

Память нужно
«кормить»
полезной пищей.

Нужно стараться кормить ребенка понемногу, но часто, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови: это важно для оптимальной работы мозга.

Для хорошего кровоснабжения мозга, врачи рекомендуют отдавать предпочтение

следующей пище: цельнозерновым продуктам, орехам, семечкам, сыру, жирным сортам рыбы, бобовым, гречневой крупе, фруктам и овощам.

Очень полезны растительные масла: оливковое, соевое, подсолнечное, арахисовое.

«Быстрые сахара», содержащиеся в сахаре, конфетах, пирожных, плохо усваиваются в организме и могут вызывать ухудшение памяти.

Не стоит забывать о физической нагрузке, спорте и прогулках на свежем воздухе. Ежедневные полчаса интенсивной физической зарядки улучшают кровоснабжение мозга более чем на 24 часа и помогают крепко спать.

Прерывистый сон и недосыпание способствует забывчивости.



Литература:

1. Васильев В.Ю., Васильева Е.Е. Весёлая таблица умножения
2. Матюгин И.Ю., Рыбникова И.К. Как запоминать словарные слова
3. Сунцова А.В., Курдюкова С.В. Развиваем память: игры, упражнения, советы специалиста
4. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Популярное пособие для родителей и педагогов



Психологическая служба
ГБОУ СОШ №983

115522 Москва
ул. Кантемировская, д. 22,
к. 4

Телефон: +7 (499) 323 62-72
Эл. почта: psy983@ya.ru

Информация для
родителей

Развиваем
память

Советы
психолога



Составил педагог-психолог
Макаева С.А.

Память – это то, без чего человек существовать не может



Память составляет основу интеллекта, её необходимость мы ощущаем ежедневно, ежеминутно. Любая деятельность, которую мы совершаем, основана на том, что образ воспринятого сохраняется в памяти хотя бы в течение секунд. Если бы не было памяти, то, например, прочитав какую-либо фразу, дойдя до ее конца, мы бы обнаружили, что не знаем, о чем шла речь в начале фразы, соответственно, не могли бы понять смысл.

Успешность обучения во многом определяется способностью запоминать.

Существует много видов памяти, в основу их классификации положены три критерия:

1. Объект запоминания

- наглядно-образная, способствующая хорошему запоминанию лиц, звуков, цветов, форм предметов и так далее;
- словесно-логическая (или словесно-смысловая), при которой информация запоминается на слух;
- двигательная (моторная) – память движений
- эмоциональная память, при которой запоминаются пережитые чувства, эмоции и события.

2. Степень волевой регуляции памяти

- Произвольную память (когда нужно запомнить что-то и сам процесс требует усилий от человека)
- Непроизвольную (запоминание происходит само собой)

3. Длительность сохранения информации в памяти

- Кратковременную (информация, которая хранится секунды, к примеру, «не забыть купить газету», «не забыть сказать мужу о ...» и пр.)
- Долговременную (то, что хранится всю жизнь, запас слов и понятий, образы папы и мамы и т.д.)

Секреты памяти

Родители часто недоумевают, почему их малыш с трудом разучивает стишок, который задали к празднику, а полубившиеся песенки или стихи запоминает легко и может повторять их бесконечно? От чего зависят способности к запоминанию? И, самое главное, можно ли развить память ребенка? Рассмотрим секреты памяти.

1. Информация должна быть интересной и значимой для ребенка.

Все что вызывает подлинный интерес запоминается легко и прочно. Чем больше новые знания будут связаны с интересами и увлечениями ребенка, тем легче ему будет их запоминать.

2. У ребенка должна быть сильная мотивация к запоминанию информации.

Можно «заставить» информацию, одна если она не имеет устойчивой значимости для ребенка, то скорее всего она очень быстро будет забыта. Для каждого ребенка мотивация разная – это зависит от его системы ценностей, интересов, желаний. Для кого-то это могут быть соревновательные моменты, для кого-то награда за выполнение заданий. Или к примеру, дополнительной мотивацией может быть, что Диснейленд.

3. Память в первую очередь реагирует на яркие впечатления.

Необычное, выделяющееся. Яркое – запомнить гораздо легче и продуктивнее.

4. Чем больше информации включено в деятельность, которую совершает ребенок, тем быстрее и прочнее она запоминается.

Так же, для лучшего запоминания материала нужно постараться произвести над ним какую-то деятельность, поработать с информацией.

5. Заучиваемый материал должен быть понятен ребенку

Непонятная информация не вызывает к себе интереса, её невозможно связать с предыдущим жизненным опытом, с усвоенными ранее знаниями. Поэтому её можно



«вызубрить», но это не продуктивно.

6. Середина материала запоминается хуже, чем начало и конец.

Это известный закон. Поэтому именно середине следует уделить больше времени для понимания и осмысления. Середина требует большего числа повторений.

7. Следует исключить запоминание одного материала.

Иначе, произойдет столкновение: с одной стороны память уже занята переработкой информации, с другой стороны поступает новая задача – фиксация новой информации, как следствие страдают оба процесса.

Важно! Во время перерыва информация в мозг поступать не должна. Не стоит давать ребенку играть в компьютер, PSP, смотреть TV, читать и пр. Лучше всего в это перерыв позволить мозгу насытиться кислородом: можно выйти на улицу или на балкон, сделать дыхательную гимнастику (если нет мед. противопоказаний).

Так же для процессов памяти будет лучше, если, готовя домашние задания, ребенок будет учить менее сходные по содержанию предметы, к примеру, после обществоведения не литературу, а математику.

8. Необходимо научить ребенка «организовывать» заучиваемый материал.

В процессе заучивания важно группировать изучаемую информацию и находить связи между элементами.

Память связана с возрастом, уже доказано, что чем старше ребенок, тем лучше работает у него память. Ученые объясняют это не столько развитием самой памяти, сколько совершенствованием техники ее применения

