



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

### КАК развивать память в обычной жизни?

1. Запоминайте номера телефонов, машин, домов, адреса, дни рождения, списки продуктов.
2. Просмотрели фильм? – перескажите его друзьям в подробностях. Прочли книгу – вспомните для себя все ее детали с самого начала.
3. Идете пешком из университета домой? Думаете о чем-то? Вот именно, о чем-то. а вот предлагаю вам думать об одной конкретной теме в течение 30 минут, трудно? Да. начните с 5-10 минут. Например, что вы знаете о террористических организациях, расскажите самому себе в течение 30 минут, это заставляет ваш мозг концентрироваться и шевелиться))
4. Меняйте свои привычки и ежедневные задачи. Мозг выполняет одно и то же на автопилоте каждый день, а нам необходимо подкидывать ему новые задачки, чтобы он шевелился, например, займитесь чем-то кардинально новым или элементарно пойдите по другой дороге домой и ваш мозг будет работать чуть быстрее, так как придется запоминать дорогу.
5. Ну и ни для кого не секрет – изучение иностранных языков способствует развитию мозга!