Упражнения для памяти

Люди часто жалуются на то, что память их подводит. И это не удивительно – в последние десятилетия масса электронных помощников готовы запомнить любую информацию за нас. А наша память **страдает без нагрузки** так же, как и наши мышцы. Поэтому, чтобы сохранить хорошую память на долгие годы, ее придется упражнять — как и все тело. Несколько простых упражнений по развитию памяти, которые можно начинать делать **в любом возрасте**..

Тренируйте свою наблюдательность

[**Семь способов**](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/dvizhenie-dlya-horoshego-sostoyaniya-nervnoj-sistemy/) увеличить свою физическую активность: семь различных задач и их решения.

Наблюдая за тем, что происходит вокруг, фиксируйте внимание не только на «главных фигурах», но и на фоне — цветах, звуках, запахах.

Постарайтесь подобрать им наиболее точные определения. Пытайтесь запомнить **в мельчайших подробностях** свою дорогу до дома — какие вывески вам попадаются в пути, какого они цвета, что особенного во встречающихся вам по пути зданиях, деревьях, остановках общественного транспорта и рекламных щитах.

Вспоминайте

В конце недели попробуйте подробно воспроизвести произошедшие события, подумайте о том, что приятного произошло с вами за этот промежуток времени, что принесло удовольствие, а затем прокрутите эти события **в обратном порядке**.

Постарайтесь пересказать содержание только что прочитанной статьи, книги, фильма.

Учите наизусть

Попробуйте удержать в голове списки дел и покупок. Выучите наизусть **весь список лекарств**, которые вы принимаете, знайте их дозировку и кратность приема. Попробуйте заучить понравившиеся вам стихи или отрывки из прозы. При этом старайтесь не механически зазубривать текст, а осмысленно запоминать его, создавая яркие образы и ассоциации, разбейте его на небольшие отрывки, учите их постепенно. И обязательно верьте в свои силы.

Придумайте историю

Чтобы запомнить перечень дел, событий или предметов, попробуйте связать их **в единую историю**, которая должна быть последовательна и логична, но вместе с тем может содержать элементы абсурда и преувеличения.

Придумайте сказку о делах на день и не стесняйтесь такого «детского творчества». Этот способ подходит людям любого возраста.

Запомните расположение

Запоминая тот или иной список предметов, попробуйте вообразить, как они расставлены на знакомой улице, в вашей квартире или где-то еще. Затем еще раз мысленно пройдите весь маршрут и рассмотрите все, **что вы там расставили**.

Когда вам нужно будет воспроизвести нужные слова — просто ходите и собирайте их.

Движение для хорошего состояния

нервной системы

Чтобы отлично соображать и сохранять душевное равновесие, необходимо двигаться. [Рассказываем](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/dvizhenie-dlya-horoshego-sostoyaniya-nervnoj-sistemy/), как и почему.

Эта незамысловатая поговорка **«Каждый охотник…»**, помогающая запомнить порядок и название цветов радуги – хорошая иллюстрация еще одного способа запоминания длинных списков или номеров телефона.

Если вы хотите **запомнить цифровой ряд**, придумайте фразу, каждое слово которой начинается с той же буквы, что и соответствующая цифра. Цифра «девять» начинается на ту же букву, что и цифра «два», поэтому цифру «девять» следует обозначать по второй букве («е»). Цифру «1» можно обозначать как буквой «о» («один»), так и буквой «р» (раз).

Итак, номер 1117032 можно запомнить как «Разве охотник отпустит свой новый трофей домой?»

Причем ваша фраза должна ассоциироваться с тем местом, куда вы звоните, так что можно включить в нее имена знакомых или названия организаций.

**И самое главное:**

**Память необходимо тренировать, чтобы она не ослабла.**

**Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Республики Адыгея**

**г. Майкоп, ул. Краснооктябрьская 43**

**тел. (8772) 52-75-67, (8772) 52-18-17**

**Территориальный фонд**

**обязательного медицинского страхования Республики Адыгея**

# Упражнения для памяти

**г. Майкоп**