**Высыпайтесь**

Режим имеет большое значение, старайтесь каждый день вставать и ложиться спать в одно время. Во время сна наш мозг систематизирует все то, чему мы научились за день. Бессонные ночи значительно ухудшают память. Сон от 7 до 8 часов в день является оптимальным для достижения высокой работоспособности. Лучше во время лечь спать перед экзаменом, чем пытаться выучить еще «пару билетиков».

**Займитесь спортом**

Физические упражнения улучшают мозговое кровообращение и память. Перед тем, как сесть за учебники, сделайте зарядку или потанцуйте, запомнить материал станет значительно легче.

 **Избавьтесь от стресса**

Стресс – один из самых больших врагов нашего мозга. Практикуйте техники релаксации и медитации. Установите реалистичные ожидания. Делайте перерывы в течение дня, открыто выражайте свои чувства, не скрывая и не подавляя их.

**Проговаривайте вслух.**

В качестве хорошего упражнения для улучшения памяти можно применить метод проговаривания читаемого материала вслух. Это позволяет задействовать не только зрительную, но и слуховую память, что повышает шансы на запоминание.



**Подготовил:**

**педагог-психолог**

**ПМПК**

**Н.Г. Герасимова**

**Наш адрес:**

**Краснодарский край,**

**г. Новокубанск,**

**ул. Первомайская, 134**

**352240**

**Тел. (886195) 3-17-09**

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Центр развития образования» муниципального образования**

**Новокубанский район**

**Эффективные и простые способы как улучшить память**

***Советы выпускникам***

****

 **г. Новокубанск**

 **Уважаемые выпускники!**

 **Как и любая другая способность, память поддается тренировке и развитию. Предложенные советы помогут укрепить вашу память.**

**Любуйтесь природой**

Созерцание природы повышает когнитивную функцию на целых 20%! Причем, необязательно выезжать на природу, можно просто разглядывать фотографии в течение 5-10 минут.

 **Кричите громче**

Слова запоминаются на 10% лучше, если их выкрикивать. Чтобы запомнить текст, нужно несколько раз громко и внятно произнести каждое слово.

**Будьте экспрессивнее**

Совет для изучающих иностранные языки: Изображайте жестами все слова и фразы, которые вы учите. Буквально, если учите спряжение глагола «прыгать» - попрыгайте. Если нужно выучить диалог или сложную фразу, разыграйте сценку, все запомнится очень быстро.

**Слушайте себя**

Выучив некоторую информацию, наговорите ее на диктофон. Перед сном включите запись и прослушивайте ее. Это действенный способ, чтобы закрепить уже знакомые, но плохо запоминаемые вещи.



**Не сидите на месте**

Учите стихи, доклады, двигаясь по комнате. Ходьба активизирует работу мозга, и ваша способность к запоминанию значительно увеличивается.

**Смените обстановку**

Если за один вечер нужно выучить несколько текстов, делайте это в разных комнатах. Информация, которую мы запоминаем при различных обстоятельствах, не перемешивается в голове.

**Выкидывайте слова**

Отличный способ для того, чтобы выучить большой объем слитного текста, например, слова песни или доклад. Перепишите текст, оставив от каждого слова только первую букву, и учите его, пытаясь вспомнить эти слова. Естественно, вначале придется заглядывать в оригинал, но в итоге достаточно будет посмотреть на усеченный вариант, и текст моментально всплывет в памяти.