

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ

Тренировать память следует регулярно, посвящая этому хотя бы 30 минут ежедневно.

Пошевелите извилиной с утра!

С помощью несложных упражнений (выполнять их лучше лежа в течение 5-7 минут) вы «разогреете» свой мозг, подготовив его к интеллектуальной работе нового дня.



- ❖ Как можно быстрее сосчитайте от 100 до 1 (произносите всё вслух).
- ❖ Назовите по очереди буквы алфавита, придумывая на каждую букву слово. Если задумались больше чем на 15 секунд, и двигайтесь дальше.
- ❖ Вспомните 20 женских/мужских имен по алфавиту, присваивая им порядковый номер (например, Анна — один, Барбара — два).
- ❖ Теперь назовите по алфавиту 20 наименований продуктов (пример: арбуз, баклажаны, вобла и т.д.).
- ❖ Назовите 20 слов, начинающихся с любой буквы, нумеруя каждое (например: 1 — голубь, два — голова, три — горилла, четыре — горница и т.д.)

### ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ:

1. Не пытайтесь на ночь запомнить большой объем информации. Вечером просто ознакомьтесь с ним, а утром встаньте на 1-1,5 часа раньше обычного. Сделайте гимнастику. Примите душ (лучше контрастный). Разотритесь докрасна полотенцем и приступайте к запоминанию. Не уповайте на зубрежку! Заучивая текст, разбейте его на смысловые куски, выделяя при этом главное и второстепенное, сложное и простое.

2. Никогда и никому не говорите, что у вас плохая память! Каждый из нас самовнушаем! Используйте эту особенность во благо. Утром в полусонном состоянии и вечером перед засыпанием по 10 раз повторите, внушая себе: «Сегодня моя память улучшилась! С каждым днем моя память становится все лучше!»

3. Чаще считайте в уме. В очереди в кассу не теряйте зря времени: прикиньте в уме, сколько вам нужно точно заплатить.

4. Учите и вспоминайте стихи!

5. Перед тем как уснуть, в деталях вспомните весь прошедший день: солнце (или шел дождь, а может быть, валил снег?), вы встали...

## **ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ЗНАНИЙ**

1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
2. Выделите то, **что** нужно запомнить.
3. Отвлечитесь от всего постороннего и **сосредоточьте внимание** на тех объектах, которые нужно запомнить.
4. **Выделите** в объектах главное и второстепенное, найдите **связи** объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.
5. В сложном материале обязательно **выделяйте смысловые вехи**. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание: 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
6. Опирайтесь на свой тип памяти, **активизируйте образные представления**.
7. Систематически **повторяйте** и **воспроизводите материал**, который запомнили. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
8. **Не смешивайте узнавание и воспроизведение**.
9. **В случае затруднений вспомните обстановку заучивания**, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний необходимым в данный момент.

### *Помни: мы лучше всего запоминаем:*

- то, чем постоянно пользуемся;*
- то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия);*
- то, что нам нужно;*
- то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;*
- то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).*

## **ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ**

1. **Прогноз ситуации.** Подумайте о том, что произойдет если не запомните нужного. Можно прогнозировать и приятные последствия, если они важны для вас.

2. **Научитесь переводить** скучную, не всегда изложенную доступным языком **информацию** на приемлемый для вас язык. Эмоциональное восприятие поможет запомнить материал. Яркое первое впечатление от предлагаемой информации является гарантией успеха.

3. Для лучшего запоминания следует **сокращать информацию** до предела. Лучше упустить детали, нежели главный смысл.

4. **Поиск связей** между фразами в материале, который следует запомнить, поможет во многом облегчить задачу. В материале могут быть следующие связи:

Чтобы лучше запомнить число из 7 цифр **7415216**, надо записать его так:

**741-52-16**

5. **Опорные сигналы** или **знаковое моделирование** также можно использовать для лучшего запоминания материала. Например: В 1789г Александр Васильевич Суворов с 7000 русской армией и 18 000 австрийской армии на реке Рымник разбил 100 000 турецкую армию: конница, паника.

**89 г. А В С 7**

**р. Рымник +18 100 кп**

6. **Повторение материала.** Известно, что повторение-мать учения.

Установлено, что:

❖ через **30 минут** забывается **40%** новой информации,

❖ на **следующий день-34%**,

❖ **через месяц-21%**

С учетом этого и надо повторять:

❖ **первый раз сразу после прочтения,**

❖ **второй раз-через полчаса,**

❖ **третий раз-через день,**

❖ **а четвертый раз-через 2-3 недели.**

7. **Тренировка памяти.**