«Упражнения для улучшения памяти».

Упражнение №1.

Понадобится лист в клеточку, ручка или карандаш, секундомер и помощник. Помощнику необходимо начертить на листе табличку 5 на 5, и вписать в неё любые цифры от 0 до 40 (без повторений). Рядом – такая же табличка, но пустая. Поставить таймер на 2 минуты и приступить к заданию.

Нужно найти цифры в первой таблице в порядке возрастания, записать во вторую таблицу, начиная с первой клетки, далее все подряд. Как Вы понимаете, будут встречаться и пропущенные числа, так как клеток 25, а цифры от 1 до 40. Их Вы можете записывать отдельно, обводя в кружочек. Это не будет считаться ошибкой. По истечению 2 минут, задание прекращается. Под таблицей фиксируем результат.

Упражнение №2.

Отвлечёмся от ручек и бумаги. Поставьте таймер на 10 минут. Сядьте в кресло, примите удобное положение и расслабьтесь. Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что находится вокруг Вас.

Вспоминайте всё, до малейших подробностей. Это может быть цвет обоев, количество окон, предметов на столе и так далее. Если есть помощник, пусть записывает, что Вы говорите. По истечении 10 минут, откройте глаза и проверьте, что не учли, на что раньше не обращали внимания.

Упражнение №3.

Упражнение делается с закрытыми глазами вслух. Если есть помощник то ему необходимо фиксировать время выполнения на бумаге.

1. Посчитайте от 100 до 1.
2. Назовите любые 20 женских имён.
3. Теперь 20 мужских имён.
4. 20 продуктов питания (крупы, фрукты, овощи, ягоды…).
5. 20 имён существительных на определённую букву (на Ваш выбор).
6. 20 любых животных
7. Откройте глаза и посчитайте снова от 100 до 1

Данный комплекс упражнений, необходимо делать, хотя бы первый раз с фиксацией времени, потом через неделю ежедневных занятий, время выполнения сократится, как минимум, вдвое.

Несколько советов о том, как еще можно улучшить свою память?

1. Сон.

Хороший и полноценный сон влияет на вашу память, так как во сне усваивается вся информация, полученная вами за день.

Только не перебарщивайте со сном. Рекомендованная норма сна – 8 часов.

2. Чтение.

Чтение не только помогает разнообразить досуг, пополнять словарный запас и становиться умнее, но и улучшает память. Можете почитать специализированную литературу на тему улучшения памяти.

3. Изучайте иностранные языки.

Давно мечтали выучить английский или какой-то другой язык? Тогда самое время начать! Заодно не только натренируете свою память изучением новых слов, но и произведете профилактику слабоумия.

4. Учите стихотворения.

У многих есть любимые поэты – учите их стихи. Если у вас спросят, чье творчество вам нравится, то сможете не только назвать имя поэта, но и рассказать любимые стихотворения им написанные. Повторяйте то, что выучили, пытайтесь пересказать своими словами.

5. Правильное питание.

Включите в свой рацион овощи и фрукты, рыбу и морепродукты, грецкие орехи, тыквенные семечки, яйца, бобы, хлеб из цельного зерна, овсянку, употребляйте семена и масло льна, сок черники.

Лучше всего составить для себя меню и питаться рационально, то есть, получая всего в достаточных количествах.

Механизмы памяти не до конца изучены, единственное, в чем ученые сходятся во мнениях – данную функцию мозга, отвечающую за память и мышление можно развивать.

Занимайтесь своим саморазвитием и тренируйте свою память.
Берегите себя и будьте здоровы!