



**Что влияет
на память ребёнка
и его умение
концентрироваться?**



Улучшить память помогает её постоянная тренировка

Как тренировать её в повседневной жизни?

Например:

- Не записывать, а держать в голове список запланированных на день дел, мысленно вычёркивая выполненные
- Запоминать наизусть важные номера телефонов, дни рождения близких. Это полезно и для обеспечения безопасности ребёнка в случае, если он потеряется. Можно заучивать цифры парами, придумывая к каждой ассоциации для облегчения процесса запоминания





- **Анализировать расположение предметов в помещениях, стараться их запомнить**
- **Держать в памяти внешность окружающих, с которыми приходится часто видеться**
- **Уделять время полезным занятиям, интересным ребёнку — изучать иностранные языки, заниматься рукоделием, чаще читать**





Положительные эмоции

Улучшение когнитивных способностей ребёнка связано с достаточным количеством в организме гормонов радости. Те, у кого их уровень высок, лучше запоминают и воспроизводят информацию, меньше устают при умственных нагрузках. Они вырабатываются, когда человек приобретает позитивный опыт.

Помимо этого, если информация ребёнку интересна и вызывает положительные эмоции, он запоминает её легче, чем нейтральный материал





Регулярное движение

Наверняка, вы замечали, что после занятий спортом или обычной ходьбы улучшается самочувствие и концентрация внимания?

Во время движения в кровь поступает достаточное количество кислорода, приток крови к мозгу увеличивается, и мозговая активность повышается

