

Упражнение для памяти, которое удивит ваше воображение



Игра «Поверни меня».

С самого детства мы привыкли, что фантазия — это только для детей и творческих взрослых, которые сочиняют стихи или рассказы, пишут музыку или картины. Но ученые из «Американской академии неврологии» доказали, что хорошее воображение на 73% снижает риск потери

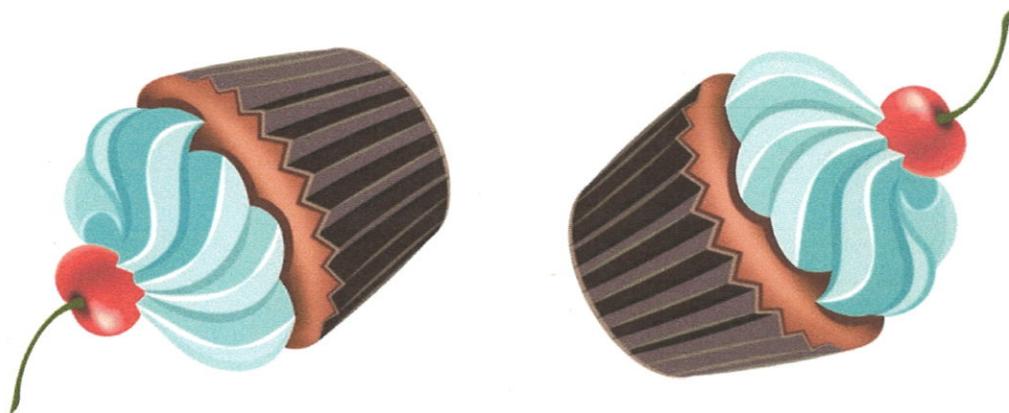
памяти, развития когнитивных проблем и деменции, а также избавляет от апатии.

Развивает навыки фантазирования творческая деятельность, например, арт-терапия. Но есть и специальные упражнения, стимулирующие игру воображения. Одно из них, представленное в карточках, называется «Поверни меня».

Что нужно делать: визуализировать вращение трехмерных объектов, мысленно сравнить объекты и понять — одинаковые они или разные.

Что развивает: визуально-пространственное мышление и внимание.

**Мысленно поверните
объекты и сравните —
одинаковые они или разные**



Найдите тот кусок торта,
который отличается
от других



А



Б



В

Найдите тот пончик,
который отличается
от других



А



Б



В



Г

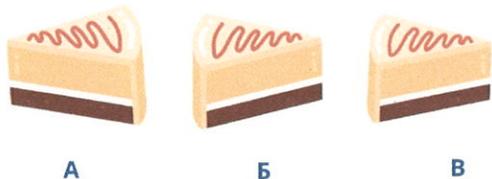


Д

Одинаковые!



Правильный ответ: А



Правильный ответ: Д

