**Помнить все:**

**5 упражнений, чтобы прокачать память**

Для нейробиолога наши сетования на плохую память — все равно что для фитнес-тренера жалобы на слабые мышцы. И то и другое можно натренировать и «накачать»! 5 интересных и эффективных упражнений, которые вы будете выполнять с удовольствием.

Попробуем потренироваться?

**Упражнение 1. Хуану знают все**

Знакомьтесь, это Мария, Бибиана, Мерседес и Хуана. Постарайтесь за полторы минуты запомнить их одежду, предметы и имена.

Теперь, не глядя на картинку, ответьте на следующие вопросы:

1. У кого на голове синие бантики: у Марии или Бибианы?
2. Как зовут девочку в синих сапогах?
3. У кого из девочек челка и костюм в горошек?
4. У кого из девочек есть котенок: у Хуаны или Бибианы?

**Упражнение 2. Больше чем цифры**

Придумайте ассоциации для каждой из цифр от 0 до 9 или воспользуйтесь нашими подсказками:Р

0 — яйцо;

1 — свеча;

2 — утка;

3 — птица;

4 — парусник;

5 — детская горка;

6 — змея;

7 — овраг;

8 — снеговик;

9 — воздушный шар.

Затем закройте записи и попробуйте ответить на следующие вопросы (наши ассоциации при необходимости замените своими):

1. Какая цифра соответствует снеговику?
2. Какие цифры соответствуют оврагу и свече?
3. Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее?
4. Какие цифры соответствуют шарику, птице, детской горке и утке?

**Упражнение 3. Переписываем историю**

У вас есть минута, чтобы запомнить имена и даты рождения этих замечательных людей:



Теперь мы перепутали их. Закройте верхнюю картинку и постарайтесь исправить ошибки.



**Упражнение 4. Не пора ли в магазин**

Попробуйте запомнить этот список покупок:

* Питьевая вода
* Бумажные полотенца
* Хозяйственное мыло
* Мандарины
* 1 булка
* Вермишель для супа
* 4 куриные грудки

Теперь, не заглядывая в него, скажите, какой из представленных ниже списков правильный: А или В? Имейте в виду, очередность покупок могла измениться.

**Список А:**

* Питьевая вода
* 4 йогурта
* Вермишель для супа
* Бумажные полотенца
* Хозяйственное мыло
* Фрукты
* 1 булка

**Список В:**

* Вермишель для супа
* Мандарины
* Питьевая вода
* Хозяйственное мыло
* 1 булка
* 4 куриные грудки
* Бумажные полотенца

**Упражнение 5. Криптограмма для самых умных**

У вас есть полторы минуты, чтобы запомнить секретный шифр:



Теперь закройте рисунок и постарайтесь расшифровать эти три слова:

