

Белорусский государственный технологический университет

Отдел воспитательной работы с молодежью

Рекомендации психолога

Как улучшить память и внимание



Человек по-настоящему счастлив, когда он умеет управлять своей памятью: все что нужно, запоминает, что не нужно – забывает. Наверняка, многие люди хотели бы обладать этой способностью.

Как же улучшить память и эффективно и быстро запоминать нужную информацию? Как работает память и как ее развить?

Рутинa. Приучайте себя к порядку, не создавайте в своей ежедневной жизни рутины. Это одна из причин, которая ведет к рассеянности и потери способности сосредотачиваться. Возьмите за правило возвращать все на свои места сразу, как только вещь вам становится не нужна.

Как улучшить память и внимание? **«Нарушайте правила».** Например, у вас есть привычка носить ключи в левом кармане, положите их в правый, привыкли ходить на учебу, работу по одному маршруту, смените маршрут, встречаетесь с друзьями в одном и том же месте, смените место встреч. Нарушайте правила и меняйте привычные действия. Увидите, как мозг начнет генерировать новые идеи, а память и внимание значительно улучшаться.

Питание. Многое в организме человека зависит от того, как правильно он питается. Для того, чтобы улучшить память и нормализовать все ваши внутренние процессы, питайтесь рационально. Для улучшения памяти употребляйте больше таких продуктов как орехи, лосось и другая жирная рыба, овощи (особенно зеленные), темный шоколад, яйца, ягоды, зеленый чай. Мозгу особенно нужны йод, железо, магний, фолиевая кислота, витамины группы В и лецитин.

Физическая активность. Физическая активность насыщает кислородом мозг, повышает активность нейронов и снижает риск возникновения заболеваний, которые приводят к потере памяти, также уменьшает

гормоны стресса. Физические упражнения также играют важную роль в нейропластичности, способствуя созданию новых нейронных связей.

Сон. Ваш сон для нормальной работы мозга и организма в целом должен быть полноценным и составлять не менее 7 часов в сутки. Постарайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Также возьмите в привычку ложиться спать до 24 часов.

Интеллект. Постоянно развивайте свой интеллект, не давайте своему мозгу «застаиваться». Для этого решайте различные задачки на логику, учите иностранные языки, решайте кроссворды, ребусы. Чем разнообразнее будут ваши интеллектуальные увлечения, тем выше нейропластичность мозга.



Записывайте. Хорошо конечно, что у каждого человека есть такой инструмент как память, но не стоит полностью на нее полагаться. Старайтесь записывать, составлять план запоминаемого материала, делить его на части, выделять в них опорные пункты, связывать эти части цепью ассоциаций, классифицировать и систематизировать материал.

Чтение. Для того, чтобы улучшить внимание и память, необходимо много читать. Возьмите себе в привычку читать не только учебники, но и классическую литературу по 30 страниц в день.

Мелкая моторика. Работа с мелкими предметами приучает мозг к более точному моторному планированию, укрепляет память, улучшает когнитивные, креативные способности. Рисование, игра на музыкальных инструментах, вышивание, моделирование, декупаж и многое другое не только приносит колоссальное удовольствие, но и развивает память, внимание и воображение, а также снимает стресс.

*Педагог-психолог
Елена Валерьевна Баранова
тел. 327-60-88*