**Как научить мозг отдыхать и запоминать важное:**

**Мотивация**

*1. Мотивация учеников всегда выше, когда они заинтересованы в том, что изучают, понимают, зачем они это изучают, и когда у них есть свобода выбора и пространство для принятия решений.*Важно предоставлять детям возможность самим выбирать книги для чтения или формат выполнения заданий. Но помните, что оптимальное количество опций для выбора — от трех до пяти.

*2. Правильная мотивация учащихся и работа в зоне их ближайшего развития как ничто другое раскрывает потенциал учеников.* Постарайтесь объяснить ученикам, что планирование и выполнение заданий — их зона ответственности. В классе давайте детям больше обратной связи — формируйте у них так называемое мышление роста, напоминая об их успехах и помогая им преодолевать трудности.

*3. Глубокое осмысление изучаемого материала помогает ученикам сконцентрироваться, лучше запомнить информацию и найти смысл в том, что они изучают.* Выделите ученикам время на то, чтобы установить связь между материалом, который вы преподаете, их собственной жизнью и окружающим миром. Когда они увидят, как материал соотносится с их жизнью и интересами, у них появится основа для его более глубокого понимания.

Попробуйте задавать сложные вопросы, требующие от учеников установления связей между новыми и уже имеющимися у них фоновыми знаниями. Если в вашей школе практикуют проектное обучение, выбирайте такие проекты, где детям нужно работать с реально существующими целями и аудиторией. Например, такие, которые могут решить какую-то реальную проблему вашего города, района или школы.

**Образовательное пространство**

*4. На эффективность обучения влияет физическое состояние детей, в том числе питание, сон и физические упражнения.*Дети, находящиеся в хорошем физическом и психическом состоянии, обычно показывают более высокие учебные результаты. Понятно, что учителя не могут круглосуточно следить за состоянием учеников, но обеспечить им достаточную физическую активность во время перемен и на уроках педагогам вполне по силам. Также полезно будет рассказать родителям о влиянии света от цифровых экранов на качество сна детей и порекомендовать убирать гаджеты минимум за час до сна.

*5. Вся среда, от пространства до температуры и освещения, может влиять на способность запоминать и анализировать информацию.* Ученики, у которых есть возможность выбирать себе место для работы, чаще берут на себя ответственность за результаты своей учебы. Использование в образовательном пространстве легкой мебели-трансформеров или мебели на колесах может способствовать более гармоничному обучению.

Если в вашем классе меньше естественного света, чем хотелось бы, лампы с синим или полным спектром помогут улучшить когнитивные показатели учащихся. Изменить атмосферу в классе могут даже комнатные растения.

**Память**

*6. Исследовательская деятельность помогает усваивать информацию и применять знания на практике.* Яркие ассоциации или «сильные воспоминания», которые появляются у детей во время выполнения нестандартных заданий — ключ к тому, чтобы лучше запомнить пройденный материал.

Такие виды деятельности, как самотестирование (прохождение несложных викторин), помогают вспомнить изученный материал. Во время поиска ответов на вопросы теста мозгу необходимо извлекать информацию из долговременной памяти — это положительно сказывается на всем процессе обучения.