



تمرین هایی برای تقویت حافظه



حفظ واژگان و اشعار

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



با این کار حافظه شما بیشتر به فعالیت در

می آید و به اصطلاح گرم می شود.



بازی ها

پازل



جدول سودوکو



شطرنج



بازی هایی
که حافظه را
تقویت میکند

خواندن داستان های
کوتاه و تعریف کردن
آن برای دیگران



تغذیه مناسب

سبزیجات

مواد غذایی

میوه ها

نوشیدنی ها



آبلو،
کشمش، انگور،
زردآلو، پرتقال،
گیلاس
اب، چای سبز یا
سیاه (اما نباید
بلافاصله بعد از
غذا مصرف
گردد.)

اسفناج، سیر،
تریچه،
کلم (بخصوص
پخته)

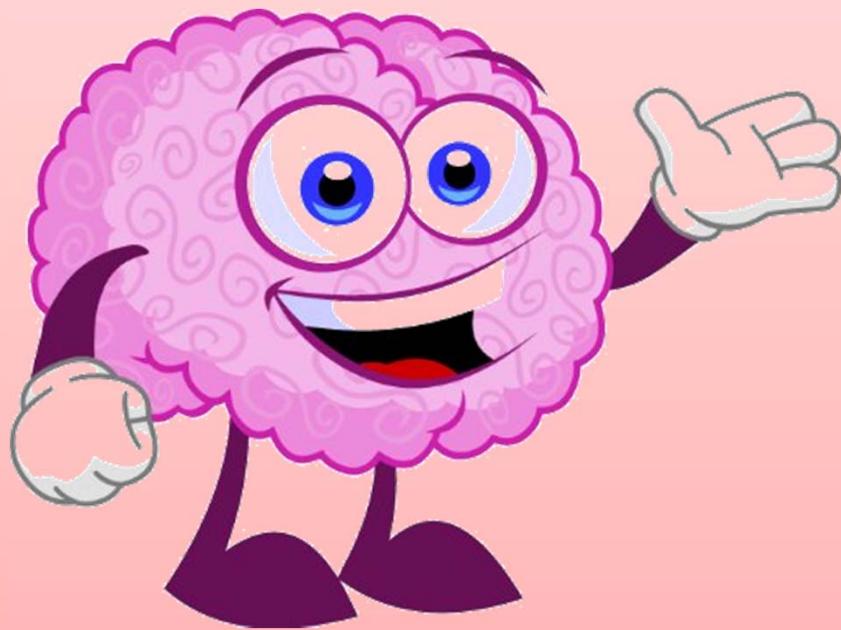
حبوبات، غذاهای
دریابی، ماهیها،
غلات، نان
سبوسدار



واحد مشاوره
متخصص



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 بیخشید. و به این ترتیب گام مهمی در افزایش یادگیری‌تان بردارید.

