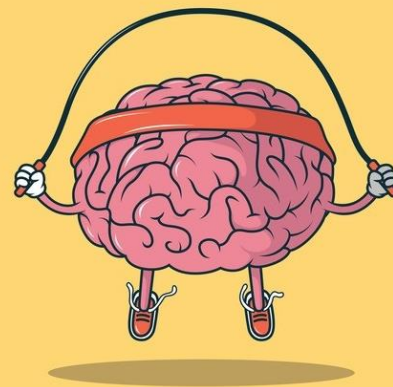
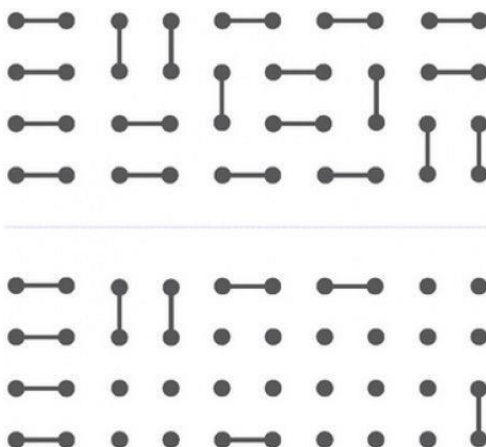


ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА



УПРАЖНЕНИЕ 1. Посмотрите на следующую картинку одну минуту. Затем закройте эту картинку и попробуйте нарисовать эти фигуры в таком же расположении на бумаге.



Если вам сложно запомнить все детали не расстраивайтесь, возьмите только верхнюю часть картинку и попробуйте запомнить ее. Затем посмотрите на нижнюю часть картинку и попробуйте нарисовать детали нижней картинку на бумаге.

После того как вы нарисуете детали на бумаге попробуйте сравнить с картинкой. Что у вас получилось? Если есть ошибки, попробуйте повторить упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Посмотрите внимательно на картинку, здесь нарисованы цифры, под каждой цифрой написано слово. Внимательно посмотрите на картинку одну минуту, затем закройте эту картинку и попробуйте написать на бумаге все цифры и под каждой цифрой написать слово.



Что у вас получилось? Если ошибок много попробуйте запомнить только верхнюю строчку от нуля до четырех, потом от пяти до девяти.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Посмотрите следующую картинку, на ней написаны цвета, но выделены они другим цветом. Посмотрите на картинку внимательно одну минуту и попробуйте запомнить слова.

жёлтый синий оранжевый
чёрный красный зелёный
фиолетовый жёлтый красный
оранжевый зелёный чёрный
синий красный фиолетовый
зелёный синий оранжевый

Закройте картинку и попробуйте написать все, что запомнили цветными карандашами или цветными ручками. Что у вас получилось? Если получилось запомнить мало, не расстраивайтесь, возьмите первые три строчки и попробуйте запомнить их. Затем запомните и напишите вторые три строчки. Потом попробуйте запомнить и написать все шесть строчек вместе.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Посмотрите следующее упражнение, здесь написаны цифры двумя разными цветами. Посмотрите внимательно одну минуту на эти цифры и попробуйте запомнить их.

5 16 11 8 21 12
14 7 3 1 15 18
2 24 20 19 9 10
23 13 4 22 6 17

Закройте эти цифры и попробуйте написать на бумаге все то, что вы запомнили. Проверьте себя, если много ошибок попробуйте запомнить первые две строчки и затем написать их.

Затем попробуйте запомнить и написать вторые две строчки. Если все правильно можно потренироваться и написать все четыре строчки.

Попробуйте запомнить две крайние строчки и написать их, а затем запомнить две строчки в середине и тоже написать их. Не забывайте, что некоторые цифры написаны красным цветом.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

В этом упражнении вам надо описать какой-нибудь предмет по памяти.

Возьмите, например вазу, рассмотрите ее внимательно двадцать секунд. Отвернитесь от нее и попробуйте описать ее по памяти.

Вам надо описать все: форму, цвет, какой рисунок нарисован на этой вазе и так далее.

Затем повернитесь к вазе и посмотрите внимательно, что вы упустили и не рассказали.