



Рекомендации для обучающихся

ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ





Что благотворно влияет на развитие памяти и внимания

Классика:

- Классическая музыка
- Джаз
- Звуки природы

Исследования доказали положительный эффект для развития памяти и внимания от прослушивания инструментальной музыки, звуков природы. Во время прослушивания музыки полезно концентрировать слух на партии одного из инструментов.





Что благотворно
влияет на развитие
памяти и внимания

Изучение иностраннх языков

Один из лучших способов развития мозга в целом. Важно не только изучать, но и использовать иностранные языки: говорить, читать, смотреть фильмы, слушать аудио книги.





Что благотворно
влияет на развитие
памяти и внимания

Спорт.

Танцы.

Йога.

Активный образ жизни

Во время физических нагрузок клетки мозга получают больше кислорода, следовательно больше энергии, что благотворно влияет на способность запоминать БОЛЬШОЙ объем информации и дольше удерживать концентрацию внимания.





Что благотворно
влияет на развитие
памяти и внимания

Здоровое питание

Правильное, сбалансированное питание,
обогащенное всеми необходимыми
витаминами – путь к поддержанию
хорошего уровня памяти и внимания.



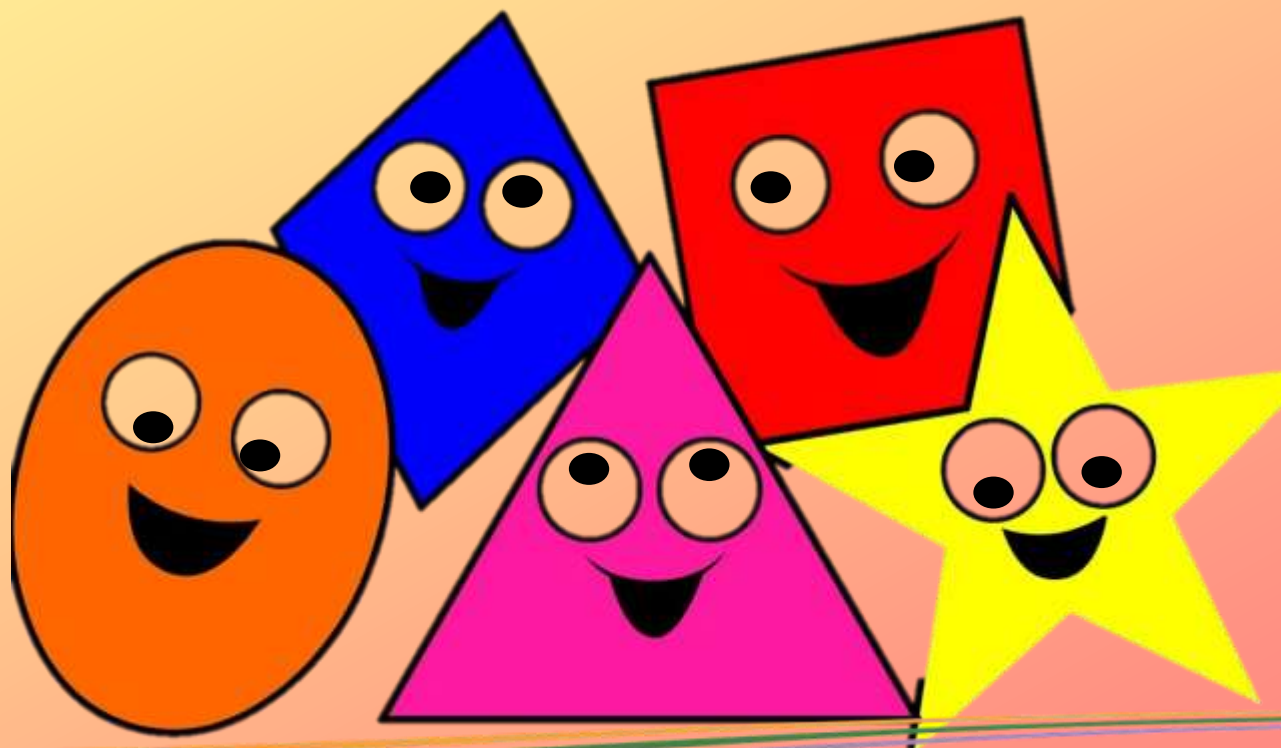


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ

1. Перед сном воспроизводите события прошедшего дня. Делайте это максимально детализировано. Попробуйте в своих воспоминаниях двигаться, начиная с конца.
2. Учитесь медитировать.
3. Избавьтесь от шаблонов и автоматизмов. Внесите в свою жизнь небольшие изменения: дорога в школу, рацион питания и т.п. Маленькие перемены позволят мозгу «включиться», увеличить концентрацию внимания, следовательно улучшить запоминание.



УПРАЖНЕНИЯ ВНИМАНИЕ

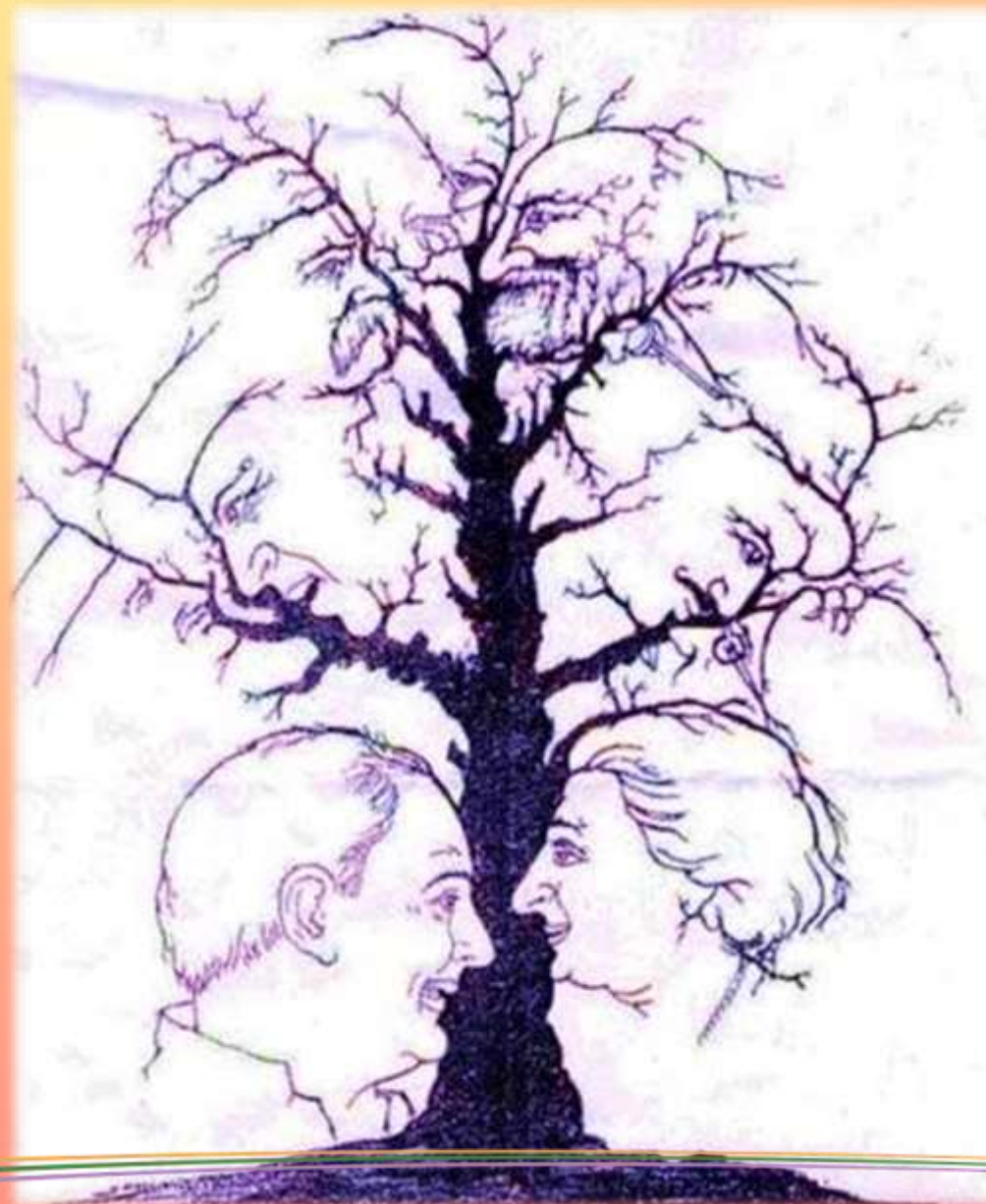




Найди снеговика



Сколько лиц на картинке?



Найди отличия





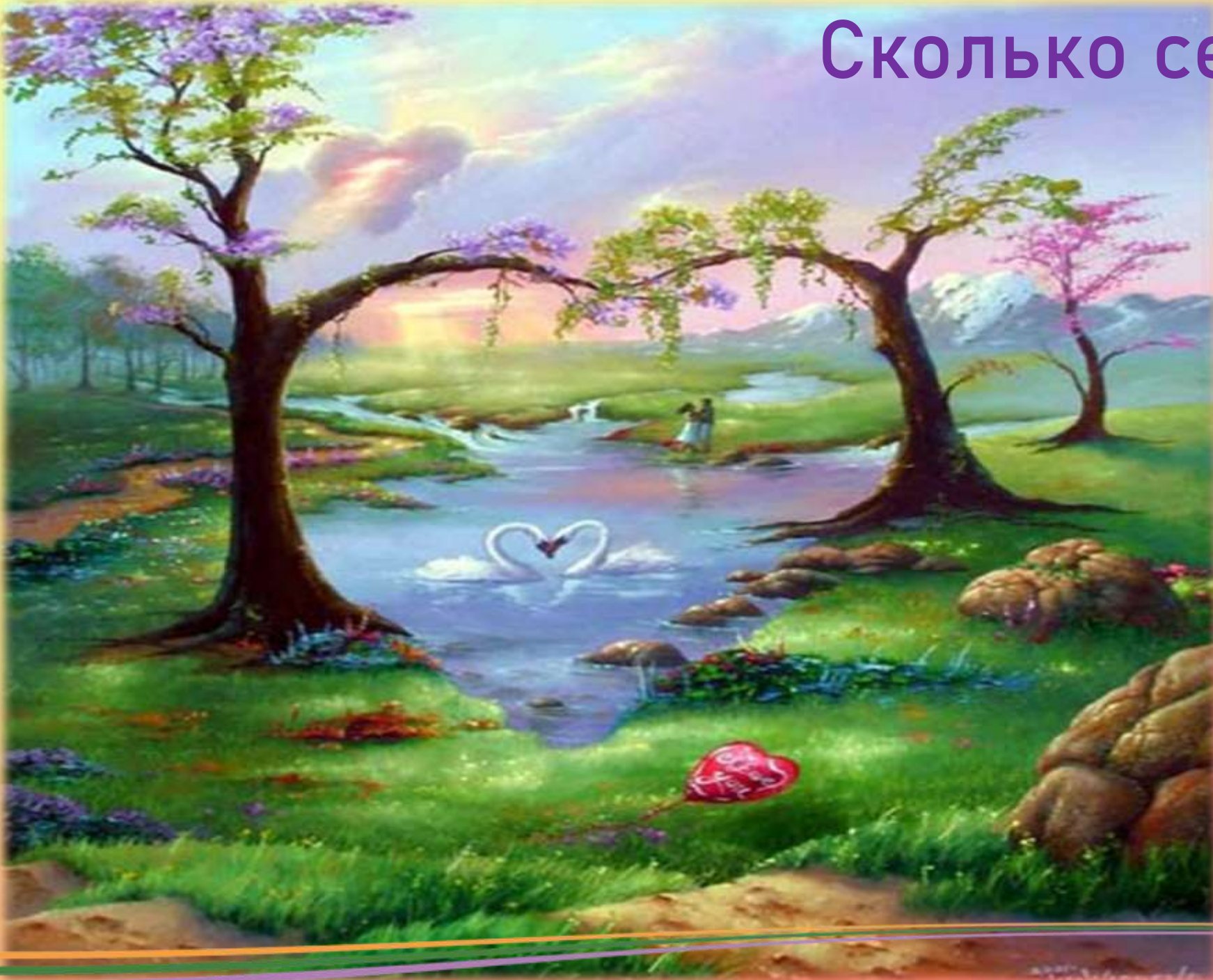
Сколько
львов?



Каких животных
ты видишь?



Сколько сердец?





Внимательно
рассмотри
картинку!



**Подобные упражнения
помогут развить
уровень концентрации
внимания,
сосредоточенности.**



УДАЧИ!!!

