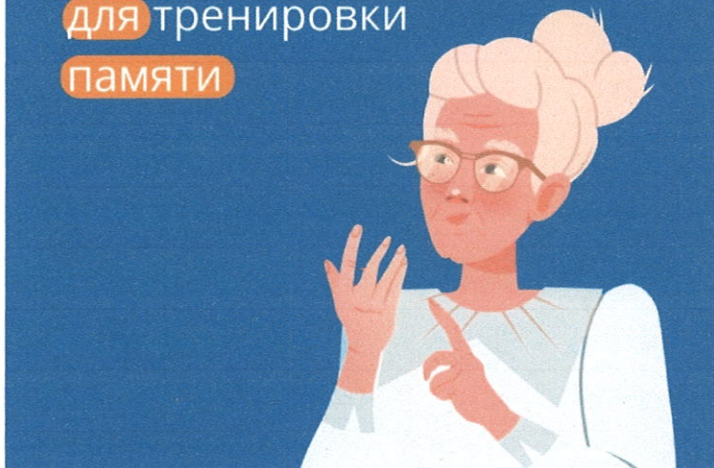


Справятся не все:

полезное **упражнение**
для тренировки
памяти



Упражнения для тренировки памяти

Иногда с каждым из нас случаются неловкие моменты — сложно вспомнить имя знакомого или дело, которое хотели сделать 2 минуты назад.

Так проявляют себя нарушения, связанные с рабочей памятью. Этот тип

памяти сохраняет информацию в моменте, пока с ней активно работают. Часто такой мыслительный процесс нарушается у людей после инсульта, когда ухудшаются когнитивные функции, у пациентов с афазией, пожилых и даже молодых при сильной умственной нагрузке.

Работать с памятью можно и нужно. Для этого есть простые упражнения. Мы подготовили симулятор «Ресторан», который предлагает ощутить себя в роли официанта и запомнить заказы клиентов.

В карточках три уровня сложности, справитесь со всеми?

Запомните лица людей и их заказ

Когда будете готовы, переходите к следующей карточке. Рекомендуем тратить на запоминание 30 секунд.

Анна



- Какао
- Круассан с шоколадом

Марина



- Чай с жасмином
- Киш

Вспомните, что заказали посетители

Назовите имя и заказ.





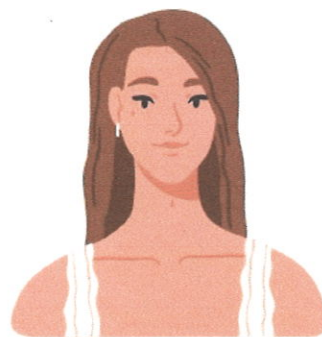
Запомните лица людей и их заказ

Кристина



- Сырный суп
- Картофель фри

Наталья



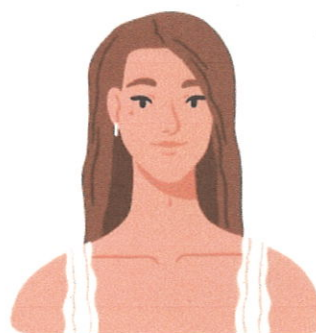
- Борщ
- Рис с курицей

Игорь



- Макароны
- Картофель по-домашнему

Вспомните, что заказали посетители



Запомните лица людей и их заказ

Анастасия



- Бутерброд с индейкой
- Чай

Николай



- Наполеон
- Капучино

Александр



- Салат «Цезарь»
- Апельсиновый сок

Елена



- Пирожное «Картошка»

Запомните лица людей и их заказ





