

Представьте на мгновение, что вы ни чего не понимаете и не видите, что происходит вокруг. Вы не знаете: как вас зовут, где вы живете, какой это город, кем вы работаете и так далее. Страшно становится, очень страшно. К сожалению, что не тренируется, то упраздняется и у многих в старости начинаются подобные проблемы. Поэтому надо развивать и тренировать свою память. Начните это прямо сейчас и делайте каждый день, не ленитесь и у вас все будет хорошо.

### Упражнение 1

Начнем с простого упражнения. Посмотрите на картинку одну минуту. Затем закройте эту картинку и попробуйте нарисовать в таком же расположении на бумаге.

Если вам сложно запомнить все детали не расстраивайтесь, возьмите только верхнюю часть картинки и попробуйте запомнить ее. Затем посмотрите на нижнюю часть картинки и попробуйте нарисовать детали нижней картинки на бумаге.

После того как вы нарисуете детали на бумаге попробуйте сравнить с картинкой. Что у вас получилось? Если есть ошибки, попробуйте повторить упражнение.

### Упражнение 2

Посмотрите внимательно на картинку, здесь нарисованы цифры, под каждой цифрой написано слово. Внимательно посмотрите на картинку одну минуту, затем закройте эту картинку и попробуйте написать на бумаге все цифры и под каждой цифрой написать слово.

память развитие упражнения тренировка

Что у вас получилось? Если ошибок много попробуйте запомнить только верхнюю строчку от нуля до четырех, потом от пяти до девяти.

Сравните написанное с картинкой, если есть ошибки, повторите упражнение.

### Упражнение 3

Посмотрите на следующую картинку, на ней нарисованы часы. Посмотрите внимательно, какие цифры нарисованы на ней больше, меньше, какие черточки на цифрах. Посмотрите на картинку

одну минуту, затем закройте картинку и попробуйте нарисовать часы на бумаге.



#### Упражнение 4

Посмотрите следующую картинку, на ней написаны цвета, но выделены они другим цветом. Посмотрите на картинку внимательно одну минуту и попробуйте запомнить слова.

жёлтый синий оранжевый  
чёрный красный зелёный  
фиолетовый жёлтый красный  
оранжевый зелёный чёрный  
синий красный фиолетовый  
зелёный синий оранжевый

Закройте картинку и попробуйте написать все, что запомнили цветными карандашами или цветными ручками.

Что у вас получилось?

Если получилось запомнить мало, не расстраивайтесь, возьмите первые три строчки и попробуйте запомнить их. Затем запомните и напишите вторые три строчки. Потом попробуйте запомнить и написать все шесть строчек вместе.

Упражнение 5

Посмотрите следующее упражнение, здесь написаны цифры двумя разными цветами. Посмотрите внимательно одну минуту на эти цифры и попробуйте запомнить их.

память развитие упражнения тренировка

5	16	11	8	21	12
14	7	3	1	15	18
2	24	20	19	9	10
23	13	4	22	6	17

Закройте эти цифры и попробуйте написать на бумаге все то, что вы запомнили. Проверьте себя, если много ошибок попробуйте запомнить первые две строчки и затем написать их.

Затем попробуйте запомнить и написать вторые две строчки. Если все правильно можно потренироваться и написать все четыре строчки.

Попробуйте запомнить две крайние строчки и написать их, а затем запомнить две строчки в середине и тоже написать их. Не забывайте, что некоторые цифры написаны красным цветом