



Рекомендации по развитию памяти.

Память можно и нужно развивать и совершенствовать. Воспользуйтесь рекомендациями, которые помогут вам в этом.

- Создайте установку на запоминание.
- Поддерживайте максимальный интерес к выполняемой задаче (запоминание материала).
- Верьте в свои силы!
- Знайте особенности своей памяти:
 - **если у вас зрительная память:**
 - при восприятии на слух фиксируйте материал на бумаге;
 - читайте сами;
 - желательно иметь в книгах иллюстрации;
 - подчеркивайте текст карандашом по своей системе обозначений;
 - пользуйтесь наглядными пособиями;
 - **если у вас слуховая память:**
 - чаще слушайте других;
 - читайте сами вслух;
 - работайте в тихих помещениях;
 - рассуждайте вслух;
 - **если у вас моторная память:**
 - работайте, конспектируя материал;
 - рисуйте таблицы, графики и диаграммы;
 - в лабораториях старайтесь потрогать и проделать все самостоятельно.
- Обязательно развивайте отстающие виды памяти, так как это понадобится в практической работе.
- Помните, что только при активной умственной работе возможно глубокое запоминание.

Пользуйтесь рациональными приемами запоминания:

- материал для запоминания должен быть понятен;
 - запоминание должно быть логическим, осмысленным;
 - умейте концентрировать внимание на запоминаемой
-

информации.

Для этого следует:

1. составить план запоминаемого материала;
 2. разделить его на части;
 3. выделить в них опорные пункты;
 4. связывать эти части цепью ассоциаций;
 5. сравнивать и противопоставлять в материале объекты между собой и искать в них различия;
 6. классифицировать и систематизировать материал.
- Постарайтесь связать новое запоминание с уже известным старым. Повышайте уровень своих знаний. Это поможет существенно улучшить вашу память.
 - При запоминании и воспроизведении материала активно используйте образное мышление и воображение.
 - Обязательно повторяйте материал. Для повторения пользуйтесь комбинированным способом: прочтите и разберите весь материал, разбейте на части и выучите по частям. Повторите весь материал, середину всегда следует повторять тщательнее, так как она запоминается хуже.
 - Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до нормального времени отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями дня. Утром повторите материал.
 - Учить и повторять материал следует в течение всего семестра, так как то, что изучается быстро, так же быстро забывается.
 - Припоминая, старайтесь также составить план припоминаемого материала.
 - Припоминание наиболее надежно, если удастся вызвать в себе образы припоминаемых объектов, а также контекст, в котором происходило запоминание.
 - Планируя работу, не учите два сходных предмета один за другим, так как они накладываются друг на друга и активно забываются.
 - Старайтесь использовать выученный материал в дальнейшей
-

деятельности. Это лучшая гарантия сохранения его в памяти.

- Хорошая память – это прежде всего здоровый мозг. Соблюдайте режим дня. Ведите здоровый образ жизни. Работайте в меру, активно отдыхайте, правильно питайтесь, нормально спите.
-