



## Упражнение для тренировки памяти

Развивать и тренировать свою память должен каждый человек, который хочет развиваться, добиваться чего-то в жизни. Не надо стоять на месте. Вперед и только вперед.

"За 60 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст. На отдельном листе бумаги напишите слова с их порядковыми номерами"

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. Украинец   | 12. Бумага   |
| 2. Экономика  | 13. Пирожное |
| 3. Каша       | 14. Логика   |
| 4. Татуировка | 15. Стандарт |
| 5. Нейтрон    | 16. Глагол   |
| 6. Любовь     | 17. Прорыв   |
| 7. Ножницы    | 18. Дезертир |
| 8. Совесть    | 19. Свеча    |
| 9. Глина      | 20. Вишня    |
| 10. Словарь   |              |
| 11. Масло     |              |

Чем выше ваш результат (запомнили больше слов и их последовательность), тем лучше память. При регулярных тренировках результат на лицо.

# ИЛИ

Рассмотрите внимательно следующую картинку. На ней нарисованы животные, млекопитающие, рыбы и т. д. Постарайтесь запомнить все картинки в течение одной минуты.



Теперь напишите на бумаге в правильном порядке все, что вы запомнили. Если запомнили не все или в неправильном порядке, повторите упражнение. Затем попробуйте запомнить в обратном порядке. При регулярных тренировках результат на лицо.