

Часто подростки бывают рассеянными и потому плохо запоминают информацию, которую ежедневно получают на уроках. Если вы хотите помочь своему ребёнку, придерживайтесь этих простых правил. Кстати, советы могут быть полезными и для взрослых.

1. Новые навыки. Новые навыки эффективно тренируют память. Это могут быть занятия футболом, танцы, пение, рисование и множество других секций и кружков. Важно не заставлять ребёнка заниматься чем-то конкретно, а дать возможность самому принять решение. Так у него появится мотивация и амбиции.

2. Увеличение словарного запаса. Новые слова и выражения в лексиконе повышают интеллектуальный уровень ребёнка, а также улучшают память. Увеличить словарный запас можно с помощью лингвистических игр — головоломок, кроссвордов, ребусов, шарад и т.д.

Играть можно не только с одноклассниками, но и с членами семьи: пусть ребёнок открывает для себя каждый день новое слово и делится с ним с мамой, папой, братьями и сёстрами.

3. Стихи наизусть. Детям задают учить наизусть стихотворения великих поэтов, которые они часто не понимают. Выберите со своим ребенком произведение попроще и поинтереснее и предложите выучить. Для разнообразия стихотворение можно разыграть на семейном празднике или ужине.

4. Запоминание чисел. Отлично на развитие памяти влияет запоминание чисел. Постарайтесь вместе со школьником запомнить даты дней рождений всех знакомых и родственников, поиграйте с ним в игру «Кто больше запомнит?»

5. Здоровый сон. Ребенок устаёт на занятиях не меньше взрослых, которые трудятся с утра до вечера. Поэтому ему положен качественный восьмичасовой сон. Обустройте спальню ребёнка так, чтобы его ничто не тревожило, и дайте выспаться без отвлекающих факторов: мяуканья кота, уведомлений на смартфоне и других гаджетов.

6. Витамин для памяти. Важными питательными веществами для мозга являются витамины группы В. Они доставляют кислород в ткани, насыщают их энергией, защищают от перегрузок. Дефицит витаминов может вызвать беспокойный сон, быструю утомляемость, депрессивное настроение, провалы в памяти и другие расстройства

Природные источники витаминов группы В — орехи, рыба, куриные яйца, молоко, творог, капуста, гречка и другие продукты питания, которые доступны любому человеку.

Также на улучшение памяти влияет аскорбиновая кислота (витамин С). Она уменьшает последствия умственных перегрузок, усиливает мозговое кровообращение. Несмотря на пользу витаминов, не стоит относиться к ним как к таблеткам, способным помочь с первого взгляда запоминать огромные тексты. Добавки влияют на память лишь косвенно.

Не забывайте дозировать умственный труд и отдых. Не перегружайте подростка. В тяжелые и насыщенные учебные дни, лучше позволить ему отдохнуть.

