

помнить информацию и передать ее на хранение в долговременную.

В сфере внимания также начинаются проблемы. С возрастом становится труднее переключать его с одного объекта на другой, да и концентрация на каком-то определенном виде деятельности происходит гораздо дольше, чем раньше. К примеру, вы хотите написать письмо и долго не можете обратиться с мыслями. То одно отвлекает, то другое, а то вообще пускаетесь в размышления: что же приготовить на обед?

Мышление. С возрастом уменьшается и скорость мыслительных процессов: пожилому человеку требуется больше времени на выполнение той или иной задачи. Например, приходится долго читать текст, чтобы понять написанное, или несколько раз переспрашивать собеседника, который что-то рассказывает.

К счастью, мозг – довольно гибкая структура. И тренировать его можно в любом возрасте. Он за это только «спасибо» скажет. Более того, мозг никогда не устает, и если его нагружать интересными, не похожими друг на друга заданиями, то можно добиться неплохого эффекта. Попробуйте освоить несколько работающих упражнений для мозга, которые вы сможете применять на практике.

Упражнения для развития интеллекта

1. Все по местам! Это упражнение помогает развивать эмоциональную память.

Перед вами 10 слов. Попробуйте за одну минуту запомнить их, потом запишите на листочке, а в конце проверьте себя:

- верблюд
- жучок
- дерево
- карандаш
- друг
- зажигалка
- стиральная машина

- детство
- супермен
- учительница

Получилось? Прекрасно! У вас отличная память!

Не все удалось запомнить? Ничего страшного. Есть простая и очень веселая методика, которая нам поможет.

Где вы сейчас находитесь? На кухне? В своей комнате? В дачном домике? Давайте используем наше пространство и мысленно разместим одушевленные и неодушевленные предметы рядом с собой.

Верблюда поставим у стены прямо перед собой, представляя, как он кушает колючки и какой он большой. Жучка разместим чуть правее, на стене. Что у вас там висит? Картина? Вот на нее жучка и поместим. Чуть правее картины представим раскидистое дерево, непонятным образом выросшее в вашей комнате. Под деревом, на полу пусть валяется карандаш. Это кто ж такой неаккуратный, карандаши разбрасывает? И так далее по часовой стрелке. Чем необычнее и смешнее будет история, тем быстрее вы все запомните.

А теперь проверьте себя. Думаю, результат будет значительно лучше, так как вы подключили эмоции. Можно поиграть вдвоем, придумывая все новые и новые слова.

2. Интеллектуальная гимнастика. Помните такую известную игру в слова: кто больше назовет городов, животных, растений и так далее на определенную букву? Между прочим, это популярное развлечение не только помогает скоротать время, но и развивает мышление, активизирует словарный запас. Проводить лучше в парах.

Перед вами – таблица, указывающая, на какие буквы нужно писать слова и темы, в каких эти слова должны встречаться. Перепишите себе эту таблицу на листок. За 2 минуты вы должны написать как можно больше слов. По окончании упражнения посчитайте результаты. Совет: начинайте с самых простых слов (например, с имен), затем переходите к более сложным.