«СПОСОБЫ БЫСТРОГО ЗАПОМИНАНИЯ»

Выполнила: ученица 8г класса

Ермошина Алина

Руководитель: педагог-психолог

Золотухина Татьяна Михайловна

Память- это жизненно важная когнитивная, т.е. мыслительная, способность человека.



Для хорошего запоминания необходимо :

- Постановка цели (запомнить навсегда!);
- Лучше запоминается первое и последнее слово;
- Заучивать в позитивном ключе;
- Задействовать все органы чувств;
- Обязательно понимать то, что ты запоминаешь;
- Активное повторение (не менее 4 раз);
- Полезно заучивать перед сном;
- Обязательно хорошо выспаться ,встать пораньше и повторить ;
- Никогда не ругайте вашу память.

Способы тренировки памяти;

- Рассказы, подробный пересказ;
- Пословицы и афоризмы;
- Сопоставления (метод контрастов);
- Закончить предложение, расставить знаки препинания;
- Слова, где вы?;
- Начинать повторять нужно как можно раньше, а не когда уже почти всё забыто.

Мозг необходимо постоянно тренировать!



Важно знать ,что потоки информации подвержены распаду , а знание - никогда!

