

КАК
ТРЕНИРОВАТЬ
ПАМЯТЬ?

Итак, увеличить продуктивность памяти и внимания можно, если:

- **Ставить перед собой одну задачу, а не несколько.**

Вы не Юлий Цезарь, не пытайтесь одновременно делать все и сразу.

Если вы разговариваете с кем-то, то слушайте собеседника, а не лазайте попутно в своем телефоне.

Рассеивая свою память и внимание на несколько дел сразу, вы снижаете их эффективность.

- **Правильно питайтесь.**

Если вы травите свой организм одной гадостью, то как можете требовать от своего мозга высокой эффективности?

Мозгу нужны фрукты, овощи, орехи, сухофрукты, жирные сорта рыбы, печень, говядина, зелень, яйца.

- **Не перегружайте свой мозг.**

Знаете, как эффективнее всего тренировать мышцы в спортивном зале: такой системе «тренировка – несколько дней отдыха – тренировка».

С памятью и вниманием все точно так же.

Уставший мозг не способен эффективно работать.

- **Не ешьте всю подряд информацию.**

Мы с вами живем в мире информационных атак, а наш мозг устроен так странно, что он стремится запоминать всякую гадость, зато с легкостью забывает то, что действительно важно.

Чтобы исправить это, не перегружайте его ненужной информацией.

- **Побольше физической активности и прогулок на свежем воздухе.**

Это помогает насытить мозг кислородом, улучшить работоспособность и увеличить мозговую активность.

И, конечно же – никаких сигарет и алкоголя в большом количестве.

Вот несколько простейших способов, с помощью которых можно стимулировать развитие своей памяти и внимания:

- Передвигаясь по улице, старайтесь запоминать номера проезжающих мимо автомобилей.
- Возьмите листик и запишите имена и фамилии персонажей любимого сериала, а также – актеров, которые их играют. Проверьте, сколько ошибок вы сделали.
- Готовя новые блюда, пытайтесь запомнить рецепт, чтобы в следующий раз стряпать по памяти, а – не заглядывая в книгу рецептов.
- Учите наизусть стихи, тексты песен, иностранные слова.
- Ходите постоянно новыми пешими маршрутами и рассматривайте здания, которые видите.

Задания

В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ ЗАПОМИНАЙТЕ СПИСОК СЛОВ:

слон;

изба;

речка;

мама;

вьюга;

невод;

тигр;

школа;

санки;

поезд.

**Теперь воспроизведите
как можно больше
СЛОВ**

ВНИМАТЕЛЬНО РАССМАТРИВАЙТЕ КАРТИНКУ В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ. А ТЕПЕРЬ ВОСПРОИЗВЕДИТЕ В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ НАЗВАНИЯ ЖИВОТНЫХ, КОТОРЫХ ВЫ УВИДЕЛИ НА КАРТИНКЕ.



**А теперь воспроизведите в
алфавитном порядке названия
животных, которых вы увидели
на картинке.**

Запоминайте следующие пары изображений и слов в течение 30 секунд. Затем напишите эти слова на листе бумаги в том же порядке, не глядя на рисунок. Совет: ищите связь между объектами и словами, ассоциации облегчат запоминание.

	<i>отпуск</i>
<i>дерево</i>	
	<i>дети</i>
<i>лето</i>	
	<i>магазин</i>
<i>школа</i>	
	<i>небо</i>
<i>сокровище</i>	
	<i>птица</i>

Вы восхитительны !

