

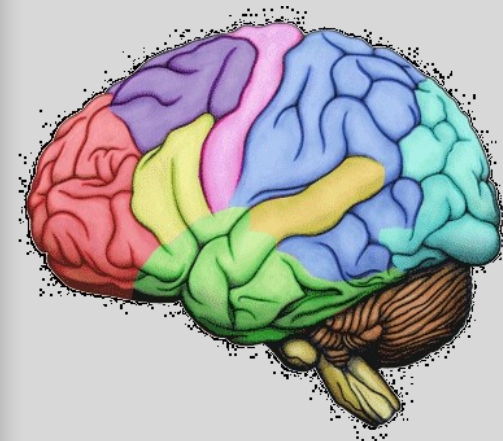
Как сохранить память?

Разгадывание кроссвордов, собирание пазлов, чтение, письмо, игра в шахматы или шашки помогают замедлить процессы старения мозга и сохранить память. Главное - постоянно заставлять мозг активно работать.

А знаете ли вы?

- что виноград не только возвращает, но и улучшает память и мыслительные процессы;
- ёмкость нашей памяти неограниченна;

▶ Кладовая нашего мозга





Игры на развитие слуховой памяти.

Попросите прочитать вам вслух десять произвольных слов. Например: *утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок*. Необходимо воспроизвести слова именно в том порядке, в котором они были зачитаны.

Игры на развитие двигательной памяти:

Вспомни, как прыгает щенок за косточкой. Покажи.

Как кошка греется на солнышке? Покажи.

Как ты поднимаешься по ступенькам? Покажи.

Покажи, как дедушка поправляет очки.

Игры на развитие образной памяти:

«Поиграем в снежки»

Ответь на вопросы:

Представь снег.

Постарайся вспомнить, какого цвета снег?

Всегда ли снег белый?

Вспомни, и опиши, как на солнце снег искрится.

С чем можно сравнить снег в солнечный, зимний день?

Игры на развитие зрительной памяти:

Задание № 1



Задание № 2



Название организации

Адрес основного места работы

Адрес, строка 2

Адрес, строка 3

Адрес, строка 4

Телефон: (555)555-55-55

Факс: (555)555-55-55

Эл. почта: proverka@example.com