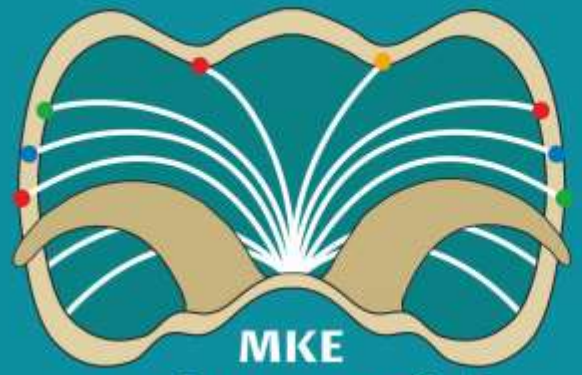


Memóriatréning

Agytorna mindenkinek

www.erka.site

memoriatrening@gmail.com

Tel.: +36 20 624 6013

Mi a memóriatréning?
Kinek hasznos?

Mnemonikák
Tippek, trükkök, technikák a hatékony memorizáláshoz

Neuroplaszticitás fejlesztése

Mozgás
Életmód
Mi nem az?

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

Változó időskor

Az idősek

- aránya
- szerepe
- élethelyzete
- igényei

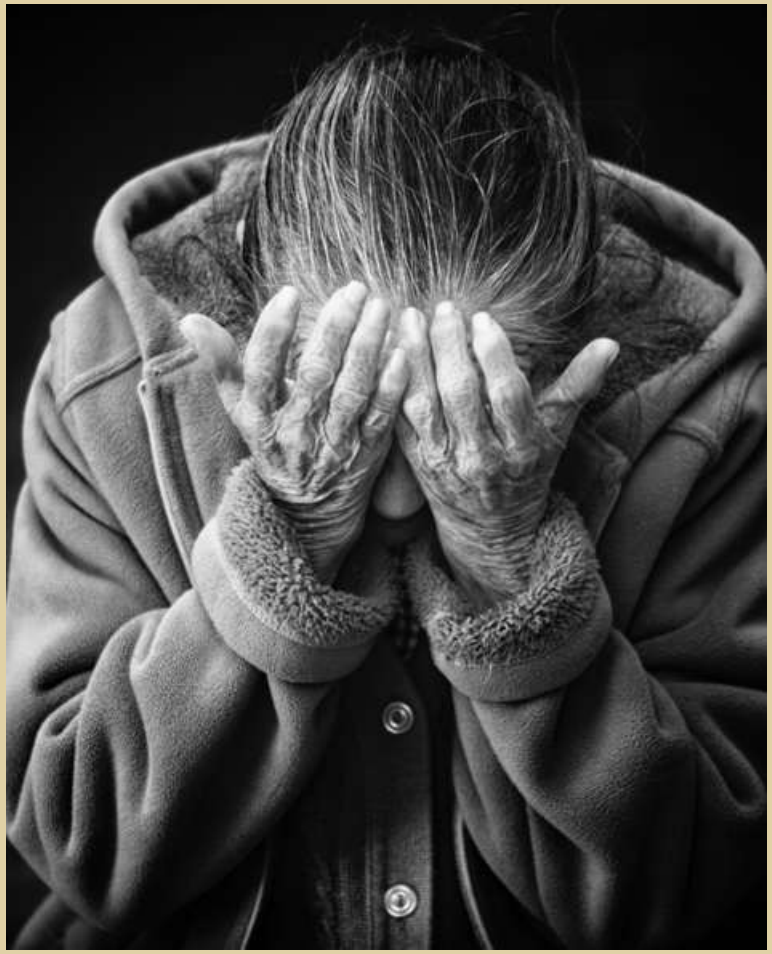
Minden 5. magyar

65 évesnél idősebb





MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.



Alzheimer, demencia

közel 50 millió ember

2050-re már 150 millióra becsülik

65 év felett **egy a háromhoz**,

80 év felett pedig **egy a kettőhöz**

az Alzheimer-kór kialakulásának esélye

De mi is történik ilyenkor velünk?

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

Mérhetetlen tárhely…

Mennyit?

Kb. **3 millió óra videó**

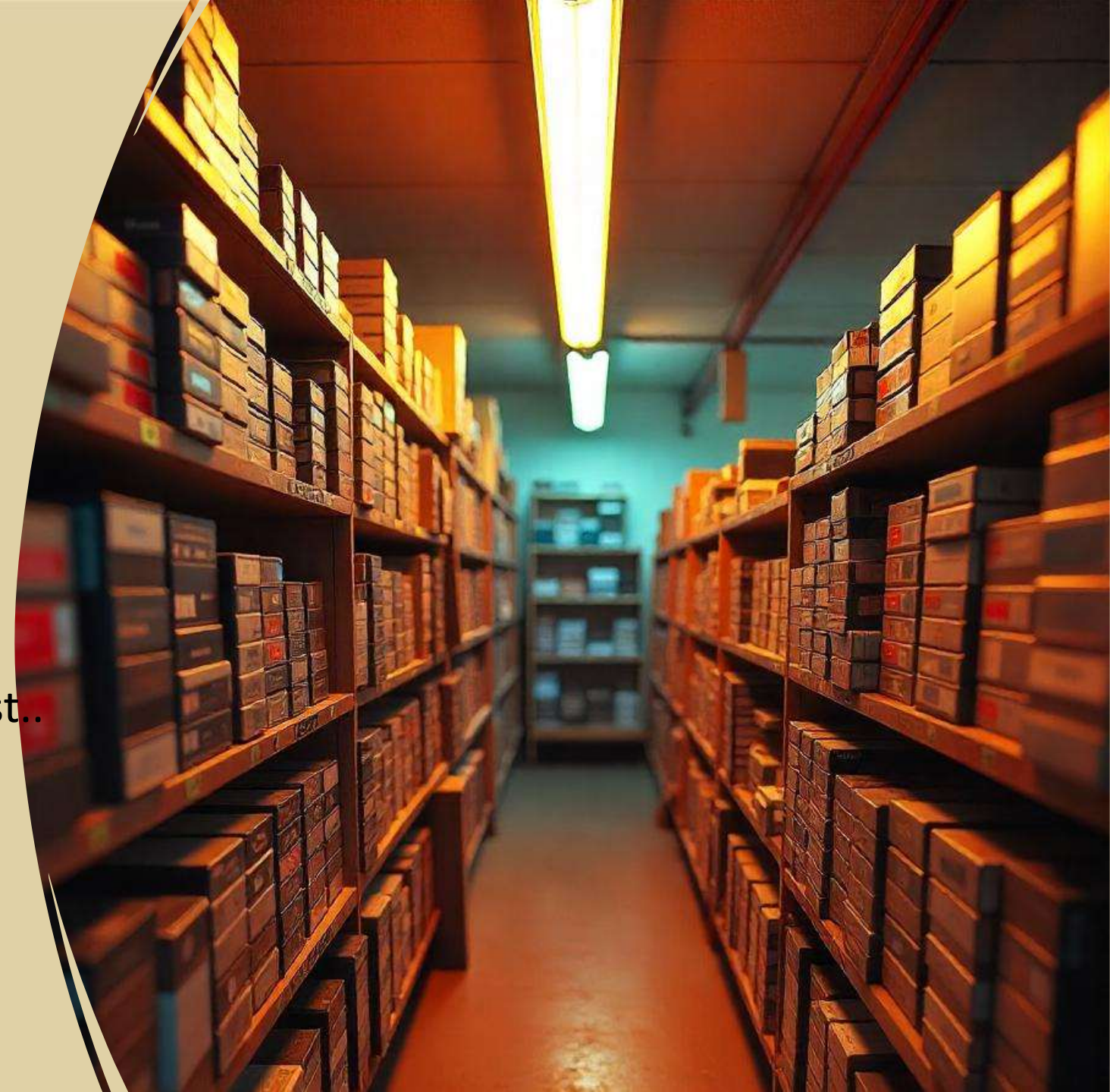
(> 300 ezer év tárhely

Mit?

Minden vízbe mártott test..

Előttem van észak, …

Apacuka

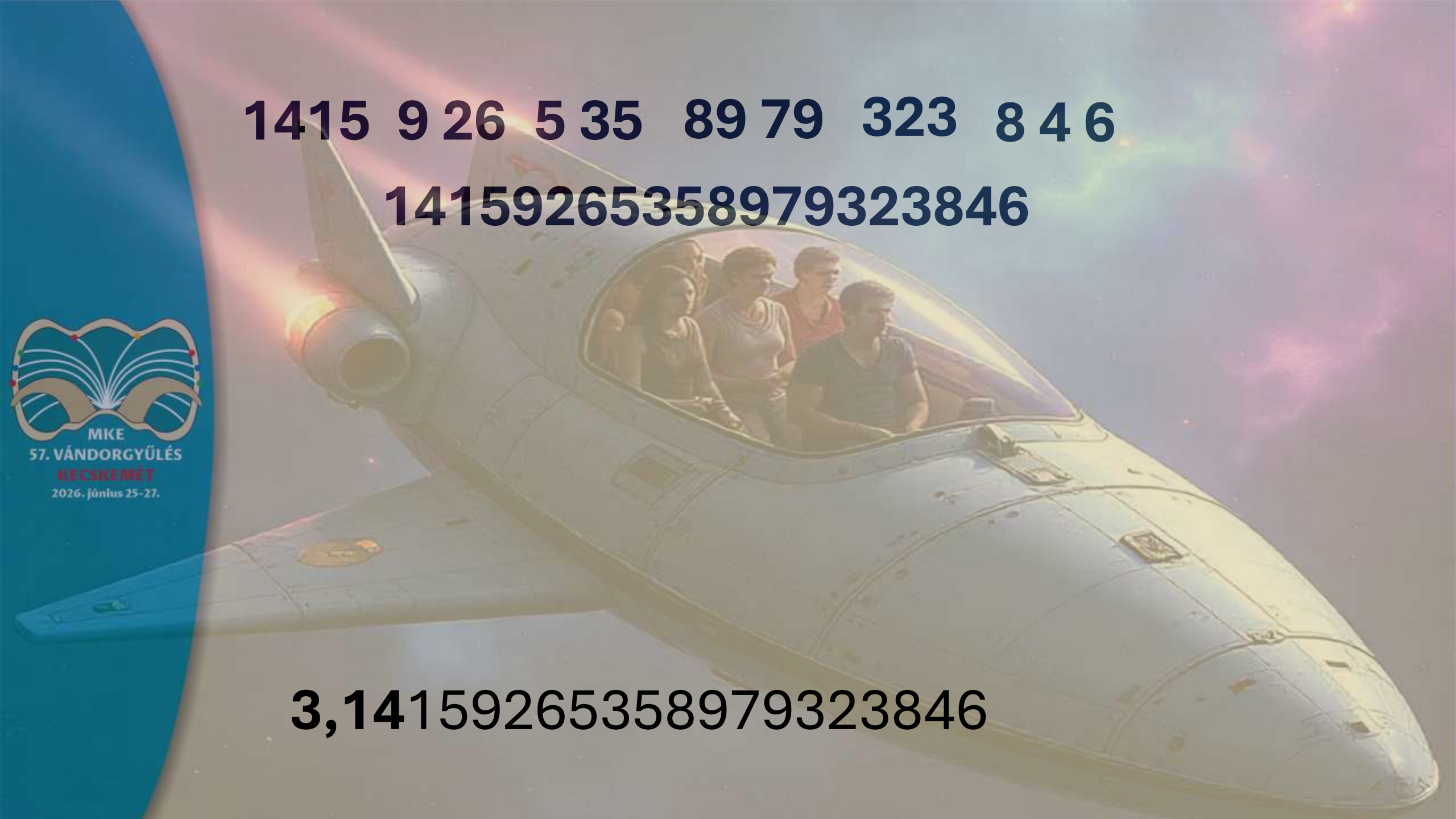


MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.



Forrás:
https://www.youtube.com/watch?v=UZthGjcuTDs&ab_channel=BeSmart

Az emberi agyban becslés szerint **50–100 milliárd** (10^9) idegsejt, vagyis neuron van.
kb. 10 milliárd (10^9) piramis alakú sejt, amelyek között élénk kapcsolat van kb. 100 billió (10^{14}) szinaptikus érintkezési ponton keresztül.
Az agyon a test teljes **vérellátásának mintegy 20%-a áramlik** keresztül, és a test rendelkezésére álló **oxigén 20%-át használja fel.**



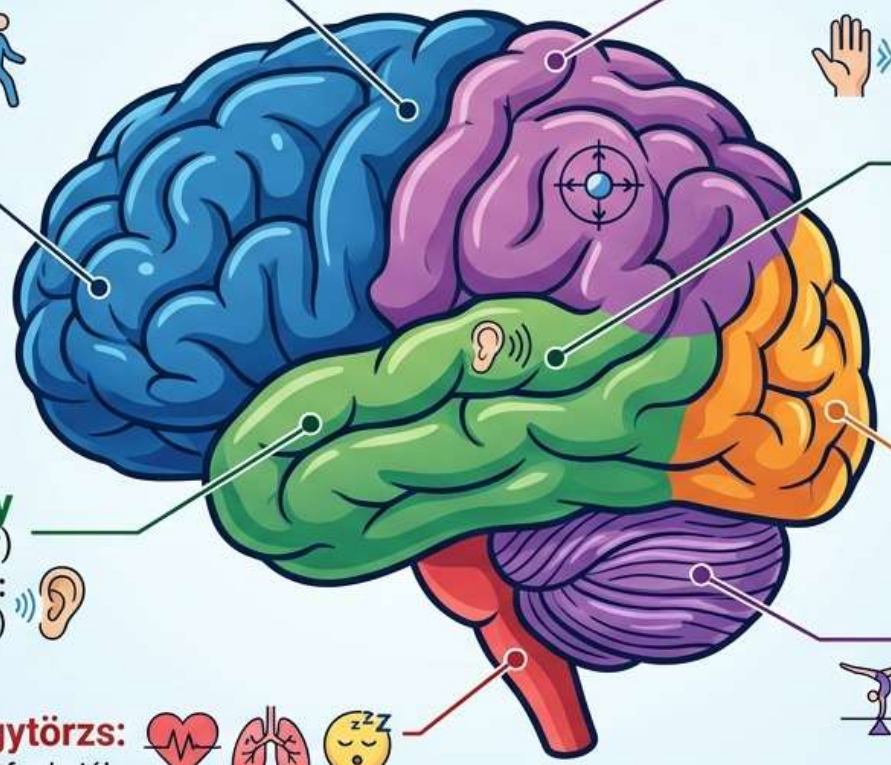
1415 9 26 5 35 89 79 323 8 4 6

14159265358979323846

3,14159265358979323846

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

AZ EMBERI AGY FŐ FUNKCIONÁLIS TERÜLETEI



Homloklebeny

Motoros kéreg:
(Tudatos mozgások irányítása.)

Prefrontális kéreg:
(Tervezés, döntéshozatal, személyiség, érzelemszabályozás.)

Halántéklebeny
(Tempális lebeny)

Hallókéreg:
(Hangok feldolgozása.)

Agytörzs:
(Az alapvetbasic életfunkciók irányítása: légzés, szívverés, alvás-ébredés ciklus.)

Faliebeny (Parietális lebeny)

Szomatoszenzoros kéreg:
(Tapintás, testhelyzet és fájdalom észlelése.)

Halántéklebeny
(Temporális lebeny)

Hallókéreg:
(Hangok feldolgozása.)

Memória és beszédértés:
(Pl. hippocampus, Wernicke-terület.)

Nyakszirtlebeny
(Occipitális lebeny)

Látókéreg:
(Vizuális információk feldolgozása.)

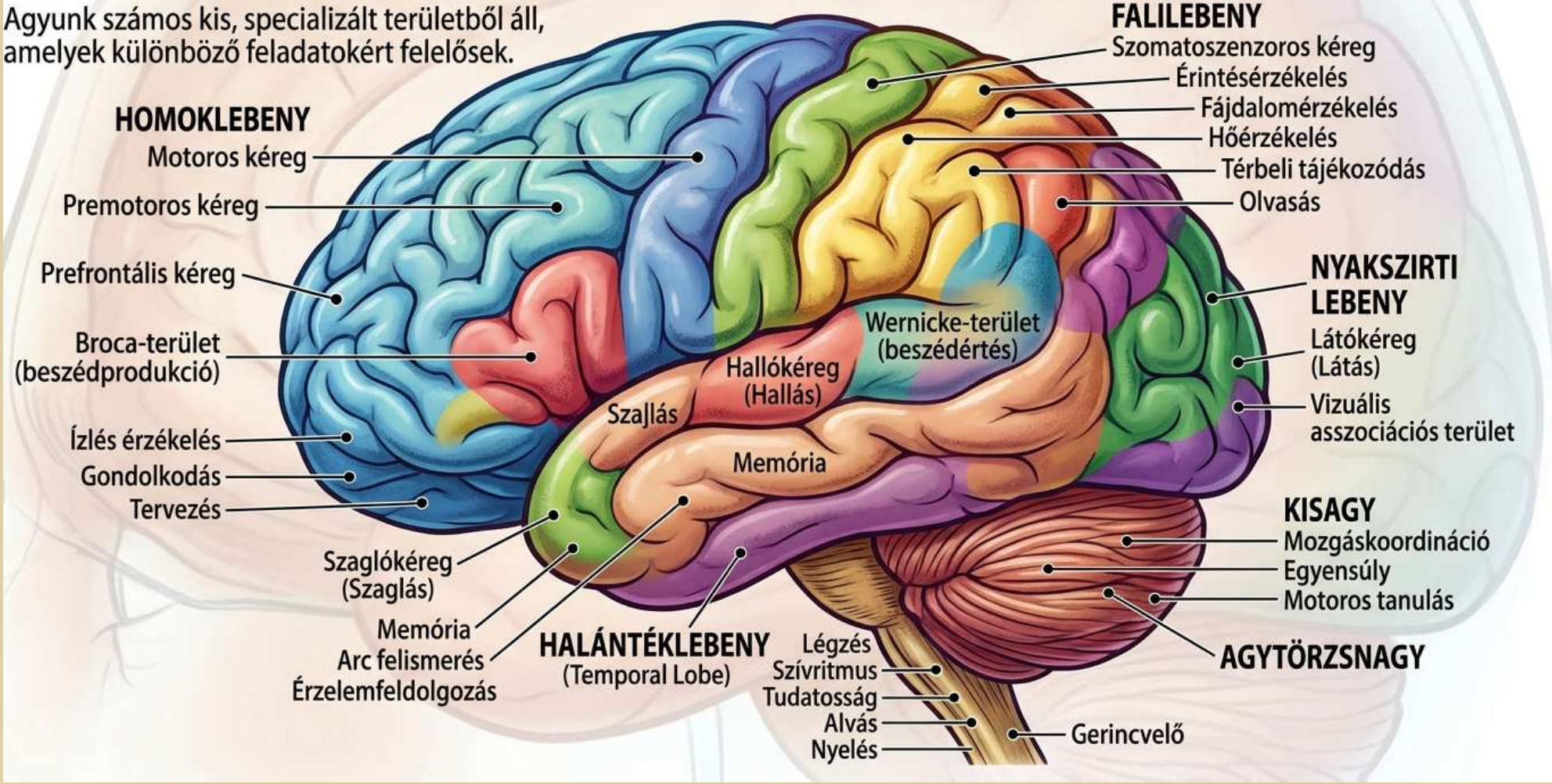
Kisagy (Cerebellum):
(A mozgás koordinációja, egyensúly, finommotoros készségek.)

FONTOS: EZ AZ ÁBRA KIZÁRÓLAG OKTATÁSI CÉLOKAT SZOLGÁL ÉS NEM ALKALMAS DIAGNÓZISRA.

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

AZ EMBERI AGY FUNKCIONÁLIS TERÜLETEI (RÉSZLETES ÁBRA)

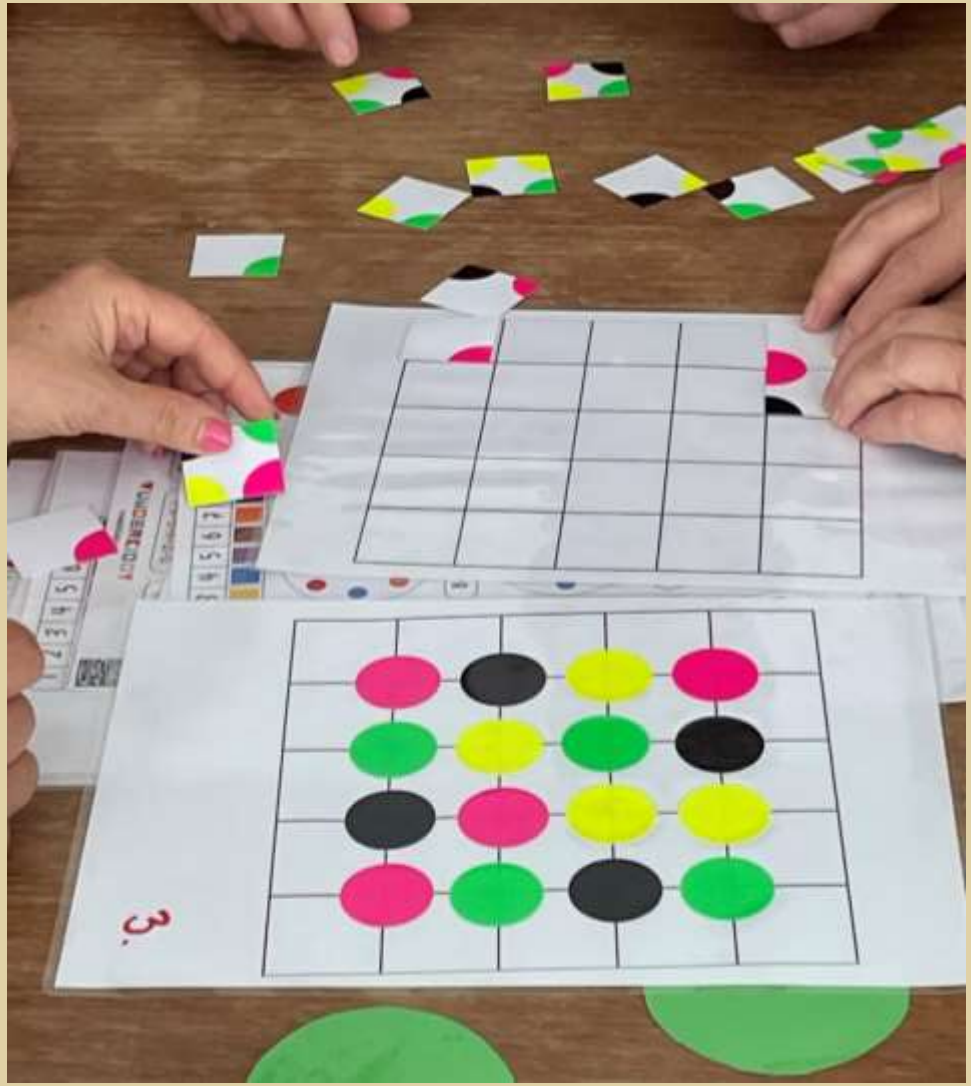
Agyunk számos kis, specializált területből áll, amelyek különböző feladatokért felelősek.



MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

Mit csinálunk memóriatréningen?





MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.



MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

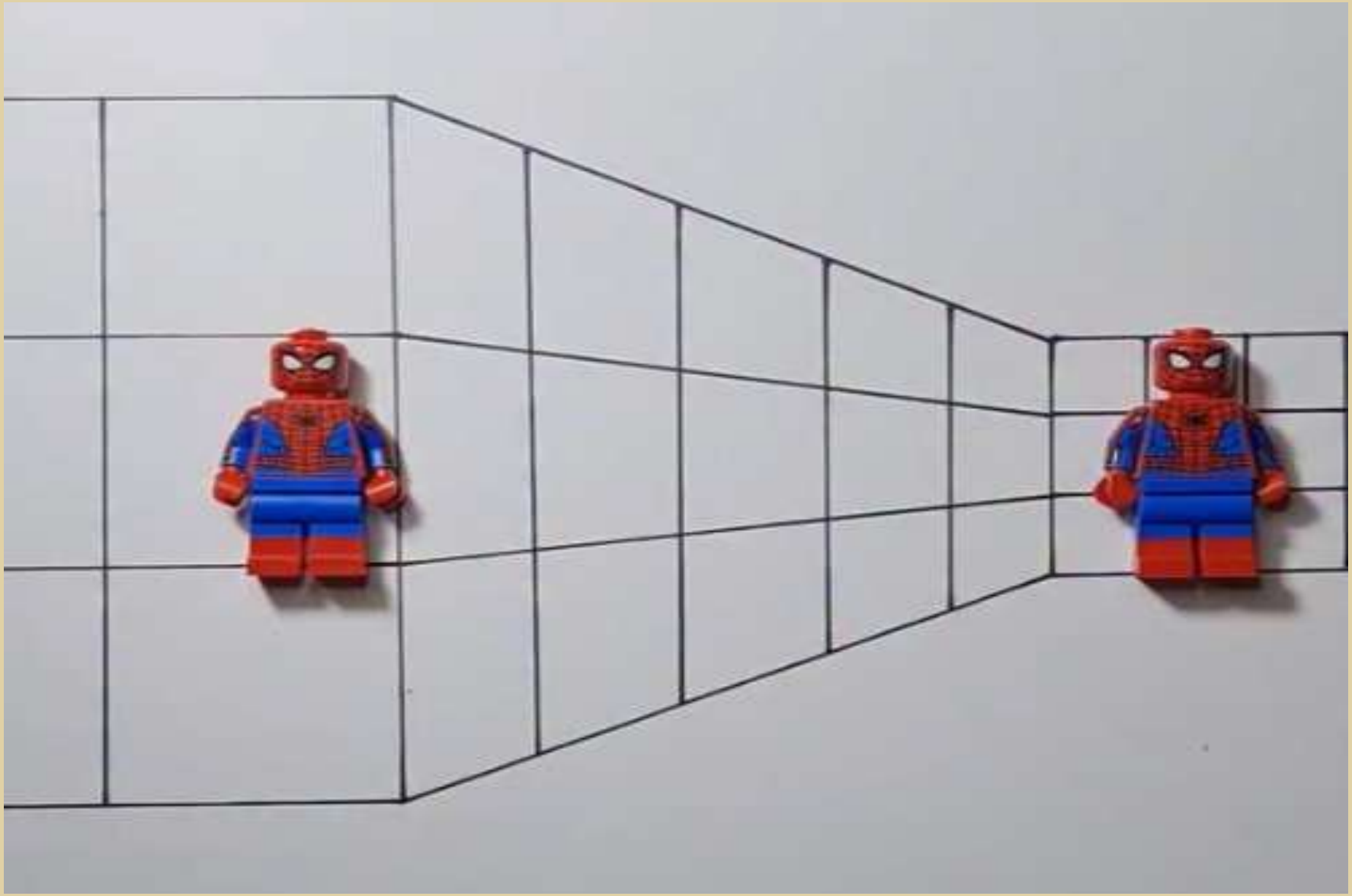


MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.





MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.



MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.



MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

Csak optikai csalódással lehet minket átverni?

Kísérletezzünk!



MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

De mi van a szavakkal?
Megjegyzünk 20 szót?

kenyér uborka sonka
zsömle kifli túrós batyu
paradicsom tej szalonna
kefir karaj csirkecomb
retek szalvéta wc papír
tejföl joghurt paprika
papírzsebkendő
papírtörlő

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

fogkefe személyi igazolvány toll
telefon fülhallgató lakcímkártya,
fogkrém szappan dezodor bugyi
TAJ kártya bankkártya kulcs zokni
szemüveg gyógyszer trikó póló könyv
keresztrejtvény

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.



Lista 20 szóval

- **Fogkefe, fogkrém, dezodor, szappan**
- **Személyi igazolvány, lakcímkártya, TAJ kártya, bankkártya**
- **Kulcs, telefon, szemüveg, gyógyszer**
- **Bugyi, zokni, trikó, póló**
- **Könyv, keresztrejtvény, toll, fülhallgató**

5 KATEGÓRIA,
1-1 UJJUNK JELÖLHETI!

Minden kategória max. 5 szó, tehát végig tudjuk venni egy kézen a kategória elemeit is:

1. **Tisztaságszerek**
2. **„Iratok”**
3. **Kötelezők**
4. **Napi váltás**
5. **Unaloműző**

Kategórián belül:
1. **fogkefe**
2. **fogkrém**
3. **szappan**
4. **dezodor**

És így? Agyunk, a biztonsági őr!

Bevásárló lista 20 szóval, DE, csak az időszűke miatt:

- **Kenyér, zsömle, kifli, túrós batyu**
- **Tej, tejföl, joghurt, kefir**
- **Szalonna, csirkecomb, karaj, sonka**
- **Szalvéta, wc papír, papírzsebkendő, papírtörlő**
- **Paradicsom, paprika, uborka, retek**



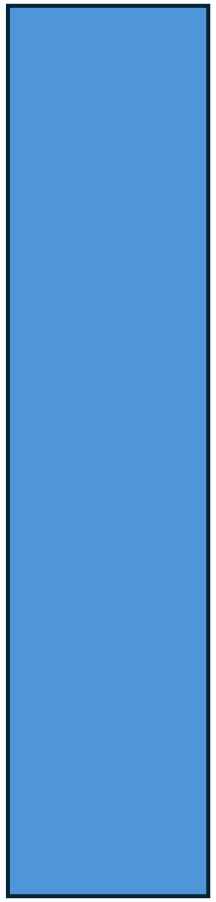
5 KATEGÓRIA,
1-1 UJJUNK JELÖLHETI!

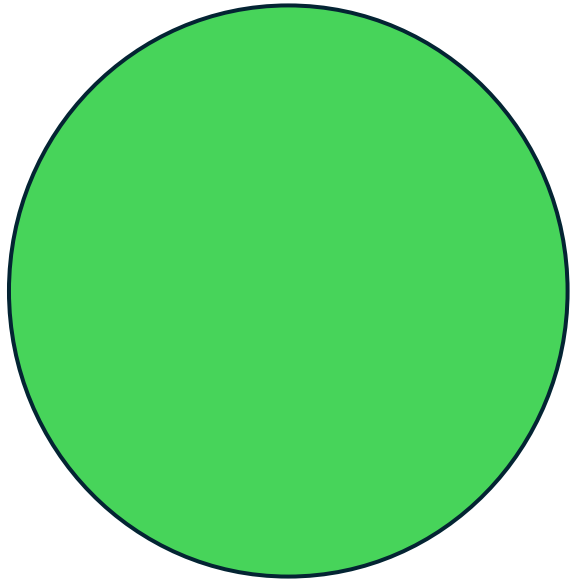
Minden kategória max. 5 sz
tehát végig tudjuk venni eg
kézen a kategória elemeit i

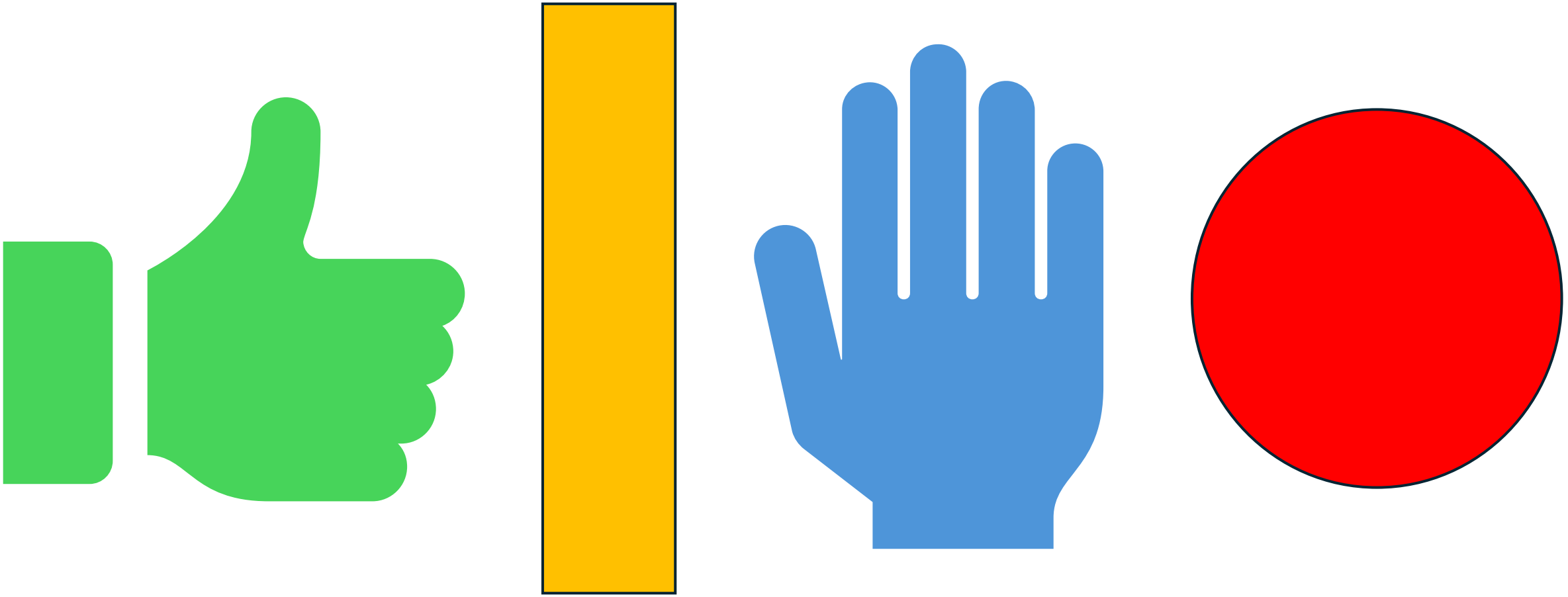
1. **Pékáru**
2. **Tejtermék**
3. **Húsféle**
4. **Papíráru**
4. **Friss zöldség**

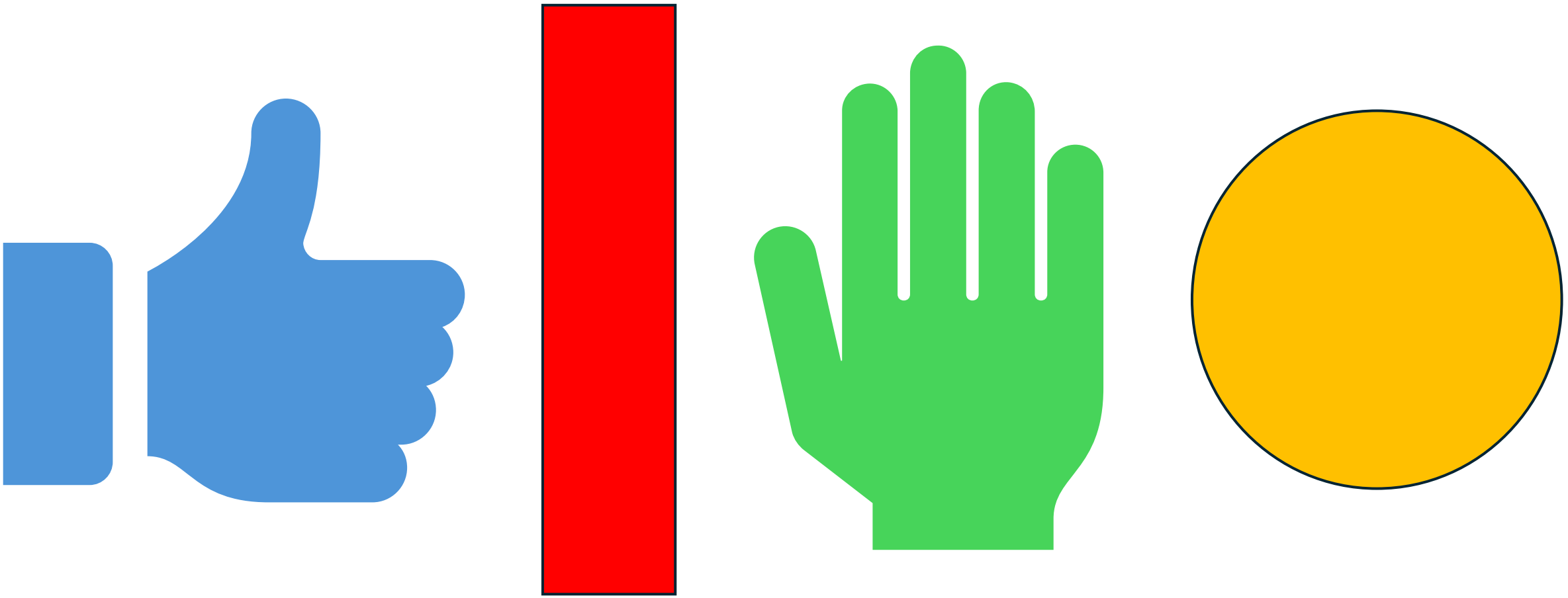
Kategórián belül:

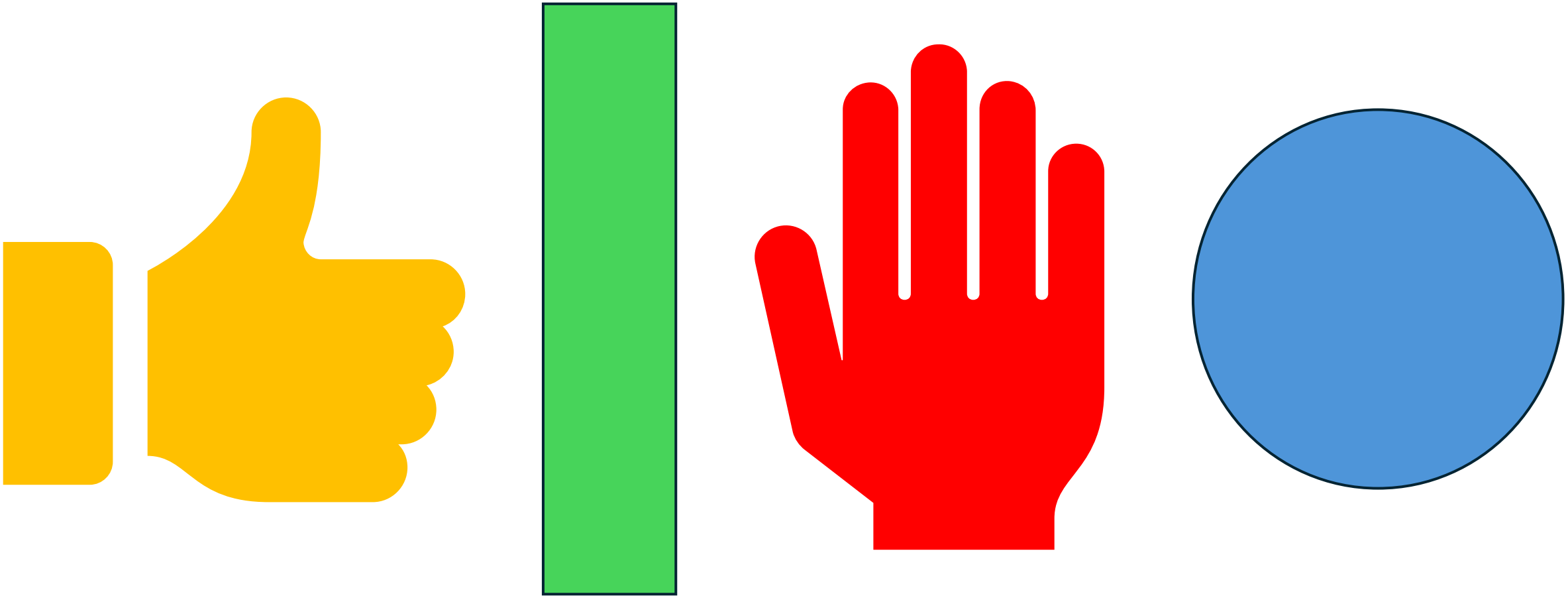
1. **Kenyér**
2. **Zsömle**
3. **Kifli**









MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

Agytorna szavakkal?

- Ajándék lónak….
- Bolond lyukból…
- Aki másnak vermet ás…
- Ebcsont…
- Aki szelet vet, …
- Sok lúd…

Tudunk-e a színekkel közmondásokat, szólásokat, kifejezéseket?

Pl. zöldfülű, elfehéredik…

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.



Tízpróba

100 M FUTÁS – ég a föld a **talp**uk alatt

TÁVOLUGRÁS – feszül a **vádli**

SÚLYLÖKÉS – **térdkalács**, golyó

MAGASUGRÁS – emelem a **comb**om

400 M FUTÁS – **csípő** riszálás, bemelegítés

110 GÁT – mell, 1+1 dimb-domb

DISZKOSZVETÉS – **váll**ból fordulok

RÚDUGRÁS – ki ne törd a **nyak**ad

GERELYHAJÍTÁS – **fej** felett dobom

1500 MÉTER – célfotó,

kezem az égben

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

Hol a helye a könyvtárban?

„Agytorna sarok” – fix pont szakkönyvekkel, feladatlapokkal, fejlesztőeszközökkel és játékokkal.

Ötletfal – fizikai pont, ahová folyamatosan lehet gyűjteni a konkrét feladatötleteket, ajánlásokat és kéréseket.

Virtuális ötletfal (pl. Miro vagy Padlet) – interaktív online felület, ahol

- kedvcsináló videókat, fejlesztő gyakorlatokat lehet megosztani,
- témákba lehet rendezni az és anyagokat,
- elektronikus könyveket lehet a témában olvasni,
- online kihívásokat, vetélkedőket lehet rendezni.

Szenior memória klub – rendszeres találkozók az idősebb korosztály szellemi fittségéért, korosztályra hangolva.

„Tanulj okosan!” klub diákoknak – hatékony tanulásmódszertan és memóriatechnikák fiataloknak.

MKE
57. VÁNDORGYŰLÉS
KECSKEMÉT
2026. június 25-27.

Hogyan tovább?

https://www.eletetazeveknek.hu/hirek/474-memoriafejlesztes-3-napos-intenziv-modszertani-trening

Karacs Erika

www.erka.site

+36 20 624 6013