



10 правил работы мозга



учитель-дефектолог
Курашова
Людмила Николаевна

▶ 1. Регулярные физические нагрузки развивают внимание, гибкость мышления, память и многозадачность. Например, лёгкая утренняя зарядка или выполнение комплекса нейромоторики.

▶ 2. Мозг постоянно учится и совершенствуется, это качество называется нейропластичность. Для этого нужно «подкармливать» качественной информацией: чтение книг, развивающие игры, нейроупражнения. Загружайте в голову правильные опции.

▶ 3. Для качественной работы мозга и хорошего уровня внимания ему нужно отдыхать и восстанавливаться. Например, спокойные прогулки после бурной мыслительной деятельности содействуют усвоению изученного материала, также важен полноценный сон.

▶ 4. Чем больше каналов восприятия вы задействуете при объяснении информации, тем лучше она запомнится.



- ▶ 5. Чтобы долго помнить информацию (долговременная память) нужно запоминать ее постепенно и постоянно повторять.
- 6. Длительный стресс приводит к снижению эффективности. Дозируйте нагрузки и следите за эмоциональный фоном.
- 7. Лучший способ обучения- познание мира через органы чувств и в форме специальной организованной игры- сенсорной интеграции.
- 8. Зрение - самый мощный из органов чувств, поэтому нужно использовать много наглядного материала в процессе обучения. И это не только картинки, но и личные пример (демонстрация).



► 9. Желание к познанию нового (неофилия) - мощная движущая сила в обучении, заложенная природой. Исследуйте, признавайте новое, изучайте различные темы, расширяйте кругозор.

10. Кроме режима дня, соблюдения уровня физической активности и прослеживание своего эмоционального фона, важно следить за своим питанием. Например, орехи улучшают внимание и концентрацию, а льняное масло способствует улучшению памяти.

