

Как улучшить память и внимание



Ни для кого не секрет, что обладать хорошей памятью очень важно, если мы хотим хорошо развиваться и работать. В наш век информации и компьютеров умные головы нужны, как никогда.

А многие из нас уже с детства имеют проблемы с памятью. Мы посылаем в мозг запрос, а не получаем ответа. Укрепить память можно, причем без особого труда. Нужно всего лишь немного поменять свой образ жизни и приобрести полезные привычки. Наш сегодняшний разговор будет о том, как улучшить память и внимание.

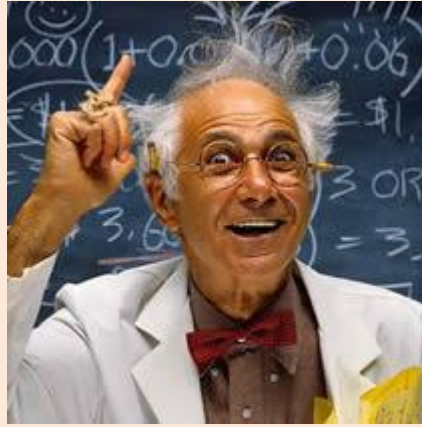
Проверьте свою память.

| | | |
|----|----|----|
| 16 | 29 | 51 |
| 69 | 98 | 63 |
| 47 | 36 | 15 |
| 94 | 79 | 83 |

В течение 20 секунд посмотрите на таблицу. Затем закройте её и запишите числа, которые вы запомнили.

Оценка результатов теста:

Если вы правильно запомнили 10 чисел, вас можно поздравить, вы используете максимум ресурсов. Именно столько знаков вмещает ваша кратковременная память. Человек с нормальной памятью должен запомнить 6-7 чисел. Если вы запомнили меньше – ваша память снижена.



Закон памяти:

- ✓ Легче всего усваивается информация, представленная в начале и в конце.
- ✓ Чем глубже осознать информацию, тем лучше она запомнится.
- ✓ Лучше всего запоминаются незавершенные действия, задачи, недосказанные фразы и т.д.

