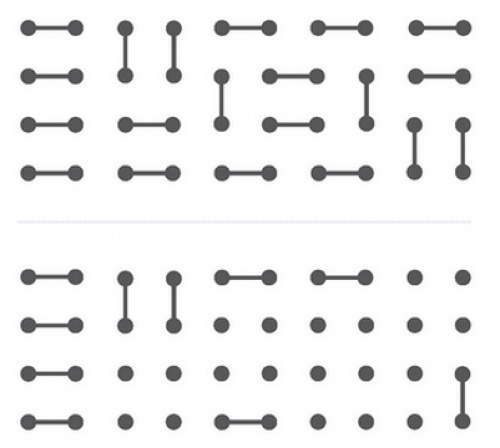
**10 упражнений для тренировки памяти**

﻿

Мозг — такая штука, которая очень любит лениться. Чуть подвернулась возможность, он «отключается» и начинает «маяться дурью».   
  
Чтобы его немного попинать и потренировать память, предлагаю несколько интересных упражнений из книги Анхельс Наварро «Память не изменяет».

**Упражнение 1**

Сложность \*\*

Запоминайте в течение минуты расположение точек и линий в первых четырех строках. Затем, не глядя на них, добавьте недостающие линии в нижних четырех строках.  
  


**Упражнение 2**

Сложность \*

Придумайте ассоциации для цифр и слов в соответствии с их внешней формой. Можете потратить на это столько времени, сколько вам необходимо. Затем закройте их и ответьте на предложенные вопросы.  
  
  
  
Ответьте на вопросы:  
1. Какая цифра соответствует снеговику?  
2. Какие цифры соответствуют оврагу и свече?  
3. Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее?  
4. Какие цифры соответствуют воздушному шарику, птице, детской горке и утке?  
**Упражнение 3**

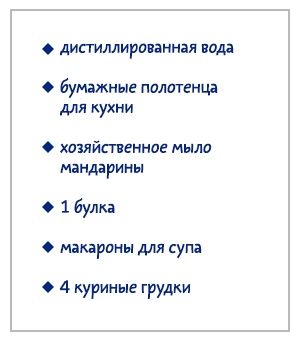
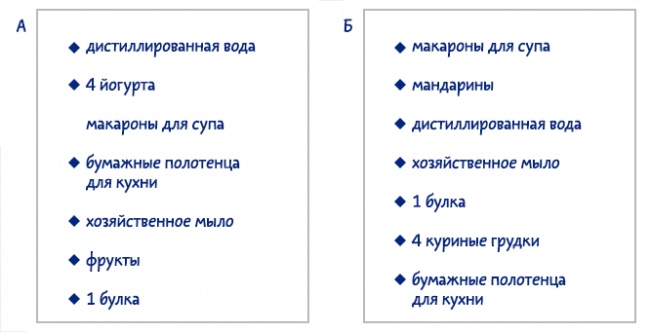
Сложность \*

Рассматривайте в течение 20 секунд фигуру слева. Затем, не глядя на нее, скажите, какая из четырех фигур справа ей идентична.

|  |  |
| --- | --- |
| https://mediasole.ru/data/images/297/297612/22.jpg | [https://mediasole.ru/data/images/297/297613/22a.jpg](http://www.adme.ru/zhizn-nauka/10-uprazhnenij-dlya-trenirovki-pamyati-865260/#image13771260) |

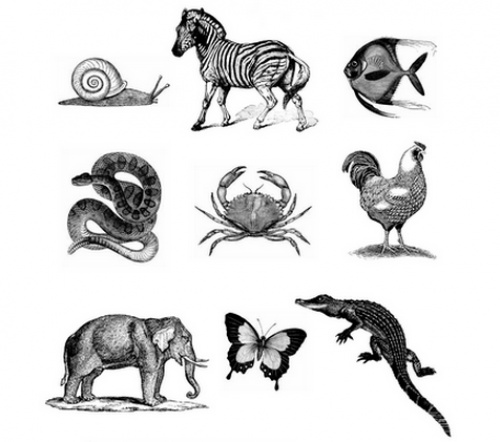
**Упражнение 4**

Сложность \*

Запоминайте в течение необходимого вам времени список покупок. Затем, не глядя на него, скажите, какой из представленных внизу списков — правильный. Обратите внимание на то, что очередность могла измениться.  
  
  
  


**Упражнение 5**

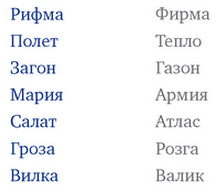
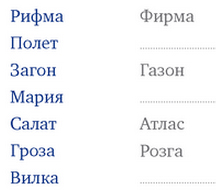
Сложность \*\*\*

Запоминайте группу животных, изображенную на картинке, в течение одной минуты.  
  
  
  
Затем, не глядя на рисунок, запишите на листе бумаги названия животных в алфавитном порядке.

**Упражнение 6**

Сложность \*\*\*

Изучите два списка слов. В правой колонке находятся анаграммы к словам из левой. Свяжите каждое слово из левой колонки с соответствующим ему из правой и запомните их.

[](http://www.adme.ru/zhizn-nauka/10-uprazhnenij-dlya-trenirovki-pamyati-865260/" \l "image13771710" \t "_blank)  
  
Посмотрите на колонки, которые расположены ниже, и вслух назовите слова, которых не хватает.  
  
[](http://www.adme.ru/zhizn-nauka/10-uprazhnenij-dlya-trenirovki-pamyati-865260/#image13784910)

**Упражнение 7**

Сложность \*\*

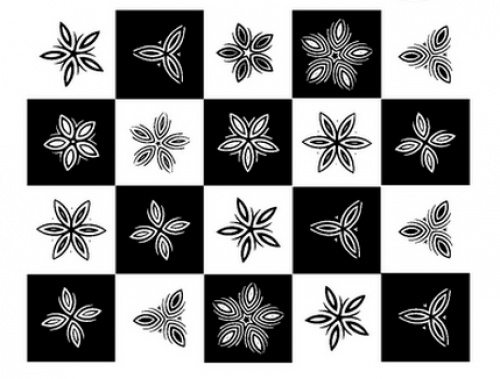
Запоминайте одежду, предметы и имена этих четырех девочек в течение полутора минут. После этого закройте рисунок и ответьте на вопросы, приведенные внизу. Снова посмотрите на оригинал и исправьте свои ошибки.  
  
  
  
Ответьте на вопросы:  
1. У кого на голове синие бантики — у Марии или Бибианы?  
2. Как зовут девочку в синих сапогах?  
3. У кого из девочек челка и костюм в горошек?  
4. У кого из девочек есть котенок — у Хуаны или Бибианы?  
**Упражнение 8**

Сложность \*\*

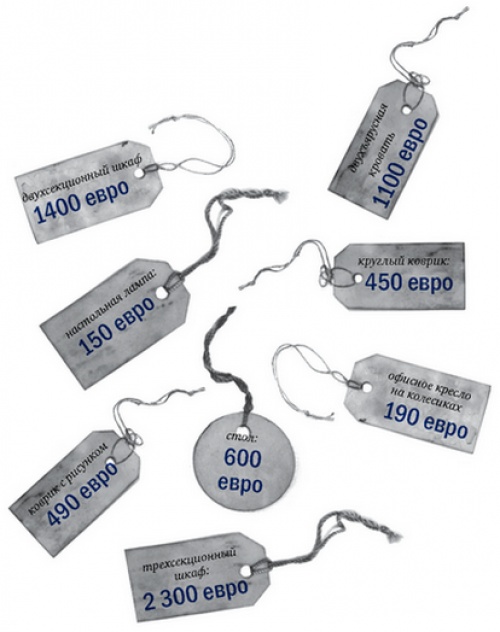
Запоминайте следующие пары изображений и слов в течение 30 секунд. Затем напишите эти слова на листе бумаги в том же порядке, не глядя на рисунок. Совет: ищите связь между объектами и словами, ассоциации облегчат запоминание.  
  


**Упражнение 9**

Сложность \*\*\*

Изучайте рисунки в квадратах столько времени, сколько необходимо. Когда вам покажется, что вы все запомнили, закройте рисунок и ответьте на вопросы.  
  
  
  
Ответьте на вопросы:  
1. Сколько цветков с тремя лепестками изображено на рисунке?  
2. Сколько черных цветков изображено на рисунке?  
3. Сколько на рисунке цветков, у которых есть только пять лепестков, но отсутствуют любого рода дополнительные элементы?  
**Упражнение 10**

Сложность \*\*

Вам нужно меблировать комнату ваших детей. Ниже мы приводим цены из каталога мебели. Запоминайте их в течение минуты, затем закройте этикетки и ответьте на вопрос, приведенный ниже.  
  
  
  
Сколько денег вы потратите, если решите купить двухъярусную кровать, круглый коврик, два кресла, две лампы и двухсекционный шкаф?