**Память. Как ее развивать?**

Память - это способность к накоплению, сохранению и воспроизведению [знаний](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и [навыков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA). Память лежит в основе способностей человека, является условием приобретения знаний и необходимых жизненных навыков. Без памяти невозможно нормальное функционирование личности. Памяти присуще способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта. Память есть у всех живых существ, но наиболее высокого уровня своего развития она достигает у человека. Разделяют три вида памяти: произвольная, логическая и опосредствованная. Первая связана с волевым контролем запоминания, вторая с употреблением логики, третья – с использованием разнообразных средств запоминания.

Основные функции памяти – это запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Память у людей развита неодинаково. Некоторые с трудом запоминают, но зато неплохо воспроизводят и довольно долго хранят в памяти запомненный ими материал – это люди с развитой долговременной памятью. Есть люди, которые, напротив, быстро запоминают, но зато и быстро забывают то, что когда-то запомнили. У них более сильны кратковременная и оперативная виды памяти. Выполняя определенные упражнения для тренировки памяти, возможно, существенно улучшить её показатели. Ниже приведены несложные упражнение на развитие рабочей памяти:

* **быстро посчитать в обратном порядке от 100 до 1.**
* обратный счет тройками: 300, 297, 294 …
* придумать слово на каждую букву алфавита.
* игра в слова: придумать слово на последнюю букву слова, сказанного соперником.
* **если Вы правша - учитесь писать левой рукой, и наоборот. Но что это дает?** Когда Вы пишете правой - работает левое полушарие. Крест-накрест. И когда мы начинаем писать левой рукой, то заставляем работать правое полушарие, вовлекая его в решение той задачи, к которой оно не привыкло.
* **выходя из дома - придумываете себе задачу: сегодня обращаю внимание только на предметы зеленого цвета. Подойдет?** Да! Такие упражнения тренируют внимание, у которого есть две важные функции: выбирать и удерживать информацию. И тут мы тренируем именно функцию отбора.
* **гуляя по улице, старайтесь запоминать номера проезжающих мимо автомобилей.**
* чтобы запомнить информацию, [рисуйте](https://the-challenger.ru/challenge/5-glavnyh-zhiznennyh-urokov-kotorye-mozhno-izvlech-iz-knig-po-samorazvitiyu/), чертите схемы, используйте символы - это развивает образное мышление и помогает находить правильные ассоциации, а значит, и лучше запоминать.
* а это упражнение можно также использовать как тест, чтобы проверить свою способность к запоминанию. Внимательно прочитайте список предметов и запомните их: ***цветы, газовая горелка, губка, нож, ключи, свечка, половник, очки, телефон, карандаш, ножницы.***

Теперь посмотрите на новый список и, не заглядывая в первый, постарайтесь вспомнить, какие слова оказались заменены: ***губка, шпилька, ключи, газовая горелка, чайник, половник, очки, свечка, телефон, ножницы, книга.***

Будьте готовы: Ваш мозг не сразу привыкнет к новому режиму работы. Но если Вы возьмёте в привычку выделять на тренировку памяти всего по 15 минут в день, то уже через пару-тройку недель заметите первые результаты. Удачи!!!