



## تمرین هایی برای تقویت حافظه



## حفظ واژگان و اشعار

با حفظ کردن اشعار مختلف، عبارات زیبای ادبی، دعا و نیایش ها حافظه خود را ورزش دهید.



با این کار حافظه شما بیشتر به فعالیت در

می آید و به اصطلاح گرم می شود.



پازل



پازل

جدول سودوکو



سودوکو

شطرنج



شطرنج

بازی هایی  
که حافظه را  
تقویت میکند



خواندن داستان های  
کوتاه و تعریف  
کردن آن برای  
دیگران

خواندن داستان های  
کوتاه و تعریف کردن  
آن برای دیگران



# تغذیه مناسب



میوه ها



سبزیجات



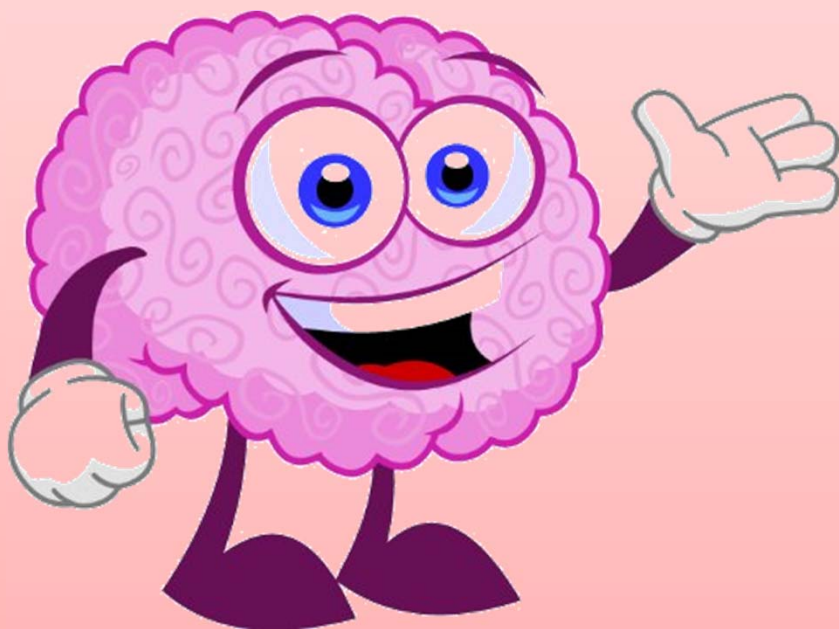
نوشیدنی ها



مواد غذایی



## سخن آخر



با توجه به اینکه حافظه در یادگیری و یادآوری مطالبی که می‌خوانید از اهمیت زیادی برخوردار است، اگر موارد بالا را رعایت کنید می‌توانید حافظه‌تان را تقویت نموده و بهبود ببخشید. و به این ترتیب گام مهمی در افزایش یادگیری‌تان بردارید.

