

Память улучшают следующие продукты: морковь, перец, сельдерей, оливковое масло, розмарин.

Главное активное вещество во всех этих продуктах - лютеолин. Лютеолин также содержится в мяте и ромашке. Так что к улучшающим память средствам можно отнести мятный и ромашковый чай.

Витамины, необходимые мозгу для улучшения запоминающих функций:

Витамин С – улучшает память наряду с укреплением иммунитета, задерживает старение тканей. Содержится в больших количествах в сладком болгарском перце, киви, авокадо, в черной смородине, в цитрусовых, клубнике, помидорах, ананасах, такой зелени как лук, салат, петрушка и шпинат.

Витамин В1 – на память имеет непосредственное влияние. Этот витамин можно получить из грецких орехов, гороха, пшеничных отрубей, круп, макарон из твердых сортов пшеницы, яичного желтка и постного мяса.

Витамин В2 – влияющий на способность концентрировать память. Этим витамином богаты обезжиренное молоко и молочные продукты (творог, сыр, простокваша).

Витамин В12 – борется против утомляемости и способствует лучшему запоминанию.

Наибольшее количество этого витамина содержится в молоке, в мясе, а конкретнее, в субпродуктах – печени, сердце, почках.

Просто в мясе и в птице также присутствует витамин В12, но уже немного в меньшей степени. Имеется он также в морской капусте и морских продуктах – крабах, рыбе (сардинах, лососевых).

Витамин Е – предотвращает ухудшение памяти. Содержится в больших количествах в орехах, семечках, зеленых листовых овощах, буром рисе, яйцах и в цельнозерновых.

Витамин К – содержится в больших количествах в брокколи, зеленых листовых овощах, а также в зеленом чае, морской капусте, кабачках.



Голова без памяти — все равно, что крепость без гарнизона.

Наполеон I

Память слабеет, если ее не упражняешь.

Цицерон М.

Память — это медная доска, покрытая буквами, которые время незаметно сглаживает, если порой не возобновляет их резцом.

Джон Локк

Тверже запечатлевается в памяти то, над чем мы больше трудились.

Марк Фабий Квинтилиан

Внимание, вот материал, из которого сделана память, а память — аккумулятор человеческого гения.

Джеймс Расселл Лоуэлл

Как развивать у ребенка память?



Составитель:
педагог-психолог Голубева Т.В.



Память, один из психических процессов, который можно развивать с наибольшей эффективностью. Ниже приведены игры и упражнения, развивающие память в младшем школьном возрасте.

Игра «Угадай, что исчезло»

Взрослый выкладывает перед ребенком 6 – 7 предметов. Попросит его посмотреть и запомнить предметы, а потом отвернуться. В это время взрослый убирает, добавляет предмет или меняет его место расположения, а затем предлагает ребёнку угадать, что изменилось. Постепенно можно увеличивать количество предметов до 10-15.

Игра «Пуговица»

Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Начиная игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц.

Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее.

Игра «Спрячем в шкафчик»

Из пустых спичечных коробков склеить шкафчик. Коробки можно склеивать в разном порядке, разного уровня сложности. Самый простой шкафчик: 3 склеенные коробки друг на друге. Самый сложный шкафчик: 6 коробок в высоту и 5 коробок в ширину.

Какой-нибудь маленький предмет, например бусинку, на глазах у ребёнка кладем на любую полочку. Задвигаем её, затем шкафчик повернуть и спросить: «На какой полке лежит бусинка?». По мере освоения можно класть разные предметы, разного цвета на разные полочки. Вопросы будут:

«На какой полочке зелёный шарик? На какой полочке синяя булавка?» и так далее.

Игра «Рисунки»

Потребуется 2 «одинаковых» рисунка с некоторыми отличиями. В начале, показывается первый рисунок (30-50 сек.), затем второй; после чего взрослый предлагает найти различия по памяти, которые ребенок называет или записывает на листке.

Игра «Волшебные палочки»

Для этой игры понадобится 30-40 палочек. Выложите на столе 1-3 геометрические фигуры, сложенные из палочек, через 1-2 секунды накройте их листом и просите выложить точно такие же. Затем сравните с образцом.

Игра «Запрещённые движения»

Взрослый показывает ребёнку движение и говорит, что надо повторять все движения кроме этого. Затем начинает показывать разные движения, а ребёнок повторяет все кроме одного.

Игра «Цепочка слов»

Играющим надо по очереди называть разные слова – существительные. Каждый раз перед тем, как назвать свое слово, игрок называет все слова, которые были названы раньше. Попробуйте поиграть всей семьёй! Сколько слов Вы сможете запомнить и назвать?

Например: 1 – молоко; 2 – молоко, машина; 3 – молоко, машина, мед; 4 – молоко, машина, мед, муха и т.д. Это пример более сложного варианта, когда надо придумать слова на одну букву. Для начала достаточно придумывать любые слова – существительные.

Упражнение «Зрительный диктант»

Инструкция. Сейчас я покажу тебе подряд несколько картинок (от 5 до 10). Запомни их в таком же порядке и нарисуй на листе бумаги.

Примечание. Начать стоит с предметных картинок, а затем перейти к абстрактным символам, знакам.

Упражнение «10 слов»

Взрослый зачитывает 10 слов. Ребенку нужно запомнить слова в том же порядке, как они были

предъявлены. Например: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

Упражнение «Парные слова»

Взрослым зачитываются слова. Ребенок должен постараться запомнить их попарно. Затем зачитываются только первые слова каждой пары, а ребенок записывает второе.

Например: курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа – вечер.

Упражнение «Удивительные картинки»

Закрой глаза и представь соответствующие картинки, названия которых я произнесу..."

Например:

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Миндальное печенье в коробке
4. Молния в темноте
5. Пятно на любимой одежде
6. Бриллиант, сверкающий на солнце

А теперь вспомни и запиши названия визуализированных картинок. Чем больше ребенок вспомнит образов, тем упражнение выполнено успешнее.

Упражнение «Числовые ряды»

Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Например:

37 48 95
24 73 58 49
89 65 17 59 78
53 27 87 91 23 47

