

Учись управлять памятью.

1. Убеждай себя, что у тебя хорошая память, что тебе нужно это запомнить (надолго, на всю жизнь, навсегда)
2. Запомни «5 правил гигиены мозга»
 - мозг питается кислородом - дай его мозгу;
 - нуждается в кальции, фосфоре, магнии, глютаминовой кислоте, витаминах группы «В» (1 ч.-сыр, 16-17 ч.-кефир);
 - высыпайся (10 ч.- 7-15 лет; 9ч.- 16-22 лет; 7-8 ч.- взрослый)
 - запрети себе табак, не будь там, где накурено;
 - используй лекарства только по назначению врача и под наблюдением взрослых;
3. Упражнения для «подзарядки» мозга
 - пальчиковая гимнастика и массаж пальцев
 - потирание ладоней; височной части головы;
 - массаж ушной раковины;
 - массаж ступней ног;
 - массаж головы и натягивание пучков волос по всей голове;
 - 1-2 минуты дыхание у открытого окна или выход на улицу на 30 минут перед сном;
 - ходьба быстрым шагом с активным движением руками, также спортивная ходьба или бег трусцой (велосипед, коньки, лыжи)
4. Давай команды мозгу и выполняй их: Сосредоточься, обрати внимание, запомни, вспомни, забудь.
5. Выяви своё лучшее время запоминания, место, положение тела и используй их. Это вырабатывает рефлекс запоминания. Попробуй время с 9 до 12 час и с 16 до 18 час; 20 -21 час.
6. Используя закон Жоста для запоминания:
 - перечитывай материал с интервалом не менее 10 минут, но не позже, чем через 16 часов после изучения;
 - повторяй изученное через 5-6 часов, затем через 3 недели, затем не позже 5-6 месяцев;
 - если учили урок в 9-10 утра, то повторение эффективно в 15-16 часов до 18 часов;
 - если учили в 17 часов - то около 21 часа или на следующее утро;
 - повторение материала перед сном, а затем сразу спать и повторить утром, пока еще не говорили ни с кем.
7. Используй игры, развивающие память.