

1.2. Рекомендации для развития кратковременной памяти

- **Практикуйте повторение:** повторение – один из лучших способов запомнить информацию. Попробуйте повторять новую информацию, которую вы узнали в школе или в учебниках, чтобы закрепить ее в своей памяти.
- **Используйте ассоциации:** ассоциации – еще один способ помочь себе получить доступ к информации. Связывайте новую информацию с чем-то, что вы уже знаете, и словесно описывайте связь.
- **Учитесь делать заметки:** записывайте важную информацию, подсказки и формулы в учебнике, тетради или на листе бумаги. Это поможет сохранить информацию в памяти.
- **Играйте в игры:** игры на развитие памяти помогут улучшить вашу способность запоминать информацию на короткий срок.
- **Спите достаточно:** хороший сон повышает общую эффективность памяти. Подростковый организм требует около 9 ч сна, поэтому старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время.
- **Держите мозг в форме:** упражнения для улучшения памяти могут обучать мозг новым навыкам и способам запоминания информации. Например, попробуйте решать кроссворды, не обращая внимания на слова-подсказки снизу.
- **Питайтесь правильно:** витамины и правильное питание помогают мозгу работать на максимальной мощности. Убедитесь, что вы получаете достаточно питательных веществ, чтобы улучшить способность вашей памяти.