**ПАМЯТКА ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ И МЫШЛЕНИЯ**

Человек вынужден ежедневно перерабатывать большое количество информации и воспринимать массу различных впечатлений. Огромная лавина сведений обрушивается на каждого из нас из печатных изданий, интернета и телевидения. Чтобы стать успешным человеком, необходимо уметь справляться с информационным потоком и анализом полученных сведений. Нужно научиться разделять информацию на полезную и актуальную в данный момент времени, оставить на хранение ту, которая может пригодиться со временем и проигнорировать бесполезную. Поэтому развитие и тренировка памяти являются необходимыми для каждого человека, стремящегося к успеху.

**Оглавление:**

1. [**Высокоэффективные способы развития памяти**](http://healthage.ru/polezno-znat/pamyat-razvitie-i-trenirovka-pamyati/#h2_1)
2. [**Правила развития памяти**](http://healthage.ru/polezno-znat/pamyat-razvitie-i-trenirovka-pamyati/#h2_2)

Память делится на три вида:

[](http://healthage.ru/wp-content/uploads/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D1%83%D0%B5%D0%B9%D1%82%D0%B5-%D1%82%D1%80%D0%B8-%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B0-%D0%BF%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%B8.jpg)

Тренируйте три вида памяти:

1. слуховая память. Она в ответе за звуковые ощущения, которые испытал наш организм;

2.зрительная память. Она отвечает за информацию, полученную путем наблюдений;

3.моторная память. Это автоматическое запоминание процессов любых действий, совершаемых нами.

Умственная способность человека становится хуже из-за ухудшения связи между головным мозгом и нервными клетками. Однако эта связь восстанавливается при регулярных умственных тренировках.

Существует огромное количество способов улучшения и развития памяти, которые будут особенно полезны организованным людям, а так же специальные тренинги, обеспечивающие улучшение памяти.

**Высокоэффективные способы развития памяти**

[](http://healthage.ru/wp-content/uploads/%D0%98%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5-%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B8.jpg)

Изучайте иностранные языки

Одним из лучших способов развития памяти, по мнению психологов, является изучение иностранных языков.

* Больше читайте книг. При чтении мозг концентрируется и происходит непроизвольное запоминание деталей.
* Учите стихи. Способ является проверенным временем и очень надежным, ведь не зря школьной программой предусматривается изучение большого количества стихотворений, начиная с начальных классов обучения. Только учить лучше, что больше нравится, например, тексты понравившихся песен.
* Повторение вызывает улучшение памяти, но желательно повторять не десять раз сразу после того, как прочитали, а один раз в день в течение десяти дней.
* Чаще задумывайтесь над перспективами и возможностями достижения определенных результатов, которые откроются благодаря хорошей памяти. Это подстегивает на тренировку памяти.
* Посвящайте свободное время решению в уме несложных арифметических задач, постепенно усложняя их.
* Ежедневно прокручивайте в уме все события прошедшего дня.
* Мозг лучше запомнит информацию, если ее проговаривать. Чаще объясняйте другим людям то, что хотите запомнить сами.
* Научитесь запоминать различные предметы и места. Например, если работаете в офисе, запомните что лежит на столах ваших коллег, их одежду. Потом, закрыв глаза, попытайтесь представить картинку со всеми деталями. Желательно записать запомнившееся.
* Если забыли номер телефона, важную цифру или исполнителя звучащей песни, не нужно торопиться обращаться к справочнику, блокноту или интернету; постарайтесь сами вспомнить то, что забыли.
* Во время прогулки постарайтесь посчитать пролетающих мимо птиц, количество домов с синими заборами или слов, начинающихся на какую-либо букву, в понравившейся песне. Эти упражнения хорошо тренируют внимание – основную составляющую памяти.
* Лучше всего, утром и перед сном, выполнять несложные упражнения: посчитать от 1 до 100 и наоборот, пересказать алфавит и т. д. Через месяц выполнения таких упражнений память значительно станет лучше.
* Отличный тренер памяти – это цифры. Например, при помощи номерных знаков автомобилей можно хорошо тренировать счет и память, путем сложения цифр. Чтобы запомнить сложный телефонный номер, представьте хозяина телефона, подумайте, что он ждет вашего звонка, и вам будет легче его запомнить.

[](http://healthage.ru/wp-content/uploads/%D0%98%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5-%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%B9.jpg)

Изучайте номерные знаки автомобилей

Несомненно, улучшение памяти наступит при тренировке различных видов памяти одновременно. Заучивайте любой текст, предварительно переписав его и проговорив вслух. Таким образом, будут задействованы все виды памяти. Заучивая по 15-20 предложений в день, произойдет не только тренировка памяти, но и увеличение словарного запаса.

* Полезно комбинирование различных видов работ. Выполняя физические упражнения во время запоминания, происходит ослабление нагрузки на мозг. Так, при хождении по комнате или выполняя приседания, значительно легче будет запомнить изучаемый конспект или выучить стихотворение.
* Прекрасным способом тренировки памяти является применение ассоциаций. Изучив новый текст, представляйте его в виде картинки. Это позволит надолго запомнить усвоенную информацию.
* Просмотр телевизионных передач затормаживает работу мозга, что делает его ленивым. Для активного сознания необходимо изучать новое, принимать участие в беседах и дискуссиях на различные темы, чаще путешествовать.

Выбирая удобные упражнения, развивающие внимание, мышление и память, нужно настраиваться на их систематическое выполнение. Однако не стоит относиться к ним как к обязательной работе. Подберите интересные и понравившиеся, из перечисленных выше, способы развития памяти, соответствующие образу жизни. И тогда достигнутые успехи будут наилучшей мотивацией к выполнению заинтересовавших упражнений.

***Как запомнить большое количество материала***

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

***Как развивать мышление***

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.  
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.  
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.  
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.  
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.  
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.   
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

***Некоторые закономерности запоминания***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.  
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.  
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу  
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.  
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.  
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.   
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.  
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).  
4. Минимум телевизионных передач!

**Кинезиологические упражнения**

**Цель**: стимуляция познавательных способностей.  
**Инструкция**: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.   
Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.