

10 вправ для покращення пам'яті



Ми підібрали для вас декілька вправ, які активізують ваш мозок і збільшать обсяг пам'яті. Варто робити їх регулярно! Особливо, що більшість з цих вправ легко впишуться у ваш повсякденний ритм.

1. Візуалізація

Суть вправи у тому, що ви маєте створити для себе меблі, які будуть допомагати вам запам'ятовувати інформацію.

Уявіть собі комод. У нього двоє дверей спереду, три висувних ящички, дві відкриті полицки зверху. Вам треба уявити цей комод максимально чітко, його колір, текстуру та розміри. Тепер у нього можна класти спогади. Наприклад, вам треба запам'ятати континенти на географію від найбільшого до найменшого: Азія, Північна Америка, Південна Америка, Антарктида, Європа, Австралія. Уявіть як ви кладете маленькі сувенірні моделі у різні відсіки свого комода: частину Китайської стіни у верхній ящик, під ним Статую свободи, під нею бразильську статую Ісуса і так далі. Уявляйте усі моделі по черзі і запам'ятовуйте у який ящик ви їх кладете. Можете уявити самих себе, коли ви складаєте ці сувеніри, уявіть який звук вони видають, коли ви їх кладете. Потім закрийте список континентів і відкрийте у голові свій комод. Що ви побачите?

2. Номери авто

Спробуйте запам'ятати номери трьох авто, що проїхали повз вас. Повторіть ці номери через 10 хв. З часом збільшуйте кількість автомобілів.

3. Чек у супермаркеті

Отримавши чек у магазині, додайте вартість окремих покупок і перевірте загальну суму. Спробуйте за годину перерахувати усі товари, які ви купили і їх вартість.

4. Актори у серіалі

Запам'ятайте і запишіть з пам'яті прізвища акторів в улюбленому серіалі. Коли дивитиметесь наступну серію, перевірте чи правильно всіх згадали.

5. Звичний стан речей

Спробуйте робити звичайні речі по-іншому: знайдіть інший маршрут додому від ліцею чи, хоча б раз на день змінюйте робочу руку (наприклад, навчіться чистити зуби лівою, а не правою рукою).

6. Іноземні мови

Запам'ятовуйте по 3-4 слова на день з будь-якої іноземної мови. Якщо ви складаєте англійську чи іншу іноземну мову на ЗНО, то варто збільшити цю кількість до 10 слів на день.

7. Слова пісень

Знайдіть слова своїх улюблених пісень і вивчіть їх. Кожного разу, коли чуєте пісню, яку вивчили, підспівуйте чи промовляйте про себе її слова. Краще, щоб пісні були іноземною мовою — так ви не лише натренуєте пам'ять, а й краще вивчите мови.

8. Фотографічна пам'ять (метод Айвазовського)

Іван Айвазовський — великий художник-мариніст, який міг у своїй уяві зупинити рух хвилі і перенести його на полотно. Щоб досягнути такого ефекту, художник дуже багато спостерігав за морем. Щоб тренуватись за методом Айвазовського, вам треба протягом 5-ти хвилин дивитись на предмет, пейзаж або людину. Заплющити очі і подумки відтворити кольоровий образ цього предмета настільки точно, наскільки це можливо. Для покращення результатів від тренування, можете цей предмет намалювати.

9. Вірші

Вивчення на пам'ять віршів добре тренує ваш мозок. Поставте собі за мету вивчити усі вірші, які входять у програму ЗНО з української літератури. Наприклад, по одному на тиждень. Старайтесь при вивченні зрозуміти сенс вірша, подумати над прийомами, що використовував автор.

10. Підслуховування

Це чи не найцікавіша вправа, яку теж можна робити щодня. Коли ви йдете по вулиці або їдете у громадському транспорті, спробуйте почути та утримати в голові розмову незнайомих вам людей. Потім відтворіть цю розмову у себе в голові з потрібною інтонацією, уявляйте обличчя людей, які говорили. Це розвиває аудіальну пам'ять і полегшить вам запам'ятовування великих масивів інформації на слух.

Удачі в розвитку пам'яті!