



### Начинающие драматурги

«Кто-то писал в паре, а кто-то в одиночку, но, каждая пьеса была достойна внимания и представлена лучшим образом», - Моника ВАРДАНЯН В ЦЕНТРЕ интересного проекта.

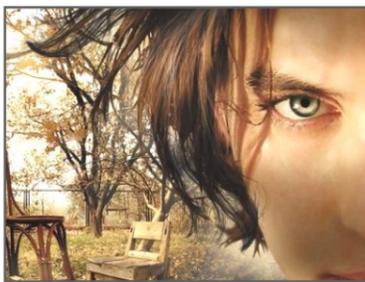
С.2



### Битва журналистов

«Жюри посоветовало ребятам каждый день делать, что-то полезное для улучшения своих навыков», - Альбина КАЗАКОВА В ЦЕНТРЕ городского конкурса.

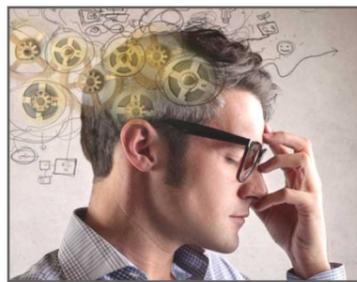
С.2



### Таинственная история...

«Невероятно, как в одной "человеческой оболочке" может находиться двадцать четыре человека», - Екатерина СЕРГЕЙЧЕВА В ЦЕНТРЕ захватывающей книги.

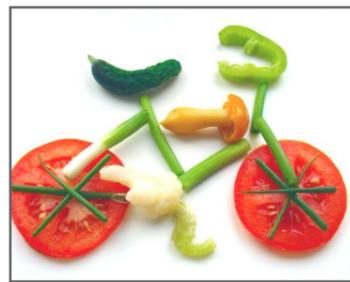
С.4



### Как улучшить память?

«Выделяют три вида памяти: зрительная, слуховая и моторная. Именно при правильном использовании всех видов памяти, ее получится развить», - Екатерина СЕРГЕЙЧЕВА В ЦЕНТРЕ развития памяти.

С.4



### Готовимся к лету!

«Результат появится не сразу - стоит набраться терпения и упорно идти до конца», - Анна ДЮЖАКИНА В ЦЕНТРЕ подготовки к летнему сезону.

С.5

## Молодежная информационная газета Тольятти

# В ЦЕНТРЕ

### Будь в курсе! Читай «В ЦЕНТРЕ»!

АПРЕЛЬ 2016

## № 9

## (136)

Издается с 2003 года

ТЕМА НОМЕРА

## В погоне за мечтой



Елизавета ШАРОВА

Коллаж: Алина КОСТИКОВА

**Вот уже тринадцать лет в Тольяттинском государственном университете собираются талантливые юноши и девушки, чтобы показать свои умения в области журналистики. Каждый из них готов на все ради победы, ведь остался последний рыбок - финал городского конкурса "Юный журналист года" - 2016, посвященный Году российского кино.**

Двенадцатого апреля состоялась финальная часть конкурса, к которой на протяжении всего года упорно готовились молодые люди. Чтобы попасть в финал, участникам пришлось изрядно потрудиться во время заочного этапа: собрать портфолио, написать рецензию на отечественный фильм последнего двадцатилетия, придумать креативный подход к написанию своей творческой автобиографии и создать первую полосу собственной газеты или

журнала. Начался вечер с приветственного слова и песни заместителя ректора - директора Гуманитарно-педагогического института ТГУ Юрия Анатольевича Лившица, а затем ведущие "Юного журналиста" Максим Пасечный и Дарья Оплетина объявили о конкурсе "Визитная карточка".

За одну минуту ребята должны были представить себя в образе известных героев экрана. Во время выступления им было запре-

щено называть "свое" имя - его должны были отгадать члены жюри и остальные участники. Это домашнее задание показало, какие творческие ребята собрались двенадцатого апреля в аудитории ТГУ. Перед зрителями выступили Остап Бендер и Киса Воробьянинов из фильма "12 стульев", Чак Ноланд из американской приключенческой драмы "Изгой", Мэйбл Пайнс из известного мультфильма "Гравити Фолз". Сразу несколько участниц предстали

в образе Маргариты из романа Михаила Булгакова "Мастер и Маргарита". Юные журналисты рассказывали интересные факты о выбранном ими герое, а затем играли наиболее известные сценки с его участием.

Екатерина Галичева, которая заняла 3-е место в номинации "Визитная карточка", в образе Кристин Дае из "Призрака оперы" даже спела пару строк, чтобы показать великолепный голос своей героини.

Продолжение на стр.3

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

### Из чего состоит апрель?

Елизавета ШАРОВА

Здравствуйте!

Наступил долгожданный апрель, принесший с собой яркое солнце, громкое пение птиц и тепло.

Апрель для слушателей «Легкого пера» - это один из самых напряженных месяцев. Пока все подростки гуляют и радуются теплым денькам, ученики нашей школы готовятся сразу к двум серьезным конкурсам: «Юный журналист года» - 2016 и «Тольятти – город молодых». И это еще не все! Именно в апреле в стенах Гуманитарного центра интеллектуального развития прошел один из самых необычных проектов – «Театр в классе», подробнее узнать о котором вы можете на страницах нашей газеты.

Юных журналистов полностью затянула подготовка к мероприятиям. Это же так интересно: придумать необычную визитку для выступления, создать запоминающуюся первую полосу собственной газеты, написать о проблемах в городе и самостоятельно сочинить пьесу!

А из чего состоит ваш апрель? Из веселых прогулок с друзьями, чтения книг в своей комнате, или из поездок на дачу вместе с родителями? Надеемся, что и ваш месяц прошел так же ярко!

Приятного чтения!

## Начинающие драматурги

Моника ВАРДАНЯН

6 апреля 2016 года в Молодёжном драматическом театре города Тольятти состоялся «Театр в классе», посвящённый памяти тольяттинского драматурга Вадима Леванова.

Проект «Театр в классе» организован Гуманитарным центром интеллектуального развития и Молодёжным драматическим театром при поддержке Департамента культуры и Департамента образования мэрии г.о. Тольятти.

Актёры МДТ представили публике творческие итоги тольяттинских школьников под руководством режиссёра Дмитрия Квашко. Конечно же, сложно назвать это полноценным театральным спектаклем, скорее – читка с листка, поскольку актёры увидели пьесы за два дня до премьеры, а сами пьесы писались около недели. Впрочем, Дмитрий Квашко заранее нам сказал о том, что пьесы были написаны за небольшой промежуток времени, за который талантливым школьникам удалось попробовать свои навыки в драматургии и то, что актёры, конечно же, будут работать с текстами, но постараются приблизиться к атмосфере пьесы, к ее жанру. Режиссер говорил и о том, что театр – это всегда искусство стоящее и живое, а также поблагодарил организаторов, которые несмотря на различные трудности, продолжают поддерживать этот проект. Со старшеклассниками работали профессиональные драматурги: Юрий Клавдиев из Санкт-Петербурга и Ольга Савина и Дарья Савина из Тольятти (МБОУ ДО ГЦИР).

«Театр в классе» является очень полезным проектом, потому что школьники получают определенный опыт и много новых знаний, когда учатся писать драматургические произведения, причём за такой короткий срок. Для многих участников это был первый опыт, благодаря которому они, скорее всего, смогут понять, что это именно то, чем они хотят заниматься в будущем.

Так или иначе, им действительно удалось написать прекрасные пьесы, с помощью которых они могли передать различные проблемы общества,



Постановка пьесы «Игра в жизнь»

свои чувства и мысли, то, что их тревожит. Каждая пьеса была с интересным сюжетом. Удивительно, как с каждым годом меняются проблемы, затрагиваемые авторами в драматургических произведениях. Кстати, в том году можно было отметить тот факт, что многие пьесы были отнесены к проблеме суицида, а в этом году пьесы были более позитивны. По традиции, присутствовала тема любви. Кто-то писал в паре, а кто-то в одиночку, но, тем не менее, каждая пьеса была достойна внимания и представлена лучшим образом. Темы пьес были достаточно разнообразны, имели свою особенность, свою отличительную черту и в каждой из них был заключён смысл, передаваемый актерами на высшем уровне.

Очень интересно, когда школьники говорят о проблеме счастья, как в пьесе «Я же тебе говорил» (Авторы: Полина Юдина, Александра Косолапова, Екатерина Севастьянова). Эта пьеса затрагивает одну из главных проблем нашей жизни – проблему счастья. И в данной пьесе мы пони-

маем, что не всегда счастье заключается в богатстве, а скорее в других, главных вещах нашей жизни, например, в хороших родственных отношениях, которые нам и продемонстрировали актёры.

Также мы увидели постановку о годах Великой Отечественной войны «Два партизана» (Автор: Сергей Карташев), благодаря которой мы понимаем, что дети - авторы гордятся и хранят светлую память о войне, восхищаются отвагой военных.

Не менее интересной была пьеса «Как у мамы», в числе авторов - Софьи Пуховой, Анастасии Крутовой, Сергея Сызганцева - была и наша юная журналистка Софья Мисюряева из «Легкого пера». В этой пьесе мы наблюдаем за тем, как сын, испытавший на себе чрезмерную материнскую заботу, вырос избалованным, неуверенным в себе человеком, с заниженной самооценкой и боязнью самостоятельно принимать решения, а также то, как эта «забота» повлияла на его психику.

Часто детская наивность во взрослом человеке приводит далеко не к

лучшим последствиям в жизни, что и можно увидеть в пьесе «Плата за наивность» ( Авторы: Анастасия Еромолова, Яна Губанова, Валентина Зубарева, София Суханова). Молодая девушка верила своей мачехе и жениху, который якобы искренне любил ее, но всё оказалось намного печальнее, когда мачеха проговорила во время ссоры с главной героиней о том, что отец сосватал ее с богатым парнем, который на самом деле вовсе и не любил её.

«Игра в жизнь» (Авторы: Дарья Вдовина, Ольга Маланина, Юлия Юковская, Никита Мухтаруллин) – пьеса о людях, которые не живут, а существуют, которые позабыли о истинных чувствах. Они, как тени, исчезают, если вдруг кто-то выключит свет и лишь одна героиня в этом убеждается: «Вокруг нас не лица, а сплошные маски, на которых застыла улыбка. Это не жизнь, это игра. Всё совсем ненастоящее».

В пьесе «Оревуар, хозяин», написанной Кириллом Шевелёвым, в центре внимания – животные: собака, петух, лошадь и овечка, которые в ходе ссор о том, кто лучше и полезнее, в итоге разочаровываются в самом хозяине, вовсе не ценившем их.

Все одиннадцать пьес вошли в маленький драматургический сборник, который в конце был вручен каждому автору: «Вечеринка», «Я же тебе говорил», «1903», «Два партизана», «Как у мамы», «Плата за наивность», «Влюблённый в сказку», «32 мая», «Игра в жизнь», «Оревуар, хозяин», «Тёплая уютная компания».

Драматургические произведения получились достаточно хорошими, захватывающими, а пьесы, затрагивающие серьезные проблемы, получились очень веселыми, даже если в них присутствовал молодежный сленг, который нисколько не смутил зрителей, а наоборот придал постановке некое разнообразие.

РЕПОРТАЖ

## Битва журналистов

Альбина КАЗАКОВА

26 апреля в Тольяттинском государственном университете прошло награждение участников и победителей ежегодного конкурса для юных журналистов "Тольятти – город молодых".

Организатором конкурса выступила «Первичная журналистская организация ТГУ при Самарской области. Организации союза журналистов России».

Традиционно жюри оценивало работы в четырех номинациях: «Свершилось», «Требуется решения», «Прогулки по городу» и «Наш человек». В этом году в конкурсе приняли участие 55 человек, а представлено было 89 работ - это рекордный показатель за все время проведения конкурса.

Михаил Криштал, ректор ТГУ, в первую очередь поблагодарил педагогов ребят, принявших участие в

конкурсе, и вручил благодарственные письма вместе со сладкими подарками. И, конечно же, сказал напутственные слова самим ребятам: «Я немного завидую журналистам, эта профессия позволяет с ранних лет знакомиться с разными людьми. От вас очень много всего зависит: как вы будете освещать и преподносить события, как будете продвигать те или иные идеи. Этому, с одной стороны, учат, с другой стороны, нужно иметь к этому призвание, талант. И для этого как раз и существует наш конкурс "Тольятти – город молодых"!».

Оценивали работы конкурсантов преподаватели кафедры журналисти-

ки ТГУ: Наталья Степановна Ярыгина, Ольга Леонидовна Варанкина, Наталья Ивановна Тараканова, Галина Ивановна Чевозерова, Елена Робертовна Раскатова.

Ольга Леонидовна Варанкина, председатель жюри, поблагодарила ребят за их работы: «Журналистику принято считать зеркалом общества. Лицо нашего конкурса - светлое, доброе, красивое, а главное - разноплановое и легкое. В этом году конкурс отличается размахом тем и широтой интересов. В работах ребята затронули такие темы, как вопросы о семьях, народных промыслах, экологии, науки и духовных поисков. В каждой

работе есть особое зёрнышко, из которого можно сделать огромное количество материалов».

Кроме того, жюри посоветовало ребятам каждый день делать, что то полезное для улучшения своих навыков, например, ни дня не прожить без строчки и заканчивать каждый день записями в своем личном дневнике.

У ребят была возможность участвовать в небольшом конкурсе.

За пять минут участникам нужно было написать небольшой рассказ (1-3 предложения), который должен удивить остальных участников.

Продолжение на стр. 3

## В погоне за мечтой

Елизавета ШАРОВА

*Начало на стр.1*

Второе место занял Виктор Савин, смешно изобразивший логопеда из художественного фильма "По семейным обстоятельствам", а первое место заняла Елизавета Шарова, Пеппи Длинныйчулок в изображении которой поразила членов жюри своей энергичностью и позитивом.

После окончания выступлений перед зрителями вновь появились ведущие.

Маским Пасечный: "Вы любите кино так, как любят его Тарковский и Рязанов, Безруков и Тодоровский?!...То есть всеми силами души вашей, со всем энтузиазмом, со всем исступлением, к которому только способна пылкая молодость?"

Дарья Оплетина: "Пришло время проверить, насколько хорошо вы знаете отечественное кино. Для вас наступает второй этап конкурса – творческая работа".

Этот этап был разделен на две части. Сначала пятнадцати финалистам предстояло отгадать десять известных мелодий из советских фильмов, в числе которых был и один мультфильм - "Ну, погоди!". Во время второй части участники "Юного журналиста" должны были посмотреть видео, которое также состояло из отечественных фильмов и было смонтировано так, что его герои исполнили песню "Хочешь?" российской певицы Земфиры. За три минуты сорок семь секунд на экране промелькнули отрывки из сорока двух фильмов! За такое короткое время участники должны были написать название

кинокартин на альбомном листе.

Пришло время подвести итоги. Дождавшись, пока все ребята сдадут работы, члены жюри отправились на совещание.

Пока решалась судьба акулят пера, ведущие объявили об еще одном этапе конкурса - презентации первой полосы собственного издания. Участникам конкурса давалось

ситета. В номинации "Приз зрительских симпатий. Лучшая газета" победила Валерия Филатова, а "Приз зрительских симпатий. Лучший участник" получил Виктор Савин.

И вот, до вручения призов осталось совсем чуть-чуть. Светлана Дедова, руководитель Школы юного журналиста "Легкое перо" и ор-

сто заняла Наталья Жилкина. Второе и третье между собой разделили Софья Мисюреева и Леонид Шушпанов, получившие дипломы и от "Российской газеты".

За творческий автопортрет призовые места получили Егор Тарураев (1-е место), Софья Ехунова (2-е место) и Альбина Казакова (3-е место).

Специальными грамотами от журналиста и кинокритика Марии Однолетко были награждены Елизавета Понякшова и Виктор Савин.

Все победители номинаций объявлены, дипломы розданы. Наступил самый ответственный момент - награждение победителей. Члены жюри отметили высокий уровень подготовки всех финалистов, но, как и в любом другом состязании, здесь есть победители и проигравшие. Победителями конкурса "Юный журналист года - 2016" стали:

Елизавета Шарова - 1-е место,  
Виктор Савин - 2-е место,  
Леонид Шушпанов - 3-е место.

Участвовать в таких конкурсах - значит не только хотеть выиграть, но и получить массу позитивных эмоций, услышать объективное мнение экспертного совета и пообщаться с людьми, разделяющими твои интересы. Работая над домашним заданием, раз за разом переписывая свои работы, участники конкурсов учатся ответственности и оттачивают свое мастерство. Все это не пройдет бесследно, а только поможет в будущем достичь больших высот.



Победители конкурса «Юный журналист года» - 2016

время на то, чтобы рассказать о самом главном: для какой аудитории предполагается издание, какой у него будет объем и какие темы там будут освещаться. В связи с объявлением 2016-го Годом российского кино большинство работ были посвящены этой теме. Лучшей была признана первая полоса газеты Екатерины Сергейчевой, получившая диплом за второе место от Тольяттинского государственного универ-

сализатор конкурса, вышла с толстой стопкой дипломов в руках. Помимо обычных дипломов будущие журналисты получили и дипломы от специального корреспондента федерального издания «Российская газета» Сергея Жукова. Он оценивал работы заочного тура и прислал дипломы победителям.

По результатам заочного этапа в номинации "Рецензия" первое ме-

## Битва журналистов

Альбина КАЗАКОВА

*Начало на стр.2*

«Она спросила меня, что я люблю больше: ее или журналистику? Я ответил: "Журналистику". Она ушла, так и не узнав, что я учусь в ТГУ», - именно так звучит рассказ, который стал победителем в конкурсе «Краткость – сестра таланта».

Долгожданные призовые места по номинациям конкурса распределились следующим образом:

«Требуется решение!»: Дмитрий Рябыкин. Приз - цифровой диктофон от депутата Думы г.о. Тольятти Максима Николаевича Васильева.

«Наш человек»: Кирилов Александр. Приз - внешний жёсткий диск от члена Попечительского совета ТГУ Алексея Волкова.

«Свершилось!»: Алиса Смирнова. Приз - беспроводные наушники от директора ООО «Рендом» Юрия Сачкова.

«Прогулка по городу»: Гришечкин Николай. Приз – фотоаппарат от АО «Куйбышевазот».



Участники конкурса «Тольятти – город молодых»

Специальными призами были отмечены: Анастасия Фомкина и Анастасия Криницкая – самые юные участницы конкурса, они получили от редакции газеты «Площадь свободы» настольные игры; Елизавета Понякшова выиграла настенные ча-

сы от газеты «Панорама Тольятти»; Евгения Спирёва получила чайную пару от радиостанции «Август».

Ярослав Литвинцев, Николай Гришечкин и Дмитрий Рябыкин получили от председателя жюри Ольги Варанкиной специальный приз Из-

дательского Дома «Окнас» – диплом, дающий право опубликовать материал-победитель в журнале «Город» с выплатой гонорара.

Гран-при конкурса вручал мэр г.о.Тольятти Сергей Андреев. За цикл публикаций во всех четырех номинациях награды удостоился Ярослав Литвинцев! Мэр вручил победителю диплом и планшет трансформер.

Спонсорами конкурса выступили: газеты «Площадь Свободы», «Панорама Тольятти», радиостанция «Август», АО «Куйбышевазот», а также депутат Госдумы Максим Николаевич Васильев и Мэр г.о. Тольятти Сергей Андреев.

Конкурс выдался интересным как для участников, так и для членов жюри. Для ребят это была возможность попробовать свои силы в будущей профессии. А для жюри - возможность познакомиться с будущими студентами кафедры журналистики.

## СОВЕТЫ

## Готовимся к лету!

Анна ДЮЖАКИНА

Скоро лето, а это значит, что пора приводить свою фигуру в порядок, чтобы без комплексов носить купальник.

Похудеть – задача не их легких, но и с ней можно справиться, придерживаясь хотя бы самых элементарных правил.

Большую роль в процессе похудения играет питание. Ведь именно от него зависит поступление в наш организм полезных и питательных веществ. В первую очередь, придется исключить из рациона жирное, мучное и жареное. Первое время будет тяжело, но затем организм привыкнет, и вы сами не заметите, как сможете обходиться без вредной пищи. Торты и пирожные лучше заменить фруктами, но и ими злоупотреблять не стоит. Во-вторых, не надо пренебрегать «золотым правилом» о 8 стаканах воды в день. Это поможет ускорить обмен веществ в организме, и процесс потери веса будет проходить гораздо быстрее.

Также ускорению метаболизма способствует зеленый чай, известный своими полезными свойствами.

Не стоит забывать о небольших, но ежедневных физических нагрузках. Обязательно посещать спортивный зал, если у вас нет времени или материальных средств. Главное – регулярность. Даже обычные ежедневные вечерние прогулки окажут более благотворное влияние, чем одна интенсивная тренировка в неделю. Заниматься можно и дома, например, при просмотре телевизора крутить обруч, а не лежать на диване.

Результат появится не сразу, поэтому стоит набраться терпения и упорно идти до конца. Для того, чтобы не терять мотивацию, можно прикрепить на холодильник фотографии людей, которые вдохновляют вас, и тогда соблазн взять что-то лишнее из холодильника пропадет сам собой.

Верьте в себя и свои силы, и тогда у вас все получится! Ведь и покорение мира можно начать с пляжа.

## Таинственная история Билли Миллигана

Екатерина СЕРГЕЙЧЕВА

Одни считали его мошенником и обманщиком, сумевшим одурачить общественность и уйти от наказания за страшные преступления, другие верили ему, сумев понять всю реальность его заболевания...

Книга Дэниела Киза "Множественные умы Билли Миллигана" представляет собой основанное на реальных фактах описание жизни Уильяма Стенли Миллигана до 1981 года. Этот человек впервые в истории США был признан невиновным в совершении тяжких преступлений по причине наличия психического заболевания - расстройства множественной личности.

А началось все с того, что уже не в первый раз на территории университетского кампуса штата Огайо под дулом пистолета была похищена, изнасилована и ограблена студентка Университета. Подозрение пало на двадцатидвухлетнего Миллигана, на первый взгляд ничем не примечательного молодого человека. Судебный процесс прогремел тогда на весь Огайо. Адвокатам Билли, Генри Швайкарту и Джуди Стивенсон, удалось добиться того, чтобы их подзащитного признали невменяемым и послали на лечение.

В теле Билли Миллигана одновременно находилось двадцать четыре личности, которые все вместе составляли так называемую "семью". Чтобы завладеть сознанием,



Обложка книги

один из них должен был встать "в пятно", которое сами личности описывали как свет, напоминающий лучи прожекторов. Многие личности Миллигана были одаренными музыкантами и художниками, при этом каждый специализировался на отдельном направлении, у всех двадцати четырех был разный коэффициент интеллекта и данные волновой активности мозга (ЭЭГ). В голове Билли доминировали двое - Артур, рациональный и бесчувственный англичанин-интеллектуал, который брал

контроль над "пятном" в безопасных для жизни ситуациях, и Рейджен, "хранитель ненависти", югослав, берущий власть над разумом в опасных ситуациях, его обязанность - охранять "семью" и, в общем, всех женщин и детей. Чтобы обеспечить безопасность, Артур и Рейджен тринадцать личностей причислили к "нежелательным" (те, кто не имеет права вставать "в пятно" и владеть сознанием), среди которых бандит Филип из Нью-Йорка, наркоторговец Кевин, девушка Эйприл, захваченная мыслями о мести и многие другие. Остальные десять личностей считались базовыми и регулярно овладевали телом молодого Билли Миллигана. Помимо Артура и Рейджена, таковыми считались Аллен, манипулятор, который обычно общается с посторонними, рисует портреты и играет на ударных, Томми, специалист в электронике, рисует пейзажи, играет на саксофоне и прекрасно высвобождается из пут, Дэнни, запуганный четырнадцатилетний мальчик, рисующий натюрморты, Дэвид, "хранитель боли", лесбиянка Адалана и тринадцатилетний британец Кри-

стофер, играющий на губной гармошке, с его сестрой трехлетней малышкой Кристин - самой первой личностью Билли.

Книга читается на одном дыхании и действительно стоит прочтения! Невероятно, как в одной "человеческой оболочке" может находиться двадцать четыре человека! Порой, ты сам не веришь происходящему, думая, что этот насильник Билли Миллиган - очередной лжец и симулянт. Но вскоре сочувствуешь ему, его тяжелой судьбе: издевательства отчима, неприязнь и ненависть окружающих. Все это не могло не оставить свой след в жизни любого человека. И ты начинаешь и правда верить, верить Билли, вопреки всем научным законам!

Еще интересно то, что Леонардо ДиКаприо в скором времени сыграет главного героя книги Дэниела Киза "Таинственная история Билли Миллигана", которого не один год мечтали сыграть не только ДиКаприо, но и многие другие голливудские актеры.

А поверите ли вы в таинственную историю Билли Миллигана?

## Как улучшить память?

Екатерина СЕРГЕЙЧЕВА

**"Кто владеет информацией - владеет миром, а владеет информацией тот, у кого хорошая память". Наша жизнь невозможна без непрекращающегося запоминания каких-либо событий и фактов. Но довольно часто случается так, что мы забываем ту или иную важную для нас информацию. Как же тогда улучшить память, чтобы информация воспринималась лучше и запоминалась быстрее?**

Выделяют три вида памяти: зрительная, слуховая и моторная. Именно при правильном использовании всех видов памяти, ее получится развить. Вот несколько простых способов, которые помогут вам сделать это:

1. Память напрямую связана с вниманием. Тренируя его, вы тренируете память. А тренировать внимание можно и с помощью игры. К примеру, идя по улице, можно с кем-нибудь посоревноваться, кто больше заметит машин желтого, зеленого или красного цвета.

2. Для достижения какой-то одной цели, лучше всего использовать разные виды памяти. Возьмем, к примеру, таблицу умножения. Ребенок

намного быстрее ее запомнит, если будет ее не только проговаривать, но и одновременно прописывать. Во втором случае ребенок использует все три вида памяти: и зрительную, и моторную, и слуховую - что способствует лучшему восприятию информации.

3. Информацию для запоминания "разложите по полочкам". Помните известного на весь мир детектива Шерлока Холмса, у которого в чертогах разума, как в библиотеке, хранилась разная информация, "расфасованная и разложенная по книжным полкам"? Конечно же, нам до великого детектива еще далеко, но мы тоже можем добиться неплохих результатов. Так, если вам нужно овладеть ка-

ким-либо текстом, сделайте его конспект и выпишите основные тезисы. А если при запоминании возникли вопросы, то обязательно разберитесь с ними.

4. "Повторение - мать учения". Повторяйте то, что хотите запомнить, учитывая свои особенности. Так, например, если у вас хорошая зрительная память, но не очень хорошо развита слуховая, представляйте всю получаемую информацию визуально в своем воображении.

5. Во всем открывайте для себя новое, ведь интересная информация произвольно остается в вашей памяти.

6. Не стоит забывать про самоорганизацию. Хорошее решение - ежедневник, кото-

рый поможет вам с планированием времени. Также не стоит откладывать все дела на последний момент, потому что вы можете попасть в такую ситуацию, когда не будете успевать, а в таких ситуациях зачастую мозг отказывается воспринимать информацию и не ориентируется в ситуации.

7. Разработайте свои правила, помогающие улучшить память. Обозначьте те ситуации, когда вы с большим трудом что-то запоминаете. Работайте над ними. Можно делать шпаргалки, на которых будут небольшие ассоциативные записи или рисунки, и ваш мозг сможет сам вспомнить самое основное.

Учитесь и развивайтесь!



Гл. редактор: Елизавета Шарова  
Корреспонденты: Альбина Казакова, Анна Дюжакина, Екатерина Сергейчева, Алина Костюкова, Моника Варданян  
Дизайн, верстка: Елизавета Шарова  
Куратор: Светлана Григорьевна Дедова

Адрес редакции: г. Тольятти, ул. Коммунистическая, 87А,  
тел. 76-99-88, e-mail: sd@cir.tgl.ru  
Учредитель, издатель: МБОУ ДО «Гуманитарный центр интеллектуального развития»