**Советы от психолога «Как запомнить, чтобы помнить»**

1. Получить яркие впечатления о заданном предмете.
2. Перед заучиванием нужно полностью сосредоточиться (от 5 до 30 секунд)
3. Читать вслух для лучшего запоминания.
4. Задействовать как можно больше органов чувств.
5. Чтобы запомнить, достаточно записать, а затем мысленно представить написанное.
6. Чтобы запомнить длинный текст, можно записать пару слов с каждого абзаца.
7. Можно рисовать, чтобы лучше запомнить.
8. 5-7 секунд сохраняйте полностью свободный от мыслей ум. Это необходимо для концентрации внимания. С 5 секунд важно дойти до 30.
9. Чтобы запомнить числа, нужно в первую очередь выбросить калькулятор.
10. Выполнять небольшие расчеты в уме.( сдачу в магазине)
11. Считайте свои шаги от дома до школы, то школы до магазина и т.д.
12. Больше учите стихотворения.
13. Запоминайте номера телефонов .
14. Разгадывайте ребусы, головоломки, кроссворды.
15. Если человек не может запомнить, значит он рассеян, не может сконцентрироваться.
16. Если нужно запомнить информацию, отвлекитесь от других дел. Сосредоточьтесь на конкретном деле.
17. Заинтересуйте себя о запоминаемом предмете.
18. Определите для себя, какой тип памяти у вас развит хорошо.
19. Повторение закрепляет данные в памяти.
20. Пользоваться мнемотехникой. ( условное кодирование «Каждый охотник желает знать….)
21. Ешьте больше орехи, свежие овощи, яичные желтки, витаминные комплексы.

Заключение.

 Памятью обладают все. У некоторых людей отмечается просто феноменальная способность к запоминанию. Другие сознаются в том, что являются обладателями «дырявой» головы. По мнению психологов, людей с плохой памятью крайне мало. При этом очень много тех, кто не умеет правильно ее использовать или не знает, как развить память у взрослого.