

Беседа по здоровому образу жизни «Как развить память»

Специалисты считают, что человеческий мозг гораздо мощнее любого компьютера и, как правило, работает всего лишь на 10% своей мощности.

11 советов как помочь ребенку больше запомнить:

- *Мы запоминаем только то, на что обращаем пристальное внимание. Разложите побольше предметов на письменном столе: игрушки, цветы, карандаши, открытки и др. Внимательно рассмотрите их, стараясь «сфотографировать» взглядом. Затем закройте глаза и вспомните, сколько предметов было, какого цвета, формы, размера и так далее.*
- *Всем известно, что повторенье - мать учения. Но мало кто знает, что для лучшего запоминания материал нужно воспроизвести сразу же после прочтения, повторить через 20 минут, потом через 8 часов, а затем через сутки, лучше на ночь.*
- *Запомнить, а затем пересказать ход исторических событий будет проще, если задействовать зрительные образы. Рассказывая материал у доски, полезно также вспомнить, на какой странице учебника он был напечатан и какие иллюстрации в нем есть.*
- *При зевании мозг активно снабжается кислородом, и, как следствие, улучшается способность концентрироваться. Для лучшего эффекта во время зевания нужно мягко помассировать челюсть – это стимулирует работу многочисленных нервов, которые идут от челюстного сустава к головному мозгу.*
- *Любая физическая нагрузка улучшает мозговое кровообращение, активизирует психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. А танцы – лучшее упражнение для мозга, потому что они требуют концентрации внимания и сосредоточенности.*
- *Необходимо каждое утро легонько постукивать себя по груди и шее. Такой массаж стимулирует кровообращение, помогает работе мозга, снимает напряжение.*
- *Мелкая моторика стимулирует работу мозга. Моторику развивает: вышивание крестиком, плетение фенечек, перебирание гороха, сжатие и разжимание кулака, надавливание ладонями на поверхность стола, постукивание кончиками пальцев по столу.*
- *Мозг, как любую мышцу, надо тренировать. Читайте вслух, заучивайте стихи, декламируя их.*
- *Один раз в неделю попробуйте делать все «наоборот»: чистить зубы левой рукой (левшам, соответственно правой), держать столовые приборы, открывать дверь и писать в черновике «не той рукой». Это поможет активизировать, то полушарие мозга, которое обычно загружено меньше.*
- *Следите, чтобы в рационе было больше рыбы, растительных масел, морепродуктов, овощей и злаков. Немного мучного и картофеля тоже не помешает: они дают мозгу энергию. А вот сладким увлекаться не стоит. Не забывайте о поливитаминных и минеральных комплексах. Особенно важен для нормальной работы мозга йод.*
- *Чтобы память была крепкой надо, чтобы настроение было приподнятым. Поэтому психологи советуют чаще улыбаться. Если концентрации внимания мешает беспокойство: вы слишком волнуетесь перед контрольной или ответом у доски – следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить себя в обстановке, где вы обычно чувствуете себя спокойно.*