

Упражнения для улучшения памяти

Упражнение 1. (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.).

Посмотрите внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закройте глаза и представьте себе это изображение во всех деталях. При этом Вы можете задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?
- Если да, как я могу их описать?
- Есть ли растения? Какие?
- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Откройте глаза и сравните представленную Вами картинку с ее оригиналом.

Упражнение 2.

Попробуйте вспомнить следующую информацию. Запишите то, что Вы вспомните. Постарайтесь затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напишите номера телефонов, которые Вы помните на память.
- Напишите имена и фамилии Ваших одноклассников в 1, 3 или 5, 9 классах.
- Напишите названия книг, которые Вы прочитали за последний год, и имена авторов.

Это задание можно варьировать: например, попробуйте вспомнить домашние адреса Ваших друзей, почтовые индексы и т.д.

Упражнение 3.

Подчеркните все встретившиеся Вам буквы А:

**ЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФ
ШОРУЗЩГУХЗЩГЛДРГУЩШКРАЦЩЩШРУЩЗЙЦХЗОЛЭХЩЦУГН
КРОАЙШНУОРЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШХПАДЩРЫДЮЛРОШНР
ЗЩОАЩГОАЫЛГПРЦРПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИ
АПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВПАХУЦЩШГУВВПШОРНРЗЩОА
ЩГОАУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЦЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШ
ГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЦРПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗ
ХЩГЦЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШ
ШГУВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЦЩЩЩШРУЩЗЙЦХЗОЛ
ХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЦРПАЖААЩОГР
ЦЩОАЩГОАЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦ
ЩШГУВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЦЩЩЩШРУЩЗЙЦХЗОЛ
ЭХХЩЦУГНКРОАЙШНУОРЩГУХЗШУХЗШКРЙЗХХУКШГПАДЩРЫД
ЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЦРПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦ**

Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

Упражнение 4.

Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

Помидоры

Нут (турецкий горох)

Чернослив

Йогурт

Кофе

Чистящее средство

Подсолнечное масло

Брынза

Ржаные хлебцы

Апельсиновый сок

Мука

Упражнение 5.

Вы видите перед собой первые и последние буквы слов. Впишите остальные буквы, чтобы получилось слово.

К _____ Р

Г _____ Д

К _____ Н

Б _____ Я

З _____ Н

Т _____ Р

Р _____ Т

Н _____ З

Я _____ Б

Н _____ К

Д _____ Г

Р _____ К