Рекомендации для учащихся

 «Развиваем память»

Память – это сложный познавательный процесс, благодаря которому человек может запоминать, сохранять и воспроизводить свой прошлый опыт. Благодаря памяти мы можем сохранять и воспроизводить не только отдельные предметы или ситуации, но и целые цепи событий. Как развить память? Каковы причины плохой памяти? Завидуете ли вы тем людям, которые, как вы полагаете, ею наделены? Этими вопросами задается любой человек. И это понятно, ведь ежедневно через нас проходят огромные потоки информации, а потому совсем неудивительно, что мы постоянно что-нибудь забываем: то список покупок, то номер автобуса, то день рождения близкого человека. Таким образом, чем более развита будет ваша память, тем выше будет ткачество вашей жизни.

Возможности памяти безграничны. И это действительно так: в последнее время все чаще появляются доказательства этого утверждения. К примеру, многие слышали про людей, которые способны запоминать огромное количество незнакомых слов. Представьте, насколько огромны объемы информации в их памяти. Но не каждый может похвастаться таким умением. В то время как одни способны запомнить и впоследствии воспроизвести до мельчайших подробностей любое событие, другие уже через пять-семь минут не в состоянии зафиксировать в памяти имена собеседников. Существует множество вещей, которые мы в спешке и суете жизни не замечаем. Можно без преувеличения сказать о том, что память – это то, на чем держится жизнь человека: личная жизнь, карьера, здоровье... в общем, все. Несомненным преимуществом обладают те люди, память которых выше среднего уровня. Сегодня учеными разрабатываются специальные упражнения для развития памяти. К ним относятся курсы скорочтения и развития памяти, которые доступны любому человеку. Надо сказать, что желание совершенствоваться есть у многих. Так в чем же секрет отличной памяти? И что же помогает быстро ее развить?

Способы развития памяти

Чтобы память никогда вас не подводила, ее нужно постоянно тренировать и развивать. Рассмотрим наиболее эффективные способы и методы усовершенствования памяти, а также условия, которые необходимы для ее улучшения.

• Хорошо высыпайтесь. Доказано, что различные нарушения сна у человека гарантированно провоцируют нарушения мыслительной деятельности. Многочисленные исследования в области сна привели ученых к выводу, что идеальная продолжительность сна у подростков девять часов. Поэтому прежде чем приступить к выполнению рекомендуемых упражнений на развитие и совершенствование памяти, хорошо выспитесь и проветрите помещение, в котором планируется устроить «мозговой штурм».

• Правильно питайтесь. В процессе серьезной умственной работы у человека происходит истощение запасов питательных веществ, особенно солей кальция и фосфорной кислоты. Естественно, эти потери необходимо замещать своевременным потреблением продуктов, содержащих соответствующие химические элементы (сыр, кунжут, кедровые орехи, миндаль). Кроме того, в период интенсивных интеллектуальных нагрузок целесообразно принимать высокобелковую пищу: яйца, говядину, рыбу. Но не переедайте. Помните, что излишнее потребление любой пищи ослабляет умственный потенциал и сводит на нет все ваши усилия.

• Обеспечьте мозг кислородом. Добиться великолепной памяти поможет кровь, которая в значительной степени насыщена кислородом. Как этого добиться? Проводите больше времени на открытом воздухе. Желательно подальше от крупного мегаполиса, в лесу, у реки и т.п. Любую интеллектуальную деятельность периодически прерывайте на несколько минут и наслаждайтесь «кислородными перекурами», открывая окна дома или на работе. Категорически не рекомендуется заниматься серьезной умственной работой в помещении, которое длительное время не проветривалось, либо в котором курят. Это самым негативным образом влияет на память.

• Пробуйте вспоминать. Если не можете сразу вспомнить тот или иной факт, фамилию знакомого, телефон подруги и т.п., не стоит сразу же лезть в Википедию, хвататься за учебники или доставать бесконечными вопросами родственников. Попробуйте вспомнить. Уделите этому несколько минут. И только если совсем ничего из этой затеи не получается, обратитесь за помощью. Напрягая свой мозг, вы стимулируете развитие памяти.

• Соотносите новое с известной информацией. Если вам необходимо запомнить определенный ряд цифр (например, номер телефона), то лучше всего соотнести его со знакомым вам номером, датой рождения родного человека или годом, в который произошло то или иное знаменательное для вас или общеизвестное историческое событие.

• Объясните другому человеку. Хороший способ лучше и быстрее запомнить что-либо – это попытаться объяснить другому человеку то, что нужно запомнить или понять вам самим. Вы лучше запомните информацию, если будете ее проговаривать.

• Читайте. Прекрасно развивает память чтение книг. Каждое прочитанное предложение несет в себе определенный смысл, заставляя вдумываться в прочитанную историю и откладывать сюжет в памяти. Но для улучшения памяти читать необходимо не коротенькие тексты, а длинные рассказы. Тематика книг должна побуждать к размышлению. Поэтому читайте больше и осмысленней.

• Радуйтесь. Развитие памяти напрямую зависит и от вашего эмоционального состояния. Чем вы позитивней, тем лучше работает ваша память, так как информация воспринимается вами лучше и эффективнее. Поднимайте себе настроение любыми способами. И за каждую новую радость в жизни ваша память отблагодарит вас.

• Запоминайте по частям. Суть этого метода заключается в том, чтобы систематизировать информацию и запоминать ее по частям. Также можно к этим частям приписывать какие-то примеры из собственной жизни. Таким образом, вспомнив раздел, вам будет легче вспомнить содержание.

• Вспоминайте, что было вчера. Развить память вам поможет ежедневное «прокручивание» в уме всех событий минувшего дня. Вспоминайте их до мельчайших деталей. Кроме того, можно дать оценку собственным поступкам, совершенным за день, задавая себе следующие вопросы: «Что я сделал сегодня?», «Что не сделал?», «Какие поступки заслуживают осуждения?», «Каким следует радоваться?». Если повторять данное упражнение каждый день, то вскоре вам удастся значительно улучшить память.

• Повторяйте. Это одно из самых лучших упражнений для тренировки памяти. Не случайно народная мудрость гласит: «Повторение – мать учения». Однако здесь тоже следует придерживаться меры. Многократное повторение малопродуктивно. Лучше всего повторять один-два раза в день, причем в одно и то же время (желательно перед сном). Это, вне всякого сомнения, улучшит вашу память. Особенно это эффективно, если вы будете повторять информацию вслух.

• «Разложите по полочкам». Чтобы выучить формулу, обязательно разбирайте примеры ее использования, чтобы запомнить тот или иной текст – составляйте конспект и т.д. Если при запоминании возникают какие-то вопросы, то непременно разберитесь с ними. Материал усвоится гораздо лучше, если вы самостоятельно выясните необходимое. Если вам непонятны какие-либо слова или термины, не поленитесь посмотреть их значение – так вы лучше разберетесь в теме и, соответственно, лучше запомните материал.

Память – это волшебная шкатулка, которая сохраняет наше прошлое для нашего будущего. Поэтому постоянно пополняйте ее новыми знаниями и умениями.

Источник:

https://4bobruisk.schools.by/pages/rekomendatsii-dlja-uchaschihsja-pedagoga-psihologa-razvivaem-pamjat