

«Рекомендации по развитию памяти».

по развитию памяти.

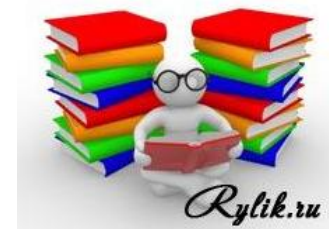
1. Чаще запоминайте разную информацию (факты, даты, имена людей, номера телефонов, новые слова, названия и т. п.) устно, не используя записи.
2. Проговаривайте вслух (пересказывайте) то, что вам необходимо запомнить. Для сохранения информации в памяти чаще ее повторяйте.
3. Используйте для запоминания и сохранения информации разные приемы: схемы, графики, рисунки, планы.
4. Когда вы воспринимаете и запоминаете новый материал, осмысливайте его, представляйте в виде образов или сравнивайте с уже известными фактами, мыслями, переживаниями.
5. Если вам нужно запомнить новый материал, постарайтесь найти в нем что-то интересное, необычное, вызывающее положительные эмоции.



Общие рекомендации

6. Ставьте перед собой конкретную цель: **запомнить** необходимую информацию.

! Все упражнения желательно выполнять систематически (лучше ежедневно) для развития памяти и поддержания ее на хорошем уровне в течение длительного времени.



*Рекомендации
по развитию зрительной*

памяти.

1. Перед сном как можно ярче представляйте детали дневных впечатлений (что с вами происходило, каких людей вы встречали, какое выражение лица было у этих людей, во что они были одеты).
2. В течение некоторого времени (от 1 до 3 недель) ежедневно по 2-3 раза делайте следующее: посмотрев на окружающую вас обстановку, закройте глаза и назовите все предметы, которые вас окружают. Откройте глаза и проверьте правильность своего ответа.
3. Когда вы встречаете незнакомых людей, старайтесь как можно отчетливее запомнить их лица, а затем сравните их между собой (одинаковая ли у этих людей форма лица, носа, глаз и т. д.).

*Рекомендации
по развитию слуховой
памяти.*

1. Повторяйте сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. При этом старайтесь повторить и интонацию диктора.
2. Учите наизусть стихи. Пусть это будут небольшие отрывки, но каждый день - и через пару месяцев вы почувствуете первые результаты.
3. Воспроизводите фрагменты песен вслед за певцом, с магнитофонной записью или без нее.
4. Попробуйте воспроизвести какие-либо ритмичные звуки при помощи постукивания.

*Рекомендации
по развитию двигательной
памяти.*

1. Если вы увидите ломаную или кривую линию, попробуйте как можно точнее воспроизвести ее на бумаге. Затем сравните исходную линию с тем, что у вас получилось.
2. Хорошо помогают улучшить двигательную память занятия танцами.
3. Двигательную память хорошо развивает копирование букв и слов на иностранном языке, особенно иероглифов. Если вы изучаете иностранный, больше пишите на этом языке. Можно также копировать тексты на незнакомом языке.