

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 88 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ



ШКОЛА  
№ 88

Г. О. ДОНЕЦК

## «СЕКРЕТЫ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ»

Подготовили: педагог-психолог – Ширинская А.Д.  
Заместитель директора – Трунаева А.С.



100 баллов

Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ, да и просто учеба в старших классах – это серьезная нагрузка на вашу память. Помнить все формулы, даты, термины и имена героев бывает непросто. И сегодня приглашаем Вас на занятие, посвященное развитию памяти и эффективным приемам запоминания.



# ЗАЧЕМ НАМ ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ?

Хорошая память – это не только про успешную сдачу экзаменов. Это про:

- Успешное обучение в целом: легче учиться, когда информация быстро усваивается и долго хранится.
- Развитие интеллекта: память – это база для развития мышления, анализа и креативности.
- Уверенность в себе: когда ты уверен, что не забудешь важную информацию, чувствуешь себя гораздо спокойнее и увереннее.
- Успех в будущей профессии: в любой сфере деятельности вам потребуется хорошая память для усвоения новых знаний и навыков.

## **Эффективные приемы запоминания:**

- Метод ассоциаций:** создание ярких и необычных ассоциаций между информацией, которую нужно запомнить, и чем-то уже знакомым.
- Метод локусов (дворец памяти):** мысленное размещение информации, которую нужно запомнить, в знакомом месте (например, в вашей квартире) и последующее “путешествие” по этому месту.
- Метод рифм и стихов:** запоминание информации в виде рифмованных строк или стихов.
- Метод ключевых слов:** выделение ключевых слов в тексте и использование их для запоминания основного содержания.
- Метод пересказа:** пересказ информации своими словами, что способствует лучшему ее пониманию и запоминанию.

## **Зачем развивать память?**

Память — важный ресурс, благодаря которому накапливаются знания и опыт, служащие основой для принятия решений. За память отвечают нейроны — нервные клетки мозга, которые требуют много энергии, а мозг не всегда готов ей делиться. Часто мы довольно быстро забываем много вещей именно потому, что мозг экономит энергию и избавляется от всего, что ему кажется ненужным. Однако мозг можно перехитрить, если начать тренировать память.

Мы собрали 15 эффективных упражнений, которые сделают вас внимательнее, улучшат память и мышление, а также помогут настроиться на продуктивную работу.

## Спички

Для этого упражнения вам понадобятся десять спичек. Возьмите пять спичек и бросьте их на стол. Запомните их расположение, потом отвернитесь и попробуйте сделать такое же изображение из других пяти спичек.

## Амбидекстер

Пишете правой рукой? Тогда переложите ручку левую и напишите несколько слов. Попробуйте нарисовать простой рисунок нерабочей рукой или двумя руками сразу. Это упражнение благотворно влияет на память, так как при письме задействуется мелкая моторика, а благодаря непривычной активности синхронизируются оба полушария.

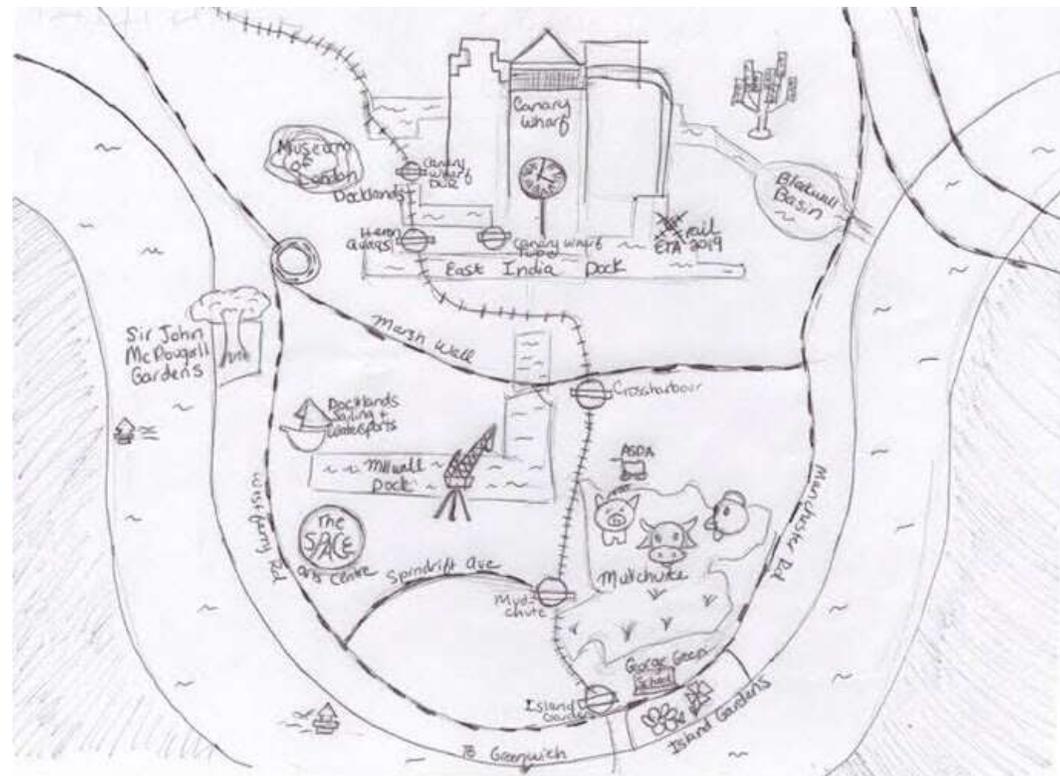


## Первопроходец

Придумайте новый путь до работы, дома или супермаркета. Пока идёте, постарайтесь запоминать названия улиц, заведений и иные отличительные черты. Перед сном восстановите в памяти пройденный маршрут с максимальной точностью. Старайтесь тренироваться ежедневно.

## Карта

Это упражнение тесно связано с предыдущим. Только теперь от вас потребуется нарисовать маршрут от руки. Вместе с этим попробуйте снова вспомнить и указать названия улиц, заведений, станций и всё, что успели запомнить.



## **Зоркий глаз**

Внимательно рассмотрите свою комнату или рабочий кабинет в течение минуты. Закройте глаза и перечислите все объекты, которые вы запомнили: от самых крупных (дверь, стол, шкаф) до самых мелких (канцелярия, дверные ручки, царапины).

## **Портретист**

Посмотрите на коллегу или любого повстречавшегося человека. Отведите взгляд и как можно подробнее вспомните особенности внешности: от одежды до цвета глаз. При регулярных тренировках вы с каждым разом будете замечать и вспоминать более мелкие детали.

**Следующая группа упражнений требует подготовки: понадобится лист бумаги, ручка и помощник.**



## Цепочка

Помощник придумывает 10 не связанных друг с другом слов и пишет их на бумаге:

ключ

швейная машинка

вертолёт

заяц

костёр

провод

комар

ведро

нос

шина

Ваша задача — прочитать эти слова и не глядя назвать их по памяти в правильной последовательности. Чтобы запомнить слова, составьте из них историю. Например: огромным ключом заводим швейную машинку, она сшивает вертолёт, за полозья которого держится бесстрашный заяц, и так далее.

Придумывать можно любые истории, даже неправдоподобные. Главное, чтобы взаимодействия были эмоциональными, детали — крупными и сохранялась последовательность. Когда вы поймёте, что начали быстро запоминать простые слова, попросите помощника подготовить для вас что-то потруднее.

## Парочки

Нужно подготовить не связанные между собой по смыслу пары слов.  
Например:

дом крокодил

овца спагетти

гном костыли

нож планета

кеды театр

Чтобы запомнить парочки, представляйте их в виде ярких образов. Например: огромный крокодил обнимает дом, овца идёт в шубе из спагетти, гном бежит на костылях. Закрыв рукой один столбик, вспоминайте пары к словам из открытого столбика. Старайтесь запоминать как можно быстрее — не более 30–40 секунд на десять пар.

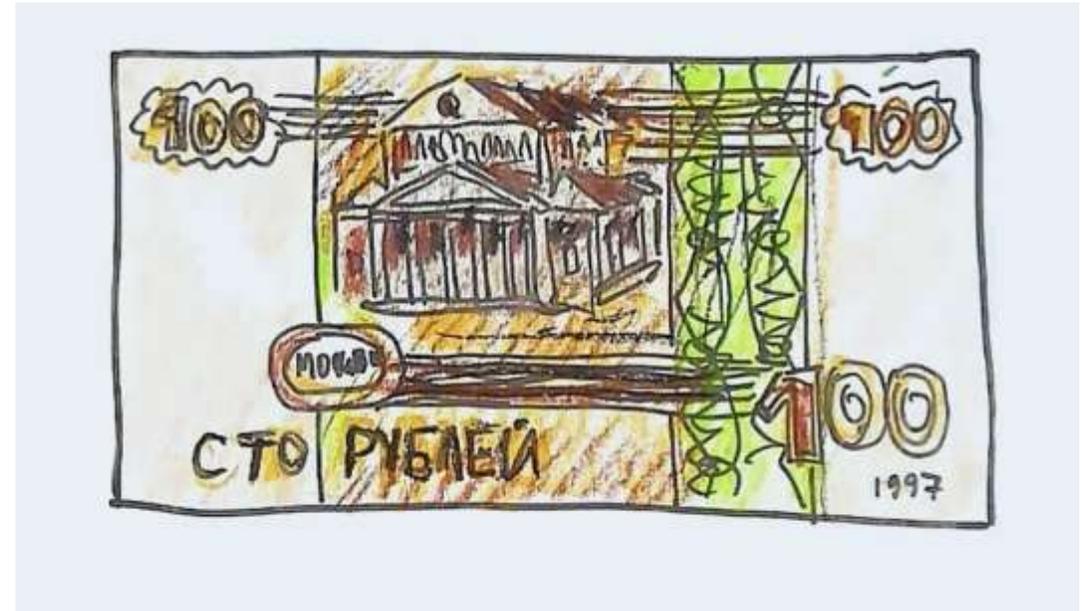
Все эти и похожие упражнения сложно полноценно выполнять без помощника: может снизиться их эффективность. Кроме того, упражняться необходимо регулярно. Чтобы облегчить себе задачу, можно записаться на курс по мнемотехнике, где вы будете тренировать когнитивные навыки на самых разнообразных заданиях вместе с кураторами.

## Дневник памяти

Перед сном прокрутите в голове весь прошедший день, но в обратном порядке. Постарайтесь вспомнить все подробности: где были, с кем общались, что встретилось по пути, какие эмоции вы испытывали. С каждым разом будет необходимо выделять больше времени на это упражнение, так как вы будете всё подробнее вспоминать свои активности. Это значит, что ваша память начала работать гораздо лучше.

## Под копирку

Возьмите любое изображение: можете найти что-нибудь в поисковике или взять любую банкноту из кошелька. Изучайте картинку в течение минуты и по памяти зарисуйте увиденное на листке бумаге. Сверьте свой рисунок с оригиналом и посмотрите, были ли упущены какие-то детали. Если такие есть, сделайте новую зарисовку, исправляя ошибки. Чтобы упражнение эффективно сказало на вашей памяти и внимательности, в дальнейшем выбирайте более трудные картинки.



## Фокусник

Для выполнения упражнения понадобится обычная колода карт. Перемешайте её и запомните последовательность первых пяти карт из колоды. Легко? А как насчёт десяти карт или всей колоды? При регулярном выполнении упражнения вы заметите, насколько увеличился объём вашей памяти. Это упражнение является одной из дисциплин на мировом чемпионате по памяти.

## Полиглот

Начните изучать любой иностранный язык. При изучении вам потребуется запоминать множество слов и правил, говорить и понимать речь на слух. Эти задачи задействуют весь мозг и развивают способность запоминать и удерживать информацию. Кстати, существует быстрая и эффективная технология запоминания слов, которую сможете усвоить и вы, посмотрев это [короткое видео](#).



## Литератор

«Я памятник себе воздвиг нерукотворный»... Наверняка вы с лёгкостью сможете продолжить это стихотворение дальше, потому что оно так врезалось в нашу память, что продолжение само собой возникает в голове. Не зря в школах задают учить стихотворения или прозу, так как это не только делает нас начитанными, но и отлично тренирует память. Альтернативой может послужить заучивание текстов любимых песен — пойте в своё удовольствие, пока ваша память тренируется.

## Ходячая энциклопедия

Создайте для себя подборку публикаций на интересную вам тему. Тренируйтесь быстро читать, анализировать и пересказывать статьи, чтобы укреплять память. Плюс упражнения в том, что этими знаниями вы сможете воспользоваться в любой момент.



При работе с любыми упражнениями на развитие памяти, внимания и мышления необходимо соблюдать несколько важных принципов:

1. Ставить конкретную цель — понимание цели мотивирует на успех.
2. Двигаться от простого к сложному — слишком трудные задачи демотивируют.
3. Сосредотачиваться на качестве, а уже потом на количестве — для эффективности увеличивать нагрузку необходимо постепенно.
4. Следить за скоростью — чем выше скорость, тем больше пользы.
5. Работать в удовольствие — если занятия нравятся, то тренировок хочется больше. Больше тренировок — выше результат.

## **Как улучшить работу мозга**

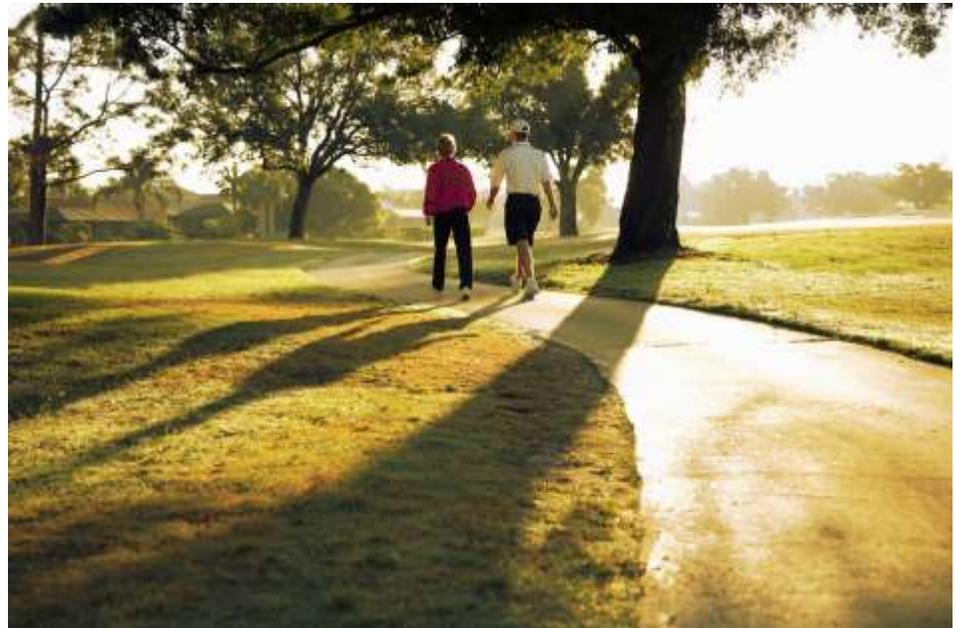
Чтобы память развивалась ещё лучше и быстрее, необходимо привить себе несколько полезных привычек, которые благотворно скажутся на работе мозга в целом.

### **Наладить режим сна и бодрствования**

Не секрет, что для хорошей активности мозга важно спать 7–8 часов. За это время он успевает укрепить нужные связи между нейронами и разрушить те, которые уже не понадобятся. Выстраивайте свой режим таким образом, чтобы мозг успевал получать достаточно времени для наведения порядка.

### **Гулять**

Старайтесь гулять на свежем воздухе ежедневно, чтобы обеспечить мозг кислородом. А ещё, гуляя, вы можете тренировать внимание, наблюдая за окружающими и прокладывая новые маршруты.



## **Выполнять физические упражнения**

Физическая активность усиливает кровообращение: мозг быстрее получает питание и насыщается кислородом, а значит, может работать дольше и продуктивнее. Запишитесь в тренажёрный зал, в спортивную секцию или просто не забывайте делать зарядку и выходить на пробежку. В любом случае занятия спортом благоприятно скажутся на вашем здоровье.

## **Питаться правильно**

Уделяйте внимание тому, что вы едите на протяжении дня. Например, жиры и витамины, которые содержатся в орехах, овощах и красной рыбе, помогают мозгу справляться с нагрузками.

## **Давать когнитивную нагрузку**

Разгадывание кроссвордов и головоломок способствует развитию мышления и памяти. Сейчас существует огромное количество приложений и для смартфонов, поэтому вы можете выбрать тот формат, который вам нравится больше: электронный или бумажный.



## Тренироваться регулярно

Для эффективности и достижения высокого результата любые упражнения необходимо выполнять регулярно. Если вы будете тренироваться каждый день, ваш мозг легко сможет перестроиться и привыкнуть к нагрузке.

Не забывайте уделять внимание своему здоровью, регулярно работайте над развитием памяти, внимания и мышления и постепенно увеличивайте нагрузку. Если вы уже привыкли к когнитивным тренировкам, то изучение специальных инструментов развития памяти станет для вас полезным бонусом.

