

# Аэробика для мозга

Можно ли поумнеть?

Каждый профессиональный психолог подтвердит, что даже гений использует не более 10% возможностей своего мозга. Но с помощью специальной программы этот процент может быть существенно увеличен.

Положение тела: удобно сидя или лежа.  
Все упражнения произносятся вслух.

- **Упражнение 1.** Как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до одного.
- **Упражнение 2.** Произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово (А - абрикос, Б - банка), причем как можно быстрее. Если вы задумались над какой - то буквой дольше 30 секунд, пропустите ее и двигайтесь дальше.

- **Упражнение 3.** Время: 5 минут.  
Принадлежности: ручка, бумага, часы.  
Положение тела: сидя.
- Возьмите любой печатный текст и выберите первое попавшееся слово в нем, например, слово дождь в газетном прогнозе погоды. Установите таймер на 5 минут.
- В верхней части листа бумаги напишите как можно больше фраз, в которых содержится это слово. Не останавливайтесь и не задумывайтесь. Ваша задача - победить таймер и писать так быстро, как вы можете, даже если ваши ассоциации выглядят глупо.

- **Упражнение 4.** Время: 10 минут.  
Принадлежности: книга, журнал или газета. Положение тела: сидя.
- Возьмите ваш текст, переверните его вверх ногами и читайте вслух. Скорость чтения резко уменьшится, так как ваш мозг сопротивляется такому необычному для него способу работы. Но это и означает, что ваши умственные способности усиливаются.

- **Упражнение 5.** Время: в течение всего дня. Занимайтесь всей вашей обычной повседневной деятельностью, но при этом намеренно путайте привычные действия с тем, чтобы нарушать привычные стереотипы. Ежедневно вы должны добавлять новые действия к тем, которые усвоили в предыдущий день. Например:
  - 1. Чистите зубы другой рукой (левой, если вы правша).
  - 2. Ложитесь спать головой к противоположному концу кровати.
  - 3. Наденьте часы на другую руку.
  - 4. Идите в школу другим путем.

# Памятка для учащихся

- **при подготовке к экзаменам**
- *1. Не ставь перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей.*
- *2. Готовься к экзаменам лучше в состоянии относительного покоя.*
- *3. Начинай готовиться заранее, понемногу, по частям.*
- *4. Если очень трудно собраться с силами, начни с самого легкого.*
- *5. Составь тезисный план ответа на каждый вопрос билета.*
- *6. Умей поверить в свои силы. Помни, что вера в успех - это половина успеха.*

# Памятка для выпускников

- *Экзамены (в строгом переводе с латыни -испытания) - это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.*

# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.



# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- *Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты - «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.*
- *Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.*

# Общие приемы запоминания

- При подготовке к экзаменам рекомендуем пользоваться приведенными приемами, облегчающими запоминание.
- 1. Сильная мотивация запомнить. Четкое понимание того, что данная информация будет нужна в дальнейшем. Чем выше интерес к новой информации, тем лучше она запоминается.
- 2. Уверенность в себе. Психологический настрой: «Я это должен запомнить, и я это запомню, у меня хорошая память».
- 3. Максимальная концентрация внимания при запоминании.

# Общие приемы запоминания

- 4. Это особенно важно!!! Переработка новой информации для запоминания, а именно: полное понимание, осмысление всего материала, «привязка» к уже имеющейся информации, ассоциирование, классификация и упорядочивание запоминаемой информации. Понятая информация запоминается существенно лучше неосознанной, например, набора случайных слов. Объясняется это тем, что работает так называемый системный эффект, когда от сложения частей получается новый эффект, не присущий частям по отдельности.

# Общие приемы запоминания

- 5. Из главных идей составьте «костяк» знаний и побеседуйте со специалистом. Это может быть одна – три страницы для целого курса, но самое главное. Надежная тройка вам будет обеспечена.
- 6. Всем известен прием запоминания повторение. Но повторение должно быть не механическое, а осмысленное, целенаправленное. Наш мозг устроен таким образом, что от каждого повторения нового материала в голове остается не все и не сразу, а только часть информации. Поэтому надо «накопить» информацию и «накатать» к ней дорожки, чтобы потом легче вспомнить. А делается это повторением.

# Общие приемы запоминания

- 7. Большое количество информации невозможно запомнить за один прием, поэтому ее следует разделить на части, запомнить каждую часть, а потом связать части общей идеей.
- 8. Нахождение закономерностей в запоминаемом материале сильно улучшает запоминание.
- 9. Для полного понимания уточняйте и повторяйте получаемую информацию: «Правильно ли я вас понял...?»; «Вы считаете, что...?»

# Общие приемы запоминания

- 10. Если надо запомнить чертеж, интерьер, картину, фигуру, очертание предмета взгляните внимательно, проговорите про себя, что вы видите, найдите особенности, потом закройте глаза и воспроизведите мысленно картину, откройте глаза, сравните то, что вы видите с тем, что вы представляли. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока не будет приемлемого совпадения.
- 11. Если под рукой нет ничего, где можно было бы записать новую сыплющуюся информацию или свои ответные идеи - загибайте пальцы. И не разгибайте их до тех пор, пока не запишите то, что надо было запомнить.

# Общие приемы запоминания

- А что делать, если нет времени на серьезную подготовку к запоминанию? Например, вы сидите на уроке, смотрите фильм или просто разговариваете, и невозможно повторное предъявление информации, тем более, если информация «сыплется» на вас много, поступает она в быстром темпе, и вам совершенно ясно, что все запомнить не удастся. Тогда надо:

# Общие приемы запоминания

- 1. Выделять и запоминать только самое главное! Сознательно отбрасывать второстепенное, несущественное.
- 2. Закреплять главную информацию, то есть без промедления: записывать в записную книжку, на газете, на салфетке, на руке, повторять про себя, ассоциировать, эмоционально окрашивать запоминаемую информацию... Но то, что решили записать, записывайте четко, - попытка торопливо записать все может привести к полной потере четкости записей («потом не разберешь ничего»).



# Общие приемы запоминания

- 3. Иногда бывает быстрее сделать рисунок, план или чертеж, чем записать идею словами.
- 4. При запоминании используйте все органы чувств. Предварительно надо определить свой доминирующий анализатор - зрение, слух, понимание, - который нас не подведет, развивать его и широко использовать.
- 5. Задавать внутренние вопросы себе: Зачем мне нужна эта информация? Что я уже знаю о воспринимаемой информации? Как она связана с моими знаниями, где и когда я ее могу использовать?

- 6. Поговорите со знакомыми и попробуйте создать свои собственные мнемонические приемы наподобие известного приема вспоминания последовательности цветов спектра радуги: «Каждый охотник желает знать где сидит фазан» (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, зеленый). Например, для определения тех месяцев в году, которые имеют 30 дней, есть мнемоническое правило: сдвигают рядом два кулака «костяшками» вверх, и начинают перечислять месяцы, прикасаясь к «костяшкам» и впадинам, начиная с костяшки левого мизинца - это январь, 31 день, впадина -- февраль, 28 дней, и так далее. Все месяцы, приходящиеся на косточки, имеют 31 день.