© unsplash.com

KOPF fit!

HEITERES GEDÄCHTNISTRAINING.

Teil 4

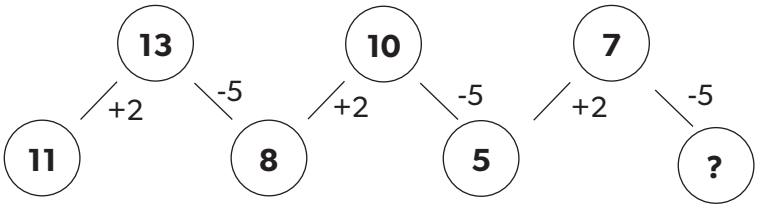
Demenzvorsorge-Initiative von MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

RECHENSPASS

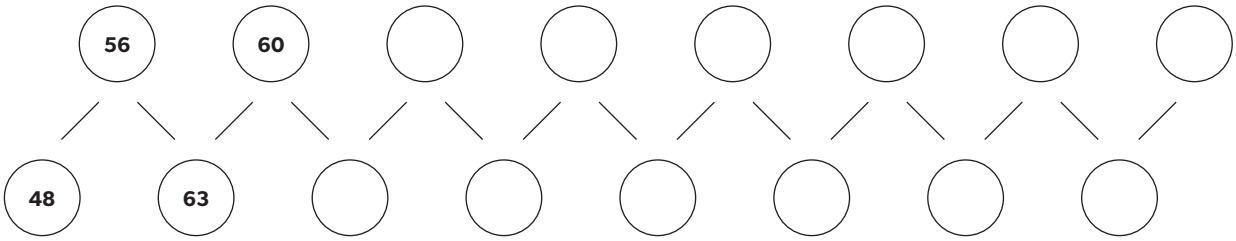
Finde die Rechenregel

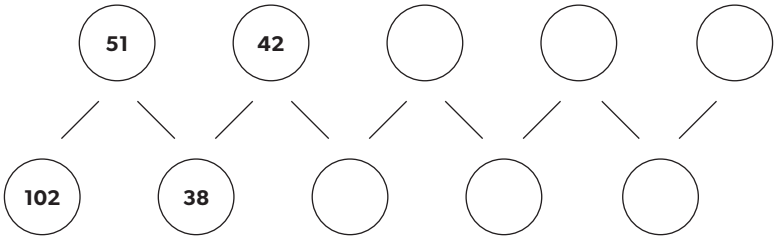
Jede Zahlenreihe ist nach einer bestimmten Rechenregel aufgebaut. Diese Rechenregel sollen Sie herausfinden und die Reihe fortsetzen. Die Rechnungen können sich auch in Minus Zahlen bewegen.

Beispiel: +2 / -5 / +2 / - 5



ÜBUNG 1:





KETTENRECHNEN

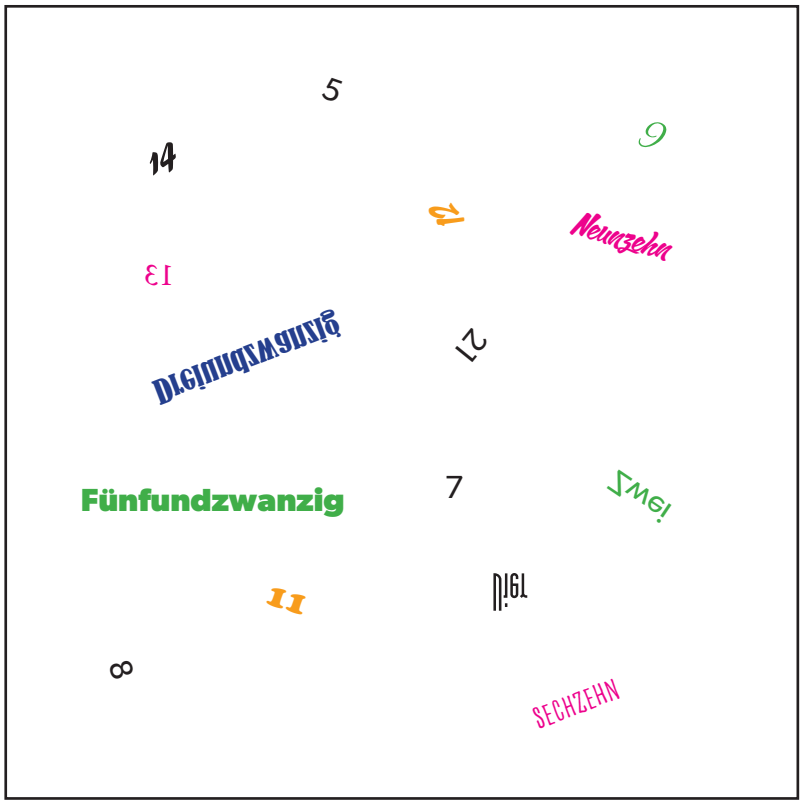
Versuchen Sie im Kopf zu rechnen, die Rechenzeichen sind sehr unüblich. Bei einem Gesicht mit einem Lächeln wird MINUS gerechnet beim Gesicht mit einem geraden Mund wird PLUS gerechnet.
Die Zahlen können sich auch im Minusbereich befinden

18 ☺21 ☺24 ☺8 ☺9 ☺4 ☺14 ☺23 ☺18 ☺46 ☺13 ☺106 ☺26 ☺13 ☺18 ☺34 ☺23 ☺18 ☺28 ☺12 ☺15 =

36 ☺18 ☺28 ☺14 ☺67 ☺13 ☺76 ☺32 ☺7 ☺14 ☺17 ☺13 ☺62 ☺14 ☺52 ☺34 ☺19 ☺42 ☺36 ☺18 ☺10 =

ZAHLEN UND WÖRTER

Versuchen Sie die Zahlen und die Zahlenwörter so schnell wie möglich im Kopf zusammenzurechnen.



Viele wenden sich schon ab, wenn sie das Wort „rechnen“ nur hören. Und Kopfrechnen geht schon gar nicht, sondern das Handy wird gezückt. Dabei ist Kopfrechnen eine der wirksamsten Gedächtnisübung überhaupt, um das Gehirn fit zu halten. Deshalb geben Sie Ihrem Kopf heute wieder eine Chance, um Ihr Gedächtnis auf Touren zu bringen. Versuchen Sie etwa die Preise Ihres Einkaufes im Kopf zusammenzurechnen, den Wert der Schuhe in Ihrem Regal, die monatliche Summe regelmäßiger Ausgaben wie Zeitungen…. Seien Sie kreativ und nützen Sie Ihren Alltag, um gleichzeitig ihr Gehirn zu aktivieren.