

## Набор упражнений для развития памяти у подростков

### Источники:

1. Познай себя: развитие памяти и интеллекта. – СПб.: «Респекс», 1994.
2. Вуджек Т. Тренировка ума. – СПб: Питер Пресс, 1996.

Память, один из психических процессов, который можно развивать с наибольшей эффективностью.

### Игры, задания и упражнения, развивающие память подростков.

1) Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

### МАТЕРИАЛ:

1. курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа - вечер.

2. жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер, сапоги - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море, салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.

2) Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут.

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Муха в вашем супе
4. Миндальное печенье в коробке
5. Молния в темноте
6. Пятно на вашей любимой одежде
7. Бриллиант, сверкающий на солнце
8. Крик ужаса в ночи
9. Радость материнства
10. Друг ворующий деньги из вашего кошелька

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

3) За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.

1. Украинец 11. Масло
2. Экономика 12. Бумага
3. Каша 13. Пирожное
4. Татуировка 14. Логика
5. Нейтрон 15. Стандарт
6. Любовь 16. Глагол
7. Ножницы 17. Прорыв
8. Совесть 18. Дезертир
9. Глина 19. Свеча
10. Словарь 20. Вишня

Продуктивность запоминания можно вычислить по формуле:

$$\frac{\text{Количество правильно воспроизведенных слов}}{\text{Количество предлагаемых слов}} \cdot 100 = \%$$

Количество предлагаемых слов

4) То же самое можно сделать с цифрами.

1. 43 6. 72 11. 37 16. 6
2. 57 7. 15 12. 18 17. 78
3. 12 8. 44 13. 87 18. 61
4. 33 9. 96 14. 56 19. 83
5. 81 10. 7 15. 47 20. 73

5) Зачитывают 10 слов. Нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

6) Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Числовые ряды:

37 48 95

24 73 58 49

89 65 17 59 78

53 27 87 91 23 47

16 51 38 43 87 14 92

72 84 11 85 41 68 27 58

47 32 61 18 92 34 52 76 84

69 15 93 72 38 45 96 26 58 83