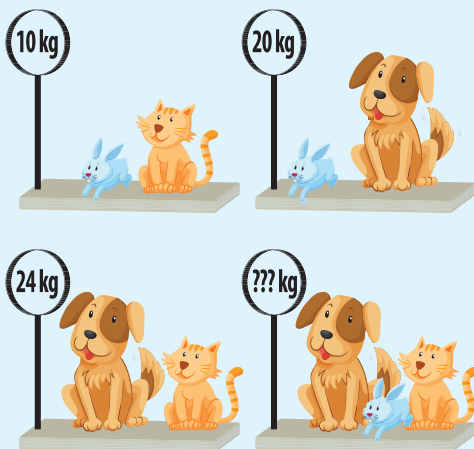


Početak utakmice



Kraj utakmice

3. Koliko je teška svaka od nacrtanih životinja?



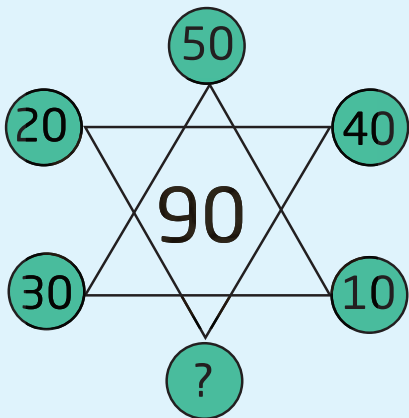
4. Dopunite tablicu

Rimski brojevi			
1	I	20	XX
2	II	30	XXX
3		40	
4	IV	50	L
5	V	70	
6	VI	90	XC
7	VII	110	CX
8		500	D
9	IX	1000	M
10	X	1800	

5. Upišite broj koji nedostaje

3	6	12
4	8	16
5	10	?

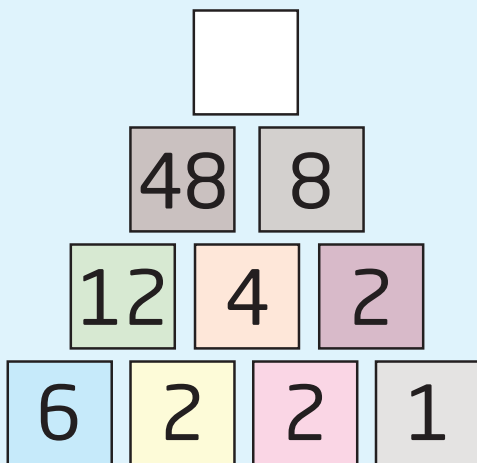
6. Upišite broj koji nedostaje



7. Dovršite množenje

	1	2	3	4
1	1			
2		4		
3			9	
4				16
5				
6		12		
7			21	
8				32

8. Koji broj nedostaje na vrhu piramide?



Rešenja: 1. 8; 2. 1h20; 3. 27 kg; 4. 3=III, 8=VIII, 40=XL, 70=LXX, 1800=MDCCC; 5. 20; 6. 30; 7. $2 \times 1 = 2$, $2 \times 3 = 6$, $2 \times 4 = 8$, $3 \times 1 = 3$, $3 \times 2 = 6$, $3 \times 4 = 12$, $4 \times 1 = 4$, $4 \times 2 = 8$, $4 \times 3 = 12$, $5 \times 1 = 5$, $5 \times 2 = 10$, $5 \times 3 = 15$, $5 \times 4 = 20$, $6 \times 1 = 6$, $6 \times 3 = 18$, $6 \times 4 = 24$, $7 \times 1 = 7$, $7 \times 2 = 14$, $7 \times 4 = 28$, $8 \times 1 = 8$, $8 \times 2 = 16$, $8 \times 3 = 24$; 8. 384.

1. 15 Best Brain Exercises to Prevent Alzheimer's and Dementia. Major C. Brain, 2016. Available at: <https://www.developinghumanbrain.org/brain-exercises-prevent-alzheimers-dementia/> Poslednji put pristupljeno: 16.12.2022. 2. Dementia Q&A - Mental Exercise and Dementia. Dementia's Australia; 2020, reviewed 2016.