

 **103.12.** Memoria-testa

Memoria ona duzula uste duzu? Galdetegi hau eginda froga dezakezu.

1= Inola ere ez 2= Baliteke 3= Zalantzarik gabe

1. Zerrendan, “kafe” hitza badago.

1	2	3
---	---	---

2. Memoria-akatsek maiz eragozten dizkidate lana edo eguneroko egitekoak.

1	2	3
---	---	---

3. Zerrendan, ez dago “baso” hitza.

1	2	3
---	---	---

4. Gogoratzen ditut nire gertuko 4 pertsonaren jaiotza-datak.

1	2	3
---	---	---

**5. Askotan ahazten ditut objektu garrantzitsuak
(adibidez: giltzak, kartera, botikak).**

1	2	3
---	---	---

6. Zerrendan, “mahai” hitza badago.

1	2	3
---	---	---

7. Bigarren Mundu Gerra 1939 eta 1945 bitartean izan zen.

1	2	3
---	---	---

8. Lehenago egondako toki batera joandakoan, ezagutu egiten dut, eta erraz orientatzen naiz.

1	2	3
---	---	---

9. Esan ditzaket nire telefono-zenbakia, helbide osoa eta NA zenbakia.

1	2	3
---	---	---

10. Zerrendan, “mendi” hitza badago.

1	2	3
---	---	---



EMAITZAK:**Puntuazioa:**

1. galdera: 1= 0 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 1 puntu
2. galdera: 1= 1 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 0 puntu
3. galdera: 1= 0 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 1 puntu
4. galdera: 1= 0 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 1 puntu
5. galdera: 1= 1 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 0 puntu
6. galdera: 1= 1 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 0 puntu
7. galdera: 1= 0 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 1 puntu
8. galdera: 1= 0 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 1 puntu
9. galdera: 1= 0 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 1 puntu
10. galdera: 1= 1 puntu, 2= 0,5 puntu, 3= 0 puntu

Puntuazio HANDIA: 8-10 puntu **Puntuazio ERTAINA:** 3-7 puntu **Puntuazio TXIKIA:** 0-2 puntu

AZALPENAK:

Puntuazio HANDIA lortu baduzu, zorionak! Oso memoria ona duzu!

Zerrendan zein hitz dauden eta zein ez gogoratu duzunez, epe laburrerako memoria ona duzu. Gertakizun historikoak eta zuretzat garrantzitsuak diren datak gogoratzeak epe luzerako memoria eta memoria autobiografiko ona dituzula adierazten du. Eguneroko eginkizunetan memoria hutsegiterik ez izateak laneko memoria ona duzula frogatzen du.

Puntuazio ERTAINA lortu baduzu, memoria egokia duzu, nahiz eta hutsegite batzuk izan. Ondo eta oker erantzundako galderen arabera jakingo duzu zein memoria-mota duzun indartsuen: irakurri puntuazio handiari buruzko azalpenak.

Puntuazio TXIKIA lortzeak esan nahi du espero zitekeenaren azpitik dabilkizula memoria. Kontuan izan, hala ere, memorian faktore askok eragiten dutela, hala nola arretak eta kontzentrazioak; beraz, baliteke horiek eragina izatea lortutako emaitzan.

***OHARRA:** Kontuan izan test hau ez dela profesionala. Benetako diagnosis egiteko, psikologo profesionalengana jo behar da.