

Тренируем память

Память можно охарактеризовать как **способность мозга удерживать, сохранять и восстанавливать информацию**. А еще память — это связь нашего прошлого с настоящим. Именно с помощью памяти мы сохраняем понятия, события, эмоции, ощущения и многое другое.

А можно ли развить хорошую память или это только природный дар? Память отлично поддается тренировке, только для этого надо твое желание и специальные упражнения.

А мы как раз подготовили для тебя 5 упражнений, которые помогут твоей памяти стать еще лучше.

Упражнение 1. «Разминка для памяти»

Устный счет — это лучшая разминка для твоей памяти.

Посчитай в обратном порядке от 0 до 100. Чем быстрее будет твой результат, тем лучше.

Упражнение 2. «Привет из прошлого»

Лучший способ потренировать твою долговременную память — это задавать себе вопросы, на которые ты знал уже ответ когда-то раньше.

Попробуй ответить на вопросы, которые мы подготовили специально для тебя

- 1) *Что ты ел вчера на ужин?*
- 2) *Какая была твоя последняя покупка в магазине?*
- 3) *Когда день рождения твоего лучшего друга?*
- 4) *Какой сейчас месяц по счету?*
- 5) *Какая была самая смешная шутка за этот месяц?*
- 6) *Сколько осветительных приборов в твоей комнате?*
- 7) *Какое ФИО у твоего любимого учителя?*

Получилось? Теперь можешь сам задавать себе вопросы из прошлого и продолжить тренировать долговременную память.

Упражнение 3. «Цветные цифры»

1	13	19	10	4	7
4	28	67	15	9	2
5	16	81	77	3	9

Посмотри 3 минуты на эти цифры. Постарайся запомнить все.

- 1) Закрой таблицу и напиши все синие цифры.*
- 2) Проверь себя*
- 3) Теперь запиши все черные цифры*

Если с первого раза не получается запомнить все цифры, то попробуй запоминать по строчкам: сначала первую, потом вторую и так далее.

Упражнение 4. «Метод Айвазовского»

Это упражнение разовьет твою фотографическую память. Иван Константинович Айвазовский обладал удивительной памятью. Он мог вспомнить, как выглядит волну в определенный момент времени, и перенести свои воспоминания на холст

Мы предлагаем тебе попробовать его метод в действии.

- 1) Положи на стол 10 предметов.*
- 2) Посмотри на них внимательно и постарайся запомнить, как можно больше предметов за 1 минуту.*
- 3) Развернись от стола на 180 градусов и постарайся повторить все предметы с их описанием.*

Упражнение 5. «Метод Цицерона»

Суть этого метода проста: необходимо мысленно расставить по комнате то, что тебе необходимо запомнить.

1. Внимательно осмотри свою комнату.

2. Мысленно расставь по комнате то, что тебе необходимо запомнить.

Например: Список покупок

1. Молоко
2. Рис
3. Шоколадка
4. Чай
5. Сахар
6. Хлеб
7. Морковь
8. Творог
9. Лимоны

3. Теперь не смотри на список продуктов, а пройди по комнате и мысленно собери все продукты.

Получилось? Ты можешь использовать этот метод для запоминания конспекта, сложных иностранных слов и другой важной для тебя информацию.

Следите за новостями в наших социальных сетях:

https://vk.com/yunyye_serdtso - сообщество «Местное отделение РДШ «Юные сердца»

<https://vk.com/publicddtas> - сообщество «Дом детского творчества г. Анжеро-Судженск»

<https://vk.com/rdshkem42> - группа «РДШ_КУЗБАСС»