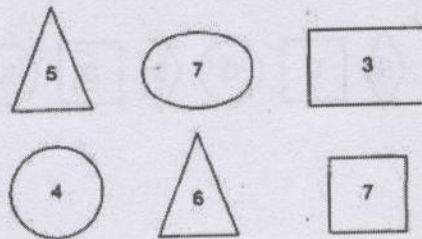


ТРЕНИНГ ПАМЯТИ.  
Часть 1

(Ф. Картер, 2006)

1. За 20 секунд рассмотрите  
данные фигуры



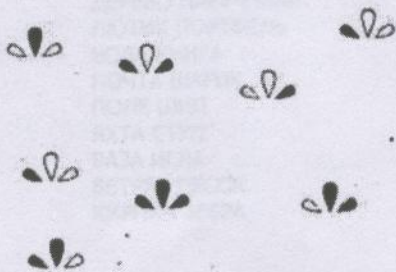
Ответьте на вопросы

Подождите 2 минуты

Ответьте на вопросы

- 1. Какая фигура нарисована дважды?
- 2. Какое число появляется дважды?

2. За 20 секунд рассмотрите  
данные фигуры.

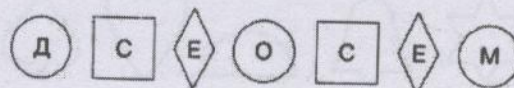


Подождите 3 минуты



Нарисуйте фигуру,  
которая дана дважды.

3. На изучение этих фигур вам  
дается две минуты



Ответьте на вопросы

- (1). Буква Е повторяется дважды, в какой фигуре?
- (2). Какое слово складывается из букв в трех кругах?
- (3). Какая буква написана в обоих квадратах?

4. Ассоциации

- Благодаря этому упражнению вы сможете проверить, можете ли вы запоминать слова парами, используя ассоциации. На то, чтобы изучить 12 пар слов, вам дается 15 минут. Мысленно свяжите между собой эти пары слов какими-нибудь ассоциациями.

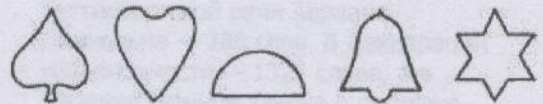
СЫР ЩЕТКА  
ЯБЛОКО ТЕЛЕФОН  
МИННОЕ ПОЛЕ ХЛОПОК  
ДЕРЕВО НАРУЧНИКИ  
ЛЮТИК ПОРТФЕЛЬ  
ВОДА КНИГА  
ПОЧТА ШАРИК  
ПОЛЕ ШИП  
ЯХТА СТУЛ  
ВАЗА ИГЛА  
ВЕТРЯК ПЕСОК  
КИРПИЧ ЗЕБРА

- Восстановите пары слов так, как они были приведены. Напротив первой пары поставьте «а», напротив второй — «б» и так далее, пока вы не соберете все 12 пар слов так, как вы их запомнили.



ПОЛЕ.....	ЯБЛОКО.....
КИРПИЧ.....	ДЕРЕВО.....
ШАРИК.....	ЛЮТИК.....
НАРУЧНИКИ.....	ИГЛА.....
ЗЕБРА.....	МИННОЕ ПОЛЕ.....
КНИГА.....	СЫР.....
ПЕСОК.....	ТЕЛЕФОН.....
ВОДА.....	ЯХТА.....
ЩЕТКА.....	ВЕТРЯК.....
ПОЧТА.....	ШИП.....
СТУЛ.....	ХЛОПОК.....
ПОРТФЕЛЬ.....	ВАЗА.....

5. Изучите фигуры за 15 секунд



Какой из этих рядов вы только что видели?



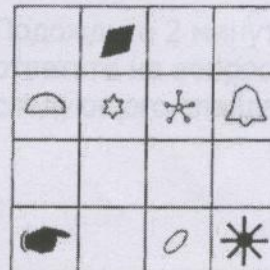
6. Рассмотрите рисунок за 2 минуты



Ответьте на вопросы:

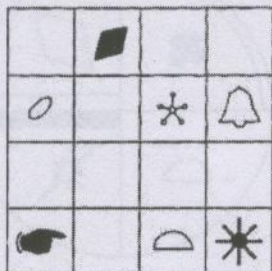
- (а) сколько черных точек на щите?
- (б) на какую букву направлена стрелка?
- (в) какое слово можно составить из данных букв?
- (г) сколько на щите стрелок?
- (д) какая буква находится в верхнем левом углу?

7. В вашем распоряжении 20 секунд, за которые вы должны рассмотреть этот рисунок





- (а) два символа находятся не на своем месте, какие именно?  
(б) какого символа не хватает?



### 8. Попробуйте запомнить следующий текст за 60 секунд

- В молитве «Отче наш» — 66 слов. В Геттисбергской речи Авраама Линкольна — 286 слов. В Декларации независимости — 1322 слова, а в Государственном законе о продаже капусты — 26911 слов.

Газета «Нэшнл ревью»

Какой ряд чисел повторяется и по горизонтали и по вертикали?

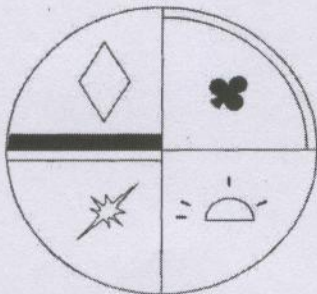
Подождите еще 60 секунд, не глядя на текст.

### Вставьте пропущенные числа:

- В молитве «Отче наш» — ... слов. В Геттисбергской речи Авраама Линкольна — ... слов. В Декларации независимости — ... слова, а в Государственном законе о продаже капусты — ... слов.

Газета «Нэшнл ревью»

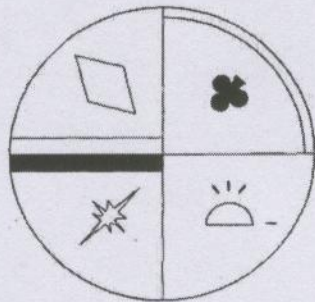
9. За 90 секунд рассмотрите и изучите данный рисунок.



- Подождите 2 минуты и ответьте на вопрос со следующего слайда



Мы внесли в рисунок четыре изменения. Какие?



10. У вас есть минута на то, чтобы изучить данную таблицу с цифрами

8	2	4	1	3	5
	8			7	
	7			9	
	5			4	
3	7	9	4	2	8
	9			8	

Какой ряд цифр повторяется и по горизонтали и по вертикали?

- (а) 413794
- (б) 379428
- (в) 287579
- (г) 757942
- (д) 875794

### Тренинг памяти, часть 1 (по Ф. Картеру)

Составитель:

К.м.н., доцент Севостьянов Д.А.

[kppngma@yandex.ru](mailto:kppngma@yandex.ru)

Тел. 226-98-31