ПРОВЕРЬ СВОЮ ПАМЯТЬ!

**1.ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ЧТО ТАКОЕ ПИКТОГРАММА**? ЭТО ЗАШИФРОВАННОЕ В СИМВОЛЫ И РИСУНКИ ПИСЬМО. НАПРИМЕР ТАКОЙ СИМВОЛ КАК

 СЕРДЦЕ, ПРОНЗЕННОЕ СТРЕЛОЙ, ОЗНАЧАЕТ СТРАСТНУЮ ЛЮБОВЬ. ТАКОЙ ВИД ПИСЬМА РАЗВИВАЛ ВООБРАЖЕНИЕ И ПАМЯТЬ! ПОПРОБУЙ СОЗДАТЬ СВОИ ПИКТОГРАММЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ СЛОВОСОЧЕТАНИЯ, ТОЛЬКО ПОМНИ, ЧТО ПИСАТЬ НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ, ТОЛЬКО РИСОВАТЬ. ВЫПОЛНЕНИЕ КАЖДОГО РИСУНКА – НЕ БОЛЕЕ ПОЛТОРЫ МИНУТЫ:

**1.ЗИМНЯЯ СКАЗКА. 2.БОЛЬНАЯ ГОЛОВА 3.ИНТЕРЕСНЫЙ ФИЛЬМ 4.СВОБОДА 5.СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ 6.КРИВАЯ ДОРОГА 7.ЛИЧНОСТЬ 8.ПУТЕШЕСТВИЕ 9.ОДИН ЗА ВСЕХ 10.СТРАШНЫЙ СОН.**

ТЕПЕРЬ ЗАБУДЬ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ О ПИКТОГРАММАХ И ЗАЙМИСЬ ДРУГИМИ ТЕСТАМИ ИЛИ УРОКАМИ. СПУСТЯ МИНУТ 20-30 ВЕРНИСЬ К РИСУНКАМ И ДАЙ ИМ ТОЧНЫЕ НАЗВАНИЯ, КАКИЕ БЫЛИ ПРЕДЛОЖЕНЫ ВЫШЕ. Затем проверь себя с образцом. За каждое совпадение – 1 балл. Если у тебя написано не ЗИМНЯЯ СКАЗКА, а СНЕЖНАЯ СКАЗКА, то ты получаешь 0,5 балла, а если ЗИМА – О баллов. 9-10 баллов – отлично, 7-8-неплохо, 5-6-удовлетворительно, меньше 5 – займись своей памятью!

1.ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙ 10 СЛОВ, ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ, А ЗАТЕМ ПОПРОБУЙ ЗАПИСАТЬ ИХ (ИЛИ ПОВТОРИТЬ ДРУГУ) ПО ПАМЯТИ:

**ТЕТРАДЬ, КОНФЕТА, СТОЛ, РАСЧЕСКА, СОБАКА, ПОРТФЕЛЬ, ТВОРОГ, ДОРОГА, УТЮГ, САМОЛЕТ**

2.ПОСМОТРИ НА СИМВОЛЫ НИЖЕ (20СЕК.)

ПОПРОБУЙ ПО ПАМЯТИ НАРИСОВАТЬ ИХ

3. ПРОЧИТАЙ ПАРЫ ЛОГИЧЕСКИ СВЯЗАННЫХ СЛОВ!

ДОМ-ВЕРАНДА СОН-КРОВАТЬ ДЕРЕВО-КОРНИ ОРЕХ-СКОРЛУПА КОРОВА-МОЛОКО ЯБЛОКО-ОГРЫЗОК ДНЕВНИК-ЗАМЕЧАНИЕ КАНИКУЛЫ-ОТДЫХ ПОДВИГ-ГЕРОЙ КОТ-ХВОСТ

А ТЕПЕРЬ ЗАКРОЙ ТЕКСТ ВЫШЕ И ДОПОЛНИ СЛОВО ПО ПАМЯТИ: ДОМ-....ДЕРЕВО-....КОРОВА-...ДНЕВНИК-...КАНИКУЛЫ...СОН-....ОРЕХ-...ЯБЛОКО-....КОТ-....ПОДВИГ-....

РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ ВСЕХ ТЕСТОВ: ВСПОМНИЛ (НАРИСОВАЛ) 9-10 СЛОВ (СИМВОЛОВ) – МОЛОДЕЦ! 7-8-НЕПЛОХО! 5-6 –УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО! МЕНЬШЕ 5 – СРОЧНО ТРЕНЕРУЙ ПАМЯТЬ!

**СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ**

1. Учись концентрировать внимание! Плохая работа памяти часто бывает результатом недостатка внимания Обращай внимание.

2.Учись расслабляться! Страх перед забыванием — одна из главных причин сбоев в работе памяти.

3.Правильно питайся! Продукты, богатые витамином Е, предотвращающим возникновение проблем с памятью. Это орехи, яйца, крупы, семечки, хлеб с отрубями, ростки пшеницы, зеленые листовые овощи.

Ягоды – черника и черная смородина – благодаря содержанию витамина С способствуют активной мозговой деятельности.

Богатые йодом дары моря – это также продукты, улучшающие память. Кроме того, в жирной рыбе находятся омега-3 кислоты, которые укрепляют нервную систему.

Улучшают память продукты, содержащие цинк. Достаточно сгрызть горсть семечек тыквы – и организм получит суточную норму цинка, необходимую для хорошей памяти и ясности мышления.

Особое влияние на работу нервной системы, в том числе и на процессы памяти, оказывают продукты, в состав которых входят витамины группы В. Биотин и пантотеновая кислота содержатся в злаках; тиамин (витамин В1) – в нежирной свинине, фасоли и орехах; рибофлавин (витамин В2) – в молоке; ниацин (витамин В3) – в мясе и рыбе; кобаламин (витамин В12) – в сыре, мясе, яйцах.

Хорошим стимулятором мозговой деятельности является железо, содержащееся в говядине, баранине, зеленых овощах, сухофруктах.

Также замечен тот факт, что плохая память – удел тех, кто не завтракает по утрам.

4.Регулярно учи слова иностранного языка! Чем больше запоминаешь, тем лучше память!

5.При механическом запоминании (стихи наизусть, слова) помогает ходьба. Учи стихи не лежа на диване, а ходя по комнате.

6.Учить правила, слова, стихи лучше вслух и нараспев!

7.Когда учишь стихи и правила представляй все образно, как в мультфильме или кино.

8.Обязательно повтори утром то, что учил вечером – информация лучше закрепится

9.Если ты кому-нибудь расскажешь или объяснишь то, что учил - ты лучше это запомнишь и поймешь!

10. Обязательно применяй то, что учил – тогда знания станут частью тебя.

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ: