



## תרגול לחיזוק שליפת שמות –

### מיוחד לפותרי תשחצים ולכל מי שמעוניין לחזק את יכולת שליפת השמות

הרבה אנשים שממלאים תשחצים שואלים אותי מה יכול לעזור בשיפור זכירת שמות של ידוענים. לעיתים קרובות מופיעים בתשחצים תמונות של אנשים ידועים. לפעמים אנו מזהים את האדם – ברור לנו מי הוא, מה עיסוקו, אך איננו מצליחים לשלוף את שמו, למרות שהתחושה היא שהשם עומד על קצה הלשון...

אז התרגיל הבא מוקדש לפותרי התשחצים...

**שלב א':** נסו לשלוף שמות של כמה שיותר אנשים ידועים לפי סדר ה-א'-ב'. אל תצפו שכל השמות יעלו במוחכם מייד, הקדישו כמה דקות לשליפת השמות שעולים לכם מייד. אח"כ עזבו את הקובץ וחזרו אליו כעבור כמה שעות והוסיפו שמות נוספים שעלו בדעתכם. \*סביר להניח שהמשימה תמשיך להעסיק את מוחכם גם בזמן שתרפו ממנה – ה'סורק הפנימי' ימשיך לעסוק בחיפוש שמות.

א' -

---

ב' -

---

ג' -

---

ד' -

---

ה' -

---

ו' -

---

ז' -

---

ח' -

---

ט' -

---

י' -

---

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי





כ' - \_\_\_\_\_

ל' - \_\_\_\_\_

מ' - \_\_\_\_\_

נ' - \_\_\_\_\_

ס' - \_\_\_\_\_

ע' - \_\_\_\_\_

פ' - \_\_\_\_\_

צ' - \_\_\_\_\_

ק' - \_\_\_\_\_

ר' - \_\_\_\_\_

ש' - \_\_\_\_\_

ת' - \_\_\_\_\_

**שלב ב':** עברו על השמות ונסו להיזכר במראה של כל אחת מהדמויות, כדאי לנסות למצוא מאפיין מיוחד.

**שלב ג':** אם לא הצלחתם להיזכר במראה שלהם, חפשו תמונה שלהם ברשת ונסו למצוא מאפיין מיוחד במראה של כל דמות.

כדאי לחזור על התרגיל הזה 3-4 פעמים בשבועות הקרובים כדי לחזק את זכירת השמות והפרצופים.

בהצלחה!

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי