

Для точного запоминания нужно видеть предметы полностью, тогда мозг получит ясное впечатление и бережно сохранит его. Единственная же возможность достигнуть этого - развивать наблюдательность. Развитие наблюдательности полностью вознаградит за потраченный труд. Сама работа сопровождается таким видимым улучшением памяти, что человек забывает о том, что это серьезная работа, а не ряд интересных опытов.

Одно из наиболее простых, но очень полезных упражнений для развития наблюдательности, а следовательно и памяти, состоит в тренировке умения видеть самые обыденные вещи. Это может показаться легким делом, но попробуйте - и вы убедитесь в обратном.

Поставьте перед собой какой-нибудь предмет, к примеру книгу или подсвечник. Смотрите на него спокойно в течение некоторого времени, стараясь запечатлеть его в своей памяти. Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить этот предмет с возможной точностью: его размер, форму, цвет, материал. Откройте глаза, взгляните еще раз, отметьте все упущенные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь сделать мысленное изображение более точным. Продолжайте упражнение до тех пор, пока вам не удастся составить вполне ясный образ данного предмета во всех подробностях.

*Овладев этим упражнением, переходите к другому. Постарайтесь нарисовать запечатлевшуюся в воображении картинку. Пусть вас не смущает то, что вы не художник. Успешность рисунков будет определять не ваше художественное дарование, а количество деталей, которое вы запомнили и перенесли на бумагу. При этом начинайте с рассмотрения деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Говорят, что разумное наблюдение трудное искусство. Не старайтесь воспринять весь предмет целиком с первого взгляда. Это придет с опытом.*

Нет ничего досаднее, чем забывать лица встречаемых вами людей, и многие обязаны своей неудачей лишь недостатку наблюдательности. Начните упражняться на своих знакомых, затем перейдите на посторонних, и в скором времени вы убедитесь, что с легкостью запоминаете детали наружности того или иного человека. Прежде всего обратите внимание на нос, глаза, затем на подбородок, лоб, волосы, форму головы.

Кстати, прежде чем приступить к упражнению, попробуйте описать внешний вид кого-нибудь из своих друзей. Вы будете удивлены, обнаружив, что ваши представления очень неясны. А всё это потому, что вы ни разу хорошенько не всматривались в них. Сделайте это сейчас.

*Это хороший метод развития наблюдательности.*

*Можно использовать и такой метод. Положите на стол десять мелких вещей и закройте их платком. Снимите платок и, считая до десяти, рассматривайте предметы. Потом снова накройте их платком. А теперь попробуйте как можно более полно описать их на бумаге. Со временем число предметов можно увеличить до пятнадцати.*

**Очень важно развивать вашу способность помнить то, что нужно помнить, и забывать то, что уже пора забыть (и не держать в голове массу ненужных и мешающих процессу памяти деталей и подробностей).**

Подготовлено:  
Софроновой М.В.  
2014 год

**То, чего вы не можете вспомнить, не стоит и вспоминать.**

*Джон Шелтон*

---

## **А ЧТО С ВАШЕЙ ПАМЯТЬЮ!?**

За пределами сознания находится обширная область подсознательного. Подсознание включает в себе много таинственного, привлекающего внимание учёных. Громадная кладовая памяти находится в подсознании, до сих пор не познанным нами.

Большая часть видимого, слышимого нами сразу же забывается, потому что мы относимся к этому с очень незначительной степенью внимания. Привычка наблюдать осознаная, значительно улучшает память.

Многие люди страдают от потери памяти. Как остановить этот процесс? Американские исследователи провели ряд тестов и выяснили, что помогает сохранить память.

**Оказалось,** что разгадывание кроссвордов, собирание пазлов, чтение, письмо, и даже игра в карты, шахматы или шашки помогают замедлить процессы старения мозга и сохранить память.

**Лучший способ запомнить что-нибудь — постараться это забыть.**

**Мишель Монтень**

*Если бы не память, жизнь была бы невозможна; если бы не забывание, жизнь была бы невыносима.*

Владислав Гжегорчик

***Все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум.***

**Франсуа Ларошфуко**

**П а м я т ь —  
е д и н с т в е н н ы й  
р а й , и з к о т о р о г о  
н а с н е м о г у т  
и з г н а т ь .**

**Жан Поль**

**Наверное у каждого человека** была ситуация когда он не мог вспомнить куда положил ручку, выключил ли телевизор или какое сегодня число. Очень многие к памяти относятся как к простому явлению, однако это превосходная способность, которая позволяет узнавать или забывать, запоминать любую информацию. На функцию мозга влияют различные факторы, именно поэтому со временем состояние памяти ухудшается.

**Что влияет на ухудшение памяти**

Причины, которые влияют на память, делятся на две группы: психологические и физические.

Психологические причины: переутомление, недосыпание, стрессовые ситуации, синдром хронической усталости, очень большое количество поступающей информации за небольшой промежуток времени, отсутствие концентрации.

Физические причины: хронические болезни, последствия травм, нарушение обмена веществ и работы щитовидной железы, атеросклероз, повышенное давление, патологии мозга или нервной системы, недосыпание, плохое питание, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, возрастные изменения и т.д.

**Упражнения:** Для слухового восприятия, необходимо с закрытыми глазами буквально при произношении одного - двух слов, сказанных по телефону или в другой комнате, вспомнить кто это говорит.

Прочитайте книгу и постарайтесь ее пересказать (не дословно!).

Постарайтесь запоминать номера автомобилей или телефоны ваших знакомых. Или, как часто рекомендуют, заучивать четверостишия. Хорошему усвоению информации способствует изучение иностранных языков, обучение компьютерной грамотности или общение в социальных сетях.

Очень полезны игры "в города", когда один человек называет город, а другой продолжает, называя город с последней буквы предыдущего. Это хорошая игра с детьми. Или аналогичная игра, только называем имена существительные.

Иногда полезно менять руку при проведении каких-нибудь действий. Например, если Вы правша, то попробуйте левой рукой причесываться расческой или держать ложку в правой руке.

**Несколько хороших привычек для зрения**

**Регулярно моргайте.** Люди, которые плохо видят, подсознательно стремятся держать глаза широко раскрытыми, что вызывает напряжение и чувство усталости в

глазах! Моргайте чаще! Когда вы моргаете, поверхность глаза очищается и увлажняется.

**Используйте периферическое зрение.** Слабовидящие люди часто сильно сосредотачивают свой взгляд на одном предмете, блокируя тем самым периферическое зрение. Эти искусственно созданные рамки вызывают психическое утомление и напряжение. Постарайтесь замечать все, что попадает в поле вашего зрения.

**Двигайте глазами и меняйте фокус.** Постоянные незаметные движения глазами - неотъемлемая часть хорошего зрения. Это особенно важно, когда вы читаете или работаете на компьютере - каждые 2-3 минуты необходимо переводить взгляд на какой-нибудь удаленный предмет.

**Мечтайте с закрытыми глазами.** Не заставляйте свои глаза разрываться между двумя разными видами зрения - внешним и внутренним. Закрывайте глаза, когда мечтаете.

**Смотрите на мир «глазами ребенка».** Одно дело «пассивно видеть», а другое, «активно смотреть». Всегда есть что-то новое и достойное внимания. Смотрите на мир так, как бы смотрел ребенок, - с возбуждением, благоговением и удивлением, если бы видели все это в первый раз.

#### Народные средства

Смешайте **сок луковицы с медом** в соотношении 1:1, принимайте эту смесь в течение 2-х месяцев по 1 чайной ложке 2 раза в день, запивая водой.

Сделайте **настой плодов шиповника**. Принимайте по 50-100 мл утром натощак в течение месяца. Детям такой настой

рекомендуется разводить наполовину кипяченой водой.

Очень хорошее влияние на процесс запоминания оказывает **настой шалфея**. Сделайте настой и принимайте его натощак по 50 мл 3 раза в день в течение месяца.

#### Полезные продукты

Для улучшения памяти полезны все овощи, фрукты и ягоды, особенно те, которые богаты витаминами А, Е и группы В, именно они способствуют нормальному состоянию сосудов головного мозга, препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, делая их эластичными и способствуя нормальному питанию мозгового вещества.

Сюда можно отнести и грецкие орехи, шоколад и сыры твердых сортов, мед и продукты пчеловодства, морскую рыбу, которая богата омега-жирными кислотами и йодом, красное виноградное вино в умеренных количествах. Способствуют лучшему усвоению информации пряности и горечи (хрен, редька, горчица и др.) И в тоже время ограничить употребление красного и жирного мяса, соления и маринованные продукты, грибы.

#### Доверьтесь своей памяти.

Гораздо больше людей сомневаются в своей памяти, чем ей доверяют. Меньше доверяют - меньше хотят ею пользоваться. Меньше пользуются - меньше она работает. Тогда ей доверяют еще меньше. Это порочный круг.

Но вы можете все изменить. Доверьтесь своей памяти, и она будет иметь возможность больше работать. Она улучшится.