



Памятка для обучающихся «Простые способы стать умнее»

Составитель по материалам Интернет:
педагог-психолог Н.В.Михайлова

Уважаемые студенты, попробуйте следовать этим советам и скоро вы заметите изменения.

ПОЛУЧАЙ ИНФОРМАЦИЮ ПО-ДРУГОМУ

ПОПРОБУЙ НАХОДИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЕЗНЫХ СВЕДЕНИЙ В НЕПРИВЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ ВОСПРИЯТИЯ.

ПРОСЛУШИВАЙ АУДИОКНИГИ, ВМЕСТО ЧТЕНИЯ С ЭКРАНА СМАРТФОНА; ИЗУЧАЙ ВИДЕО-ЛЕКЦИИ, ВЗАМЕН ПОИСКУ ПО ТЕКСТУ КОНСПЕКТА; ЧИТАЙ ИНОЯЗЫЧНЫЕ САЙТЫ В ПРОТИВОВЕС ПРИВЫЧНОМУ РУНЕТУ – ВСЕ ЭТО ЗАСТАВИТ ТВОЙ МОЗГ РАБОТАТЬ НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ТРЕНИРОВАТЬ НОВЫЕ НАВЫКИ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ.

ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ

НЕВРОЛОГИ УСТАНОВИЛИ - РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ УЛУЧШАЮТ ПРИТОК КРОВИ К МОЗГУ, А, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ОКАЗЫВАЮТ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ ЧЕЛОВЕКА.

В ОСОБЕННОСТИ, ЗАНЯТИЯМ СПОРТУ БУДУТ БЛАГОДАРНЫ ТВОИ УМЕНИЯ ДЛИТЕЛЬНО КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ И ЗАПОМИНАТЬ ИНФОРМАЦИЮ.

ТРЕНИРУЙ НЕЙРОНЫ

ПОСТОЯННОЕ НАРАЩИВАНИЕ НОВЫХ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА СПОСОБНО ОБЕСПЕЧИТЬ ДЛИТЕЛЬНОЮ И БЕСПЕРЕБОЙНУЮ РАБОТУ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

ПОПРОБУЙ ВЫПОЛНЯТЬ ПРИВЫЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ НЕПРИВЫЧНОЙ РУКОЙ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ТЫ ПРАВША, ВОЗЬМИ ЗА ПРИВЫЧКУ БОЛЬШЕ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЛЕВУЮ РУКУ: ОТКРЫВАЙ ЕЮ ВХОДНУЮ ДВЕРЬ, НАБИРАЙ ТЕКСТ В СМАРТФОНЕ, НАУЧИСЬ ОРУДОВАТЬ КОМПЬЮТЕРНОЙ МЫШКОЙ.

ХОРОШО ВЫСЫПАЙСЯ

ВЛИЯНИЕ СНА НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ДО КОНЦА НЕ ИЗУЧЕНО, НО СНИЖЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ НЕДОСЫПАНИИ – ФАКТ НЕОСПОРИМЫЙ.

ВО СНЕ МОЗГ ПЕРЕРАБАТЫВАЕТ И УСВАИВАЕТ ПОЛУЧЕННУЮ ЗА ДЕНЬ ИНФОРМАЦИЮ, ПОЭТОМУ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НОВЫХ НАВЫКОВ ИЛИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ ПРОДУКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЕМ СТАНЕТ ЧЕРЕДОВАНИЕ ЗАУЧИВАНИЯ СО СНОМ.

РАЗВИВАЙ ЧИСЛЕННОЕ ЧУВСТВО

ЧИСЛЕННОЕ ЧУВСТВО – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА ОПРЕДЕЛЯТЬ КОЛИЧЕСТВО ЭЛЕМЕНТОВ В МНОЖЕСТВЕ ВИЗУАЛЬНО, БЕЗ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ПОДСЧЕТА.

В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ТЫ МОЖЕШЬ ЗАПРОСТО ТРЕНИРОВАТЬ ПОДОБНЫЙ НАВЫК: ВЫНЬ ИЗ КАРМАНА ВСЮ МЕЛОЧЬ, БЫСТРО ОКИНЬ ЕЕ ВЗГЛЯДОМ И ПОПРОБУЙ УГАДАТЬ ОБЩУЮ СУММУ; БУДЕШЬ ПРОЕЗЖАТЬ ВЕЧЕРОМ МИМО МНОГОЭТАЖНОГО ДОМА – ОЦЕНИ КОЛИЧЕСТВО ОКОН, В КОТОРЫХ ГОРИТ СВЕТ. И ТАК ДАЛЕЕ.

УДИВИТЕЛЬНО, НО С ПОМОЩЬЮ ПОДОБНОЙ МЕТОДИКИ, ТРЕНИРОВКУ ПОЛУЧАЕТ НЕВЕРОЯТНО ДРЕВНЯЯ СТРУКТУРА МОЗГА, ВОЗРАСТ КОТОРОЙ БОЛЕЕ МИЛЛИОНА ЛЕТ

НАКОРМИ ИЗВИЛИНЫ

МОЗГ САМЫЙ «ПРОЖОРЛИВЫЙ» И ЭНЕРГОЗАТРАТНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАН, НУЖДАЮЩИЙСЯ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОДПИТКЕ.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ СОРТА ХЛЕБА, ОВСЯНАЯ, РИСОВАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ КАШИ, ФРУКТЫ И БОЛЬШИНСТВО ОВОЩЕЙ ПРИДАДУТ МОЗГУ ЭНЕРГИИ И ОБЕСПЕЧАТ ЕГО ДЛИТЕЛЬНОЕ ЧУВСТВО «СЫТОСТИ».

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ПОДЕЛЯТСЯ ЛЕЦИТИНОМ, ОКАЗЫВАЮЩИМ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ЧЕЛОВЕКА И АКТИВИЗИРУЮЩИМ ПАМЯТЬ.

РЫБА БОГАТА ЙОДОМ И ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ ОМЕГА-3, А ЗНАЧИТ ПОМОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ, СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ И НАДЕЛИТЬ БЫСТРЫМ ПРИТОКОМ ЭНЕРГИИ.

ШПИНАТ ГОТОВ ПОРАДОВАТЬ ЛЮТЕИНОМ КЛЕТКИ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ТЕМ САМЫМ, ЗАЩИТИВ ИХ ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ.

ЧИТАЙ ИНАЧЕ

УВЕЛИЧИВАЙ СКОРОСТЬ. ВЫБЕРИ ЛЮБОЙ ПОНРАВИВШЕЙСЯ ТЕКСТ И УМСТИ В РУКЕ КАРАНДАШ. НАЧАВ ЧТЕНИЕ, ВЕДИ УКАЗКОЙ ПЛАВНО ПО СТРОКЕ, БЕЗ ОСТАНОВОК. ЗАТЕМ УВЕЛИЧИВАЙ ТЕМП – ВСКОРЕ ТВОИ ГЛАЗА ПРИВЫКНУТ К НАГРУЗКЕ, ТЫ БУДЕШЬ СПОСОБЕН ПОГЛОЩАТЬ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ, А МОЗГ ПОЛУЧИТ НЕОБХОДИМУЮ ТРЕНИРОВКУ.

НАЧНИ ПРЕДУГАДЫВАТЬ. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА СОБЕРЕШЬСЯ ПОЧИТАТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ, СНАЧАЛА МЫСЛЕННО ПРЕДПОЛОЖИ, О ЧЕМ АВТОР НАПИСАЛ ВНУТРИ, А ЛИШЬ ЗАТЕМ НАЧНИ ПОГЛОЩАТЬ ИНФОРМАЦИЮ. ЕСЛИ ВЕРИТЬ НЕЙРОФИЗИОЛОГАМ, МОЗГУ НИЧЕГО НЕ ОСТАНЕТСЯ, КАК СРАВНИВАТЬ СВЕДЕНИЯ, А ЗНАЧИТ, РАБОТАТЬ НА УВЕЛИЧЕННОЙ МОЩНОСТИ.