

Развиваем память!

Сенсорная стимуляция

У человека несколько видов памяти. Чем большее их число вы задействуете при подготовке к экзаменам, тем лучше усвоится необходимый материал.

НЕПРАВИЛЬНО. Во время занятий изолироваться от родных. Сидеть в полной тишине. Убрать из квартиры все запахи. Писать конспекты ручкой одного цвета в одну большую тетрадь или длинную шпаргалку.

ПРАВИЛЬНО. Изучая материал выделять важные места маркерами или цветными ручками. Делать необычные заметки и рисунки на полях. Чем труднее материал, тем ярче должны быть цвета: желтый, оранжевый, алый и желто-зеленый запоминаются лучше других. Иностранные слова и фразы лучше повторять вслух по нескольку раз. Воодушевить память могут и запахи. Во время заучивания, а затем на экзамене стимулируйте мозг различными ароматами. При чем для каждой дисциплины используйте определенный запах: хвои, кофе, цитрусовых.

К СВЕДЕНИЮ. Большинство видов памяти укрепляет музицирование. Музыканты имеют лучшую слуховую, тактильную, ритмическую, ассоциативную и др. виды памяти, нежели немусыканты.

Смена привычек

У каждого человека виды памяти развиты по-разному. Но то делать, если за короткий срок вам необходимо развить тот вид, с которым вас всегда было неважно?

НЕПРАВИЛЬНО. Смириться с тем, что природа вас чем-то обделила.

ПРАВИЛЬНО. Память поддается тренировке. Один из самых эффективных методов называется нейробикой. В ее основе лежит осознанное изменение алгоритма привычных действий. Например, вы плохо запоминаете написанное. Ваши действия: если вы правша, попробуйте записать нужную информацию в кратком виде левой рукой и наоборот. Все, что вы проделаете, идя от обратного, ваша память зафиксирует намертво.

К СВЕДЕНИЮ. Психологи советуют во время подготовки к экзаменам использовать нейробикку ограниченно. Это небольшой, но все-таки стресс.

Развиваем память!

Питание

Существенную поддержку памяти можно оказать через желудок. Ведь мозг первым реагирует на нездоровый рацион.

НЕПРАВИЛЬНО. По рассеянности лопать что попало или от волнения голодать. Литрами глотать кофе. Принимать даже в малых дозах алкоголь.

ПРАВИЛЬНО. Включите в меню морковь – она стимулирует обмен веществ и облегчает запоминание;

лук – помогает при умственном переутомлении;

чернику – способствует мозговому кровообращению;

виноград, инжир, бананы, орехи и изюм – лучшие глюкозные активаторы;

лимон, включая кожуру, - кладезь витаминов С и РР, вместе с витаминами группы В приводит в норму нервную систему.

Полезны также ржаной хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши, нежирная свинина, блюда из печени и почек.

Самое благотворное влияние на мозг и нервную систему оказывает витамин В12 . Содержится он только в продуктах животного происхождения.

К СВЕДЕНИЮ. Известно, что люди, регулярно пьющие чай, отличаются лучшей памятью. В этом напитке содержатся ферменты, стимулирующие процессы запоминания. Полезно во время экзаменов пить не менее двух литров воды в день.