

Чек-лист

Развиваем память вместе!

"Память - способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние впечатления, а также самый запас хранящихся в сознании впечатлений, опыта".

Хорошая память - это залог жизненного успеха, который является началом любой деятельности человека. Без нее невозможно понять основы формирования сознания, мышления и других процессов, которые составляют основу психологического состояния любого из нас. Поэтому и нужно идеализировать свои возможности в запоминании той или иной информации, которая в будущем будет очень важной и полезной для нас самих.



Рекомендации по развитию памяти!

1. Начните больше читать, учить различные стихотворения.

2. Попробуйте начать рисовать карты памяти.

3. Начните изучать иностранные языки: французский, японский, китайский, немецкий и другие. 4. Уделяйте немного времени

музыке, лучше всего - классической.

5. Старайтесь чаще улыбаться и смеяться. 6. Следует как можно больше двигаться, осуществлять физическую активность.

7. Следите за рационом питания. Следует включить в питание: рыбу, мёд, яйца, разнообразные фрукты и овощи, орехи, бобы, травы и корни, мятный и ромашковый чай.

8. Пейте больше воды.

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

**"Без памяти мы
были бы
существами
мгновения. Наше
прошлое было бы
мертво для
будущего.
Настоящее, по
мере протекания,
безвозвратно
исчезало бы в
прошлом».**

