



## **Mantenim la memòria**

Exercici per mantenir les capacitats cognitives.

Consisteix a tenir diversos objectes sobre la taula, tancar els ulls i descobrir quin objecte i falta. Poden ser els que proposem o els que vulgueu

### **Objectiu principal**

Millorar o mantenir la memòria a curt termini, és la que reté temporalment una informació i després aquesta desapareix o passa a la memòria a llarg termini.

### **Material necessari**

Objectes de la llar o personals, com per exemple un bolígraf, una cullera, una agulla d'estendre roba, un guant, una pinta.

## Desenvolupament de l'activitat

- **Pas 1** La persona que dirigirà l'activitat ha d'escollir els objectes que utilitzarà.



## Desenvolupament de l'activitat

- **Pas 2** S'identifiquen els objectes d'un en un (nom, perquè s'utilitza..) i es van col·locant sobre la taula.



CULLERA  
S'utilitza per menjar.



BOLÍGRAF  
S'utilitza per  
escriure.



PINTA  
S'utilitza per  
pentinar-se.

## Desenvolupament de l'activitat

- **Pas 2** S'identifiquen els objectes d'un en un (nom, perquè s'utilitza...) i es van col·locant sobre la taula.



**GUANTS DE LLANA**  
S'utilitza per no tenir fred a les mans.



**AGULLA D'ESTENDRE ROBA**  
S'utilitza per estendre la roba.

## Desenvolupament de l'activitat

- **Pas 3** Les persones que realitzen l'activitat tanquen els ulls i s'amaga un objecte.



## Desenvolupament de l'activitat

- Pas 4 S'ha de detectar quin objecte falta.



## Desenvolupament de l'activitat

- **Pas 5** Anomenar quin és l'objecte amagat.



EL BOLÍGRAF