**Как развивать память?**

Наверняка тебя интересует, зачем развивать память, ведь сегодня, сделав всего пару кликов, в сети можно найти всё что угодно.

Чем лучше память, тем быстрее работает интеллект. Тебе это точно нужно, если хочешь добиться успехов в учебе. Быстрее запоминая информацию, времени на уроки будет тратиться меньше, и сдать ОГЭ и ЕГЭ будет проще.

**Способы развития памяти**

**Следи за здоровьем.**Чтобы хронический стресс и постоянный недосып не убивали клетки мозга, надо правильно питаться и чередовать физические и умственные нагрузки с полноценным отдыхом.

**Записывай всё важ­ное.**То, что сра­зу не за­пи­са­л, быстро ис­че­знет из памяти. Приучи себя записывать планы каждое утро и действовать по памяти. А вечером — подводить итоги: что сделано, а что — нет.

**Будь физически активным.**Обязательно занимайся спортом, например, бегом, единоборствами, фитнесом. Активные тренировки улучшают кровообращение мозга, а, значит, положительно влияют на память.

**Применяй «Алогичную цепочку».**Мозг надо постоянно тренировать! И вот тебе отличная упражнялочка. Напиши никак не связанные между собой 20 слов и постарайся за 1,5 минуты запомнить максимальное их количество, а затем воспроизвести по порядку. При регулярных тренировках твой результат будет улучшаться день ото дня!

**Используй интервальные повторения.** Для эффективного запоминания информации следует повторять её через определённые промежутки времени: через 20 минут, через час, 9 часов, 24, 48. Чем больше будет повторений, тем лучше запомнится информация. Этот метод особенно эффективен при подготовке к экзамену.

**Решай головоломки —** так ты научишься справляться с поставленной задачей в максимально сжатые сроки.

**Учи иностранные языки —**этот способ эффективен для тренировки всех видов памяти. Сейчас можно найти множество бесплатных приложений с карточками, играми и аудиозаписями, например, Lingualeo, Duolingo или Memrise. Заниматься можно в любое удобное время.

**Заучивай наизусть стихи, песни, отрывки из произведений**— этот «дедовский» метод отличается большой эффективностью.

**Подкидывай задачки мозгу.**Постоянно меняй условия. Например, измени маршрут в школу, чтобы найти новую дорогу. Или попробуй устраивать себе челленджи, например, делать все только одной рукой, запоминать приметы проходящих мимо людей и другие.

**Выполняй действия вслепую.**Закрой глаза и попробуй походить по квартире или сделать привычное действие вслепую. Несложное упражнение способствует улучшению памяти и повышению навыков пространственного ориентирования.

**Упражняйся с цветными словами.**Найди картинки, где цвет слов не совпадает с цветом букв, которыми они написаны. Развивая внимательность, ты будешь укреплять свою память.

Не исключено, что хорошая память однажды поможет спасти не только твою учебу, но и твою жизнь или жизнь других людей.