

## Памятка для обучающихся по развитию памяти.

Память – это важнейшая функция. Можно сказать, что главная для нашего сознания. Она способствует накоплению новых знаний, а значит, основополагающая в развитии.

Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Заучивать материал нужно с желанием знать и запомнить! Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.

Непрерывным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Запоминанию способствует перевод информации в наглядность: в образы, графики, схемы, таблицы, рисунки. Выделяйте главное и подчеркивайте в тексте, используйте сокращённые записи. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь выделить главное. Чем больше времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

Полезно ставить перед собой такие задачи на запоминание, которые несколько превышают ваши возможности.

Во время работы не забывайте бережно относиться к зрению. Для этого каждые 20-30 минут необходимо оторвать глаза от книги или компьютера, посмотреть вдаль, проделать несколько упражнений для глаз (взгляд вверх-вниз, в стороны, круговые движения глаз).

Лучшие помощники памяти – дисциплинированность и организованность. Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Память будет функционировать лучше при наличии правильного питания, хорошего сна, регулярных прогулок на свежем воздухе и отсутствии вредных привычек. Хорошему запоминанию способствуют и занятия спортом. Это объясняется тем, что кровь бежит по сосудам быстрее и разносит во все органы, в том числе и головной мозг полезные элементы и кислород.

Стрессовое состояние представляет прямую опасность для памяти. Оно разрушительно воздействует на клетки мозга и гиппокамп – область, которая отвечает за создание новых воспоминаний и воспроизведение старых. Поэтому с ним необходимо бороться. Сделать это можно также при помощи физических упражнений, во время которых происходит выделение эндорфина – гормона радости. К методам, позволяющим сбалансировать эмоциональное состояние, относятся рисование и чтение. Если изобразить негативные эмоции на бумаге, это позволит посмотреть на проблему со стороны. В процессе чтения внимание переносится на сюжет книги. Это снимает психологическое напряжение.

Память – это один из психических процессов, который можно успешно развивать. Регулярные тренировки приносят наибольшую эффективность. Выделите для этого хотя бы 20–25 минут в день.

Предлагаем вам некоторые из хорошо зарекомендовавших себя приемов:

Скрипка, ножницы, жираф...



Внимательно рассматривайте в течение двух минут предметы, изображенные на картинке. Потом, не глядя на картинку, запишите на листе

бумаги, что вы запомнили. Не расстраивайтесь, если не можете вспомнить все. Запоминая предметы, следуйте определенному порядку. Произносите их названия вслух. Сначала запомните одну группу из пяти предметов, потом добавьте еще одну и так далее.

Что на афише?

Внимательно рассматривайте афишу в течение минуты.



Теперь, не подглядывая, ответьте на вопросы.

Сколько лошадей изображено на афише?

Речь идет о США или Великобритании?

Что анонсирует эта афиша — кинофестиваль или цирк?

Сколько звездочек находится в самой нижней части афиши?

Свеча и снеговик

Придумайте ассоциации для цифр и слов в соответствии с их внешней формой. Можете потратить на это столько времени, сколько вам необходимо. Затем закройте картинку.

0

яйцо

1

свеча

2

утка

3

птица

4

парусник

5

детская горка

6

змея

7

овраг

8

снеговик

9

воздушный шарик

Ответьте на предложенные вопросы.

Какая цифра соответствует снеговику?

Какие цифры соответствуют оврагу и свече?

Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее?

Какие цифры соответствуют воздушному шару, птице, детской горке и утке?

Когда родился Галилей?

В течение полутора минут запоминайте имена исторических личностей и год их рождения. Затем закройте список.

Томас Эдисон	1847
Кардинал Ришелье	1585
Мария Кюри	1867
Галилей	1564
Вольтер	1694
Николло Паганини	1782
Сара Бернар	1844
Рабиндранат Тагор	1861

Теперь все имена и даты перемешаны. Найдите правильный год рождения для каждой исторической персоны.

Кардинал Ришелье	1861
Николло Паганини	1564
Мария Кюри	1585
Галилей	1867
Томас Эдисон	1694

Сара Бернар	1782
Вольтер	1844
Рабиндранат Тагор	1847

Сколько стоит шкаф?



Вам нужно меблировать комнату. На рисунке — цены из каталога мебели. Запоминайте их в течение минуты. Теперь закройте этикетки и ответьте на вопрос: Сколько денег вы потратите, если решите купить двухъярусную кровать, круглый коврик, два кресла, две лампы и двухсекционный шкаф?

Дружный обед

Группа друзей отправилась обедать вместе. Прочитайте заказ и запомните его.

Сара: Кофе с обезжиренным молоком и сахарином, тост.  
 Хуан: Картофельная запеканка, вода с апельсиновым соком.  
 Хоакин: Эспрессо с молоком, круассан.  
 Монсеррат: Горячий бутерброд с ветчиной и сыром, вода.  
 Педро: Бутерброд с колбасой, кофе без молока и сахара, вода.

Теперь закройте список.

Ответьте на следующие вопросы:

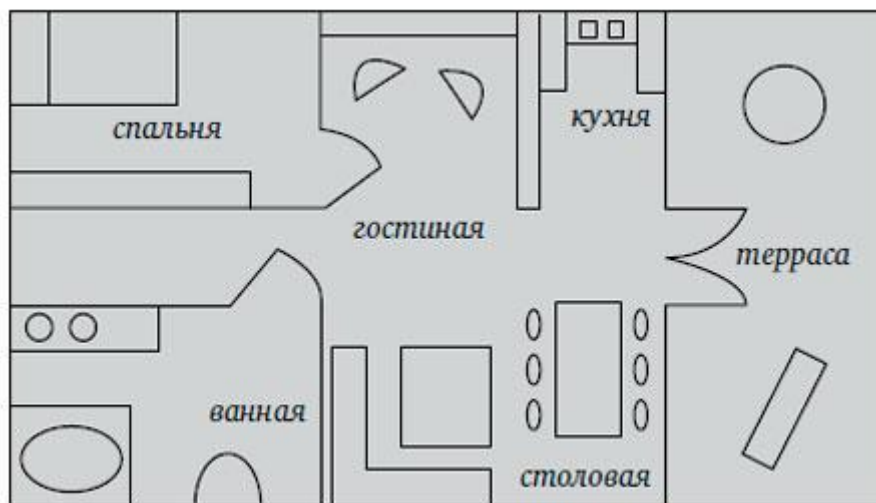
Сколько всего воды заказали друзья?

Кто-нибудь заказал бутерброд с рыбой?

Сара попросила сахар или сахарин?

Кто заказал тост?

Кто заказал сразу два напитка?  
Что заказал Мартин?  
Сколько стульев?



Внимательно изучайте план дома в течение сорока пяти секунд. Затем закройте его и ответьте на вопросы.

- Есть ли в доме терраса?
- Ванная находится напротив спальни?
- Спальня двойная?
- Есть ли столик перед диваном?
- На террасе стоят два кресла?
- Стол в столовой круглый, квадратный или прямоугольный?

Ребята, запомните фразу из жизни рассеянного человека. «Он никогда ничего не забывал, ибо никогда ничего не помнил». Вы же не хотите быть таким?! Тогда за дело! Успехов вам!

Фаутова Елизавета Олеговна,  
тьютор МБУ ДО «ЦДО «Одарённость».