



ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Чтобы натренировать память, ежедневно выполняйте простые упражнения

- 1. Решать арифметические примеры.** Когда вы выполняете арифметические вычисления, вы заставляете мозг работать и анализировать ситуации быстрее. Также можно ввести арифметические подсчёты в бытовую жизнь. Например, считать в уме чаевые в кафе или денежную выгоду, которую можно получить от специального предложения в магазине.
 - 2. Учить стихи.** Попробуйте каждый день заучивать небольшое стихотворение или его фрагмент. Когда учите стихотворение, старайтесь проговаривать его вслух. Так вы задействуете свой артикуляционный аппарат, что способствует лучшему запоминанию. Со временем вам понадобится меньшее количество повторений, чтобы выучить один стих.
 - 3. Описывать предметы.** Выберите любой предмет, который есть поблизости — вазу, статуэтку, книгу с интересной обложкой. Лучше выбирать предметы, у которых больше деталей. Смотрите на предмет внимательно полминуты и запоминайте все детали. После этого отвернитесь от предмета и опишите его во всех подробностях.
 - 4. Разгадывать кроссворды.** Кроссворды эффективно тренируют мозг и память. Также подойдут и другие игры со словами, например, скрабл — настольная игра, в которой от двух до четырёх играющих соревнуются в образовании слов с использованием буквенных деревянных плиток на доске, разбитой на 225 квадратов.
 - 5. Запоминать фигуры («Спички»).** Для этого упражнения вам понадобится десять спичек. Сначала возьмите пять спичек, и бросьте их на стол. В течение нескольких секунд запоминайте их расположение, потом отвернитесь и попробуйте сделать такую же картину из других пяти спичек.
 - 6. Запоминать предметы или слова.** Положите на стол десять разных предметов, перечислите их вслух в течение минуты, а потом накройте чем-нибудь. После этого попытайтесь назвать все предметы, которые лежат на столе. Чтобы повысить сложность упражнения, можно увеличить количество предметов. Также упражнение можно выполнять с помощью списка слов. Запишите на листе слова, переверните лист и повторите написанное.
 - 7. Выполнять действия вслепую.** Попробуйте походить по квартире с закрытыми глазами или сделать привычное действие вслепую. Это улучшит память и повысит навыки пространственного ориентирования.
 - 8. Рассказывать истории.** Попробуйте придумывать рассказ о том, как прошёл ваш день. Сторителлинг помогает лучше запоминать важные события и интересные детали, а также связывать эмоции с воспоминаниями.
 - 9. Делать мысленные экскурсии.** Представьте себе путь на работу или мысленно прогуляйтесь по квартире. Во время таких «прогулок» обращайтесь внимание на детали и рассматривайте отдельные объекты. Это упражнение тренирует концентрацию внимания, ведь в ходе прогулки вы затрачиваете достаточно много времени, чтобы детально изучить объекты.
 - 10. Строить «дворцы памяти».** Представьте хорошо знакомое вам пространство, например, свою комнату. Потом выберите там предметы или места, которые будут вашими «крючками», и привяжите к ним нужные ассоциации. Чем более абсурдными они будут, тем лучше запомнятся. Когда освоите метод на знакомом месте, сможете строить такие дворцы из любого пространства.
- Активная работа головного мозга — залог здоровой и успешной жизни человека. Чтобы развивать мозг необходимо регулярно тренировать память, внимание, воображение, а также не забывать про физическое состояние организма. **Для этого попробуйте включить в свою жизнь следующие действия:**

- изучать новое. Например, иностранные языки;
- развивать воображение;
- менять привычные паттерны поведения;
- регулярно выполнять упражнения для тренировки памяти;
- тренировать концентрацию и внимание;
- заниматься физической активностью;
- развить навыки стрессоустойчивости;
- поддерживать здоровье и хороший сон.

