

תרגיל שליפת אנשים לפי שמות משפחה

הפעם נתרגל שליפה מהזיכרון של אנשים שהכרנו במהלך השנים.

לפניכם רשימה של 12 שמות המשפחה הנפוצים בישראל. סביר להניח שאתם מכירים כמה אנשים שאלו שמות המשפחה שלהם. נסו לשלוף כמה שיותר אנשים שהכרתם במהלך השנים עם שמות המשפחה הללו. למשל: כהן – לאה כהן שלמדה איתכם בביה"ס היסודי, יהודה כהן שעבד איתכם, וגם אנשים ידועים שזה שם המשפחה שלהם, לדוגמה: אלברט כהן – השחקן, יוסי כהן – ראש המוסד לשעבר.

אתם לא מצופים לשלוף את כולם בבת אחת. סביר להניח שה'סורק הפנימי' שבמוחכם ישלוף כמה אנשים בהתחלה וימשיך בעבודתו גם אחרי שתעברו לשם הבא ולאחר זמן 'יקפצו' לכם לראש עוד אנשים שהכרתם שנושאים את אותם שמות משפחה.

לכן, התחילו את המשימה ולאחר מכן עזבו אותה וחזרו ביום המחרת והוסיפו אנשים נוספים שעלו בזיכרוכם בהיזכרות מאוחרת יותר.

- כהן - _____
- לוי- _____
- מזרחי - _____
- פרץ- _____
- ביטון- _____
- דהן- _____
- אברהם - _____
- פרידמן- _____
- מלכה- _____
- אזולאי- _____
- כ"ץ- _____
- יוסף- _____

*חשוב לציין שמעבר לכך שאנחנו מקוות שתהנו מהתרגול ושהוא יעלה לכם זיכרונות טובים, הוא מחזק את הסינפסות, מכיוון שהוא גורם לנו ליצור קישורים חדשים ולרענן ישנים.

בהצלחה!!!

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי