



Развитие памяти и внимания,  
как условие успешного  
обучения в школе

«Верная и  
деятельная память  
удваивает жизнь.»

Мирабо О.

«Внимание, вот материал, из которого сделана память, а память – аккумулятор человеческого гения.»

Рассел Д

# п р и е м ы

- зрительные диктанты по И.Т. Федоренко**
- словарный диктант с комментированием**
- обнаружение ошибок в тексте**
  - «Найди слова»**



«Что может быть  
важнее для  
мудреца, чем  
хорошая память?»  
Галифакс Д.

# Примеры феноменальной памяти

:

- Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по имени всех своих солдат — до 30000 человек.
- Каждого из 20000 жителей Афин знали знаменитые Фемистокл и Сократ.
- Леонард Эйлер помнил, например, шесть первых степеней всех чисел до ста.
- Алехин мог играть по памяти «вслепую» с 30-40 партнерами.

- Оглохший Бетховен писал музыку.
- Русский актер Остужев, потеряв слух, остался на сцене, и его помнят как выдающегося актера.
- Моцарт мог точно записать большую, сложную пьесу, слышанную лишь однажды.



# Способы запоминания:

- проговаривание
- записывание

«Привычка записывать-главный секрет хорошей памяти.»

«Записная книжка-протез памяти.»

- ассоциативный

«Память слабеет, если ее не упражняешь.»

Цицерон



# Развитие памяти, правила:

- Обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом вашей крови.
- Достаточно спать.
- Не курить!
- Избегать алкоголь!
- Питаться правильно.

Мозгу нужны жирные кислоты,  
поэтому в период больших  
интеллектуальных нагрузок  
хороша жирная рыба,  
оливковое масло, орехи. Не  
забывайте про черный  
шоколад, лесные ягоды, кофе,  
зеленый чай, бананы,  
картофель, несладкая выпечка,  
макаронны.

# Рацион для головы

- В1 улучшает настроение, придает сил
- В2 обеспечивает работу памяти
- В3 противодействует утомлению
- В12 особенно необходим пожилым и вегетарианцам
- Увеличение концентрации витамина С в организме повышает интеллектуальные возможности в 4 раза
- Железо - его дефицит вызывает нарушение внимания
- Йод - при небольшой его нехватке коэффициент интеллекта снижается в среднем на 13%, а при серьезном дефиците у детей развивается умственная отсталость



# Способы развития памяти:

- сосредоточься на процессе запоминания
- если что-то забыл -попытайся вспомнить забытое сам

«Причиной плохой памяти, того, что люди так мало запоминают из того, что они читают, заключается в том, что они слишком мало думают сами.» Лихтенберг Г.

- при запоминании чисел удобнее всего запоминать их, разбив на небольшие группы
- попытаться объяснить другому человеку то, что нужно запомнить
- ежедневно утром и вечером нужно прокручивать в уме все события минувшего дня
- читайте книги
- учите стихи
- повторение – мать учения
- сделайте что-нибудь своими руками



- изучение иностранных языков является лучшим средством для профилактики старческого маразма, а значит – и для улучшения памяти
- счастье приводит к улучшению памяти

«Если теряешь интерес ко всему, то теряешь и память.» Гете

- не ленитесь
- задумайтесь над тем, какие перспективы перед вами открывает хорошая память, это подстегнет вас на ее развитие

**СМЕШНЫЕ И  
ЗАБАВНЫЕ  
ВЫСКАЗЫВАНИЯ И  
АФОРИЗМЫ О  
ПАМЯТИ**

«К восьмидесяти годам вы уже знаете все. Вот только как это вспомнить?»»

Барнс Д.

«Моя память как полицейский: ее не дозовешься, когда тебе нужно.»»

Харвуд Р.

«Память – женского рода и потому неудивительно, что она так часто нам изменяет.»»

Шпигель Е.