

**УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
УЛУЧШЕНИЯ
ПАМЯТИ И
РАБОТЫ МОЗГА**





ТРЕНИРУЕМ ИЗВИЛИНЫ

14 полезных упражнений для мозга



Развивайте творческие способности и нестандартное мышление

КАК?



1 Работайте левой рукой (или правой, если вы левша). Левой рукой чистите зубы, застегивайте пуговицы, ешьте суп, печатайте на клавиатуре, пишите от руки.



Развивайте новые способности сенсорные области мозга.

КАК?



2 Ходите по квартире или принимайте душ с закрытыми глазами.



3 Освойте шрифт Брайля – систему чтения и письма для слепых.



4 На ощупь определите достоинство монетки, лежащей в кармане.



Поменяйте имидж — так вы сможете немного изменить образ мысли и способ мышления

КАК?



5 Купите необычную одежду и смело ее носите.



6 Смените цвет волос или прическу.



Развивайте пространственную память

КАК?



7 Добирайтесь до работы новой дорогой.



8 Как можно чаще путешествуйте по новым местам.



9 Посещайте музеи и выставки.



Постарайтесь избавиться от привычек — они утомляют мозг

КАК?



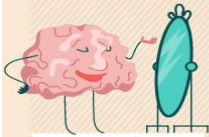
10 Ежедневно представляйте вещи в квартире, меняйте местами кухонную утварь.



11 Попробуйте приготовить новое блюдо или старое по новому рецепту.



12 Ходите по квартире, надев на правую ногу туфлю на каблучке, а на левую — тапочек.



Развивайте и тренируйте память и речь

КАК?



13 Отвечая на вопросы «как дела?», «что нового?», придумывайте каждый раз новые фразы.



14 Запоминайте анекдоты и занимательные истории, а затем обязательно рассказывайте их друзьям.



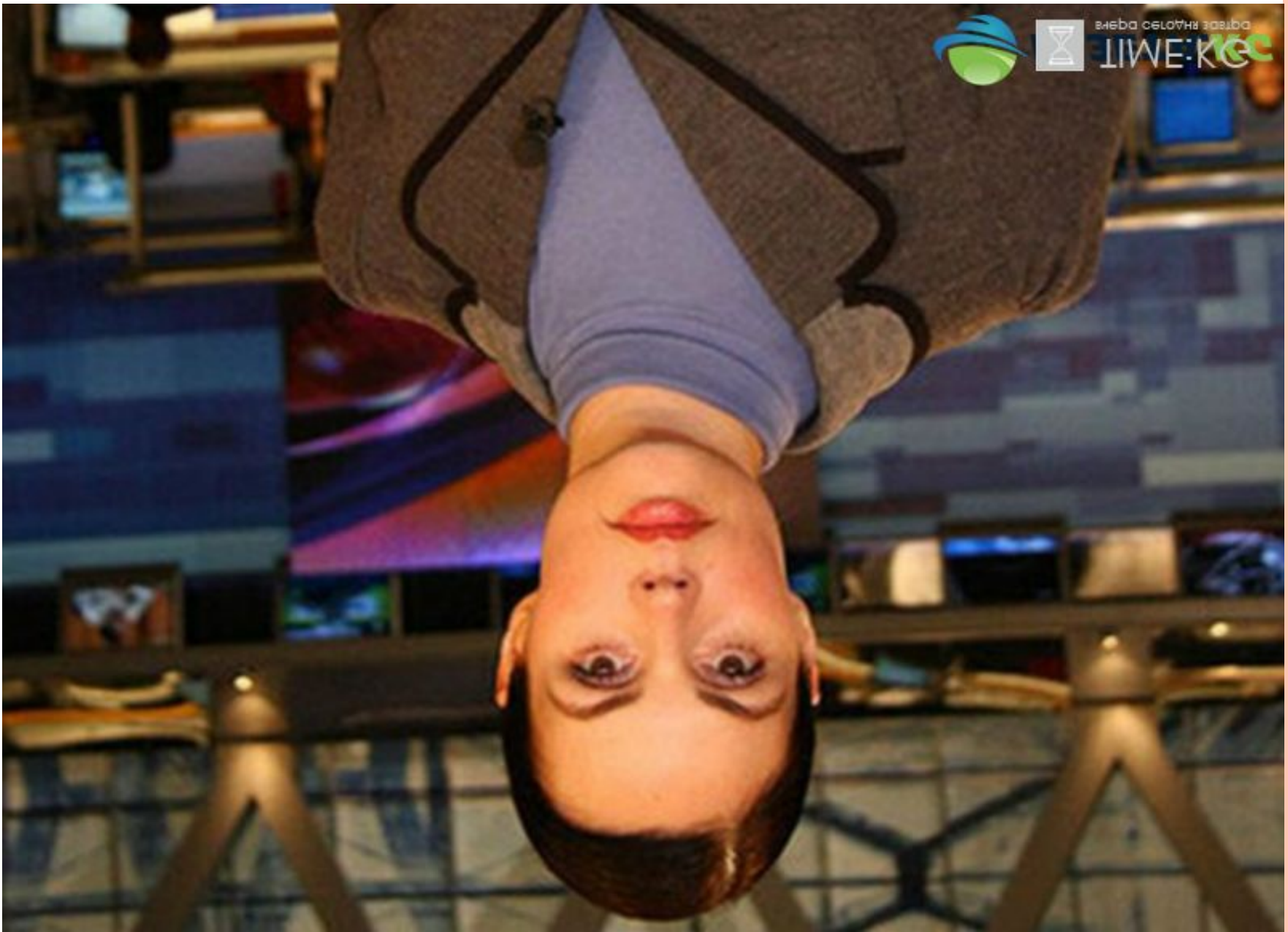












Национален център за
медията и журналистиката
LIVE:KCC



**ПОДУШКА
ГОРШОК
КАША
ЛЕС
ГАЗЕТА
КОНЦЕРТ
СОСЕД**



ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ
КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ
ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ



БЕЛЫЙ СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ ЧЕРНЫЙ
СЕРЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ
ЧЕРНЫЙ СЕРЫЙ СЕРЫЙ БЕЛЫЙ
СЕРЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ
СЕРЫЙ СЕРЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ БЕЛЫЙ
СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ
БЕЛЫЙ ЧЕРНЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ
ЧЕРНЫЙ СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ БЕЛЫЙ
СЕРЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ
СЕРЫЙ БЕЛЫЙ ЧЕРНЫЙ СЕРЫЙ
БЕЛЫЙ СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ СЕРЫЙ
СЕРЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ
ЧЕРНЫЙ СЕРЫЙ СЕРЫЙ БЕЛЫЙ
ЧЕРНЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ
СЕРЫЙ СЕРЫЙ БЕЛЫЙ СЕРЫЙ БЕЛЫЙ
СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ СЕРЫЙ ЧЕРНЫЙ



ЗАПОМИНАНИЕ СЛОВ:

- С логической связью:

- Замок- ключ
- Яблоко - компот
- Корова-молоко
- Дерево-лист
- Голова-волосы
- Снег-Зима





ЗАПОМИНАНИЕ СЛОВ:

- **Без логической связи:**

- Гриб-диван
- Спички- овца
- Море-груша
- Снег-ворота
- Пирог-нога
- Компас-зуб

