



30 ЗАДАНИЙ НА МЕСЯЦ

Выполняя по 1 заданию в день, вы выработаете систему полезных привычек. Можно выполнять каждый месяц один и тот же список или выбирать несколько, меняя содержание. Выбирайте самые интересные и актуальные именно для вас, доводите их до совершенства, потом переходите к следующим:

Время выполнения первых
10 заданий

2-5 минут

1

Вспомнить 5 слов

Утром выберите 5 случайных слов (например: чай, солнце, книга, ключ, улыбка). Вечером попробуйте вспомнить их без подсказок

2

Назовите по памяти 3 дела, которые вы сделали сегодня

Перед сном вспомните и назовите вслух три важных дела, которые вы сделали за день

3

Повторяйте номера телефонов

Возьмите номер телефона (свой или близкого человека), прочитайте его вслух 2 раза, отложите и повторите через 2 минуты

4

Вспомните меню завтрака, обеда, ужина

Через 30 минут после еды попробуйте вспомнить всё, что вы ели: блюда, напитки и даже приправы

5

Список покупок без записей

Составьте в уме список из 3–5 продуктов, которые нужно купить. Пройдитесь по магазину, стараясь не заглядывать в список

6

Вспомните имена соседей/родственников

Назовите по памяти имена пяти человек, с которыми вы общались на этой неделе

7

Повторите фразу наизусть

Выберите короткую цитату или пословицу, прочитайте её три раза, закройте глаза и повторите через минуту

8

Вспомните, какая погода была вчера в это же время

Опишите вслух или про себя: было солнечно? шёл дождь? какая была температура?

9

Перескажите анекдот или историю

Вспомните забавный случай из прошлого и перескажите его как можно подробнее

10

Назовите дни недели в обратном порядке

Попробуйте начать с воскресенья и дойти до понедельника — сначала вслух, потом про себя



30 ЗАДАНИЙ НА МЕСЯЦ

11

Вспомните детали
вчерашней передачи/фильма

После просмотра телепередачи или видео
назовите 3 персонажей, 2 события и 1 эмоцию,
которую вы испытали

Время выполнения
следующих 10 заданий

5-15 минут

12

Составьте рассказ из 5 предложений
о прошедшем дне

Запишите или расскажите вслух — не заглядывая в заметки

13

Игра “Что изменилось?”

Посмотрите на стол/комнату в течение 30 секунд, отвернитесь и попросите
кого-нибудь убрать/переставить 1 предмет. Угадайте, какой?

14

Вспомните 7 любимых песен

Назовите исполнителей и хотя бы по одному куплету
или припеву каждой песни

15

«Ассоциативная цепочка»

Начните с любого слова (например, «кофе») и постройте цепочку
ассоциаций: кофе → утро → солнце → пляж → море → рыба → уха...
Продолжайте 1–2 минуты, затем вспомните всю цепочку

16

Опишите маршрут до магазина/аптеки

Не выходя из дома, подробно опишите дорогу: повороты, ориентиры,
светофоры, витрины

17

Вспомните 5 имён из детства

Имена друзей, учителей, соседей — тех, с кем вы дружили или учились в школе

18

Игра “Кто звонил?”

После телефонного разговора вспомните: кто звонил, о чём говорили,
в каком настроении был собеседник

19

Перескажите рецепт любимого блюда

Без подглядывания в книгу: этапы, ингредиенты, время приготовления

20

Составьте список подарков, которые
вы дарили/получали:

за последние 2 года — хотя бы по 3 пункта



30 ЗАДАНИЙ НА МЕСЯЦ

Время выполнения
следующих 10 заданий

15-30 минут

Упражнения на углублённую тренировку памяти и внимания

21 Вспомните и запишите историю из своей молодости
Подробно опишите место, людей, эмоции, погоду, одежду.
Затем перечитайте и дополните деталями

22 Игра «Фотография в памяти»
Посмотрите на семейную фотографию в течение двух минут, закройте её
и опишите: кто где стоит, во что одет, какие эмоции, фон

23 Составьте «биографию» любимого предмета
Например, чашка: где купили, сколько лет служит, какие события
с ней связаны, почему она любимая

24 Вспомните и запишите 10 важных дат в своей жизни
Дни рождения, свадьбы, переезды, достижения — с пояснениями,
почему они важны

25 «Музей воспоминаний»
Мысленно «прогуляйтесь» по старому дому/школе/даче —
опишите комнаты, запахи, звуки, мебель

26 Игра «Крокодил»
Объясните слово жестами — это тренирует память и ассоциативное
мышление. Можно играть в одиночку и в компании — загадать слово
и вспомнить, как его описать жестами

27 Составьте список фильмов/книг, которые
оказали на вас влияние
Напишите по 2–3 предложения о каждом фильме: сюжет, почему
запомнился, кто главный герой

28 Игра «Что было раньше?»
Возьмите 10 событий из своей жизни и расположите
их в хронологическом порядке — от самого раннего до самого позднего

29 Выучите скороговорку
Начните с небольшой, из 2-х строк. И постепенно, выбирая новую,
усложняйте задачу: больше строчек, сложнее содержание

30 «День за днём»
Ведите дневник. Каждый день записывайте 3–5 предложений о том,
что произошло интересного, какие чувства вы испытали, с кем общались