



Чтобы мозг не скучал



Память — высший когнитивный процесс, обеспечивающий кодирование, хранение и восстановление информации.

Вы замечали, что со временем становится сложнее запомнить новое или вспомнить что-либо. Это происходит потому, что нейронные структуры слабеют. Чтобы этого не происходило, необходимо выполнять упражнения по развитию памяти, требующие умственных усилий.

10 простых упражнений, которые помогут улучшить память и развить гибкость ума:

Слова

1-й участник говорит любое слово, а следующий — придумывает свое с буквы или слога, на который заканчивается предыдущее. И интересно, и просто! Усложнение: прежде чем сказать свое слово, необходимо назвать все предыдущие, кто сбился выполняет задание (присесть, поёт...), затем игра начинается сначала с новыми словами

Скрытые предметы

Положите на стол несколько предметов (не менее 10), запомните их, закройте непрозрачной тканью. Проговорите названия предметов, и как они расположены. Постепенно увеличивайте количество предметов.

Запомнить рисунок

Возьмите рисунок, в течение минуты рассматривайте его, а потом попробуйте детально воспроизвести его на бумаге.

Хожение в темноте

Дома в темноте или с завязанными глазами пройдите на кухню или в коридор. Это поможет улучшить память и способность ориентироваться в пространстве.

Найди различия

Для этого упражнения можно найти много материалов в интернете и в печатных изданиях. Суть проста — найти различия на двух картинках.

Задавайте вопросы

Спросите самого себя, что вы ели вчера на ужин, в каком году закончили школу или институт. Вспоминайте детали из жизни.

Слушайте музыку

Запоминайте слова, воспроизводите их в памяти. Попробуйте вспоминать, где вы слышали песню в последний раз, какие воспоминания с ней связаны.

Устный счет

1. Сложите пару несложных чисел в уме. Затем можете проверить на калькуляторе.

2. Сосчитайте от 1 до 10, затем от 10 до 1.

С каждым разом увеличивайте: до 20, 40...

Читайте

Чтение — способ расширить кругозор, увеличить багаж знаний и развить память.

Другая рука

Если вы правша, выполняйте простые задания левой рукой, если левша — правой.

