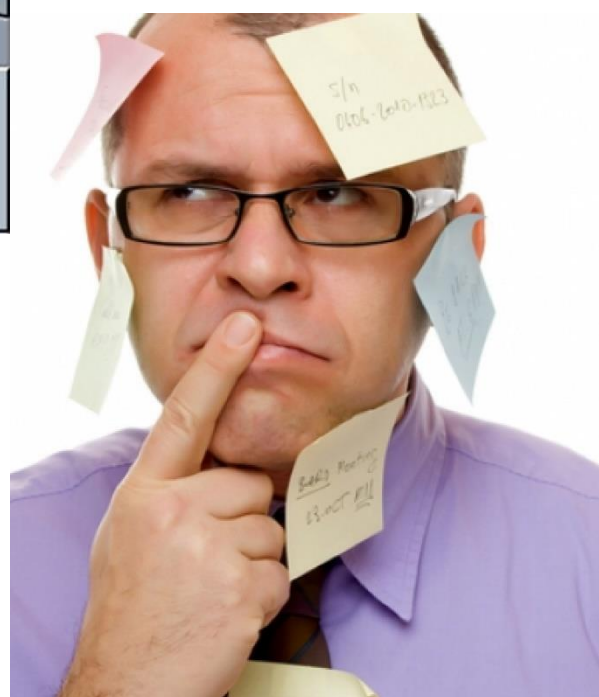


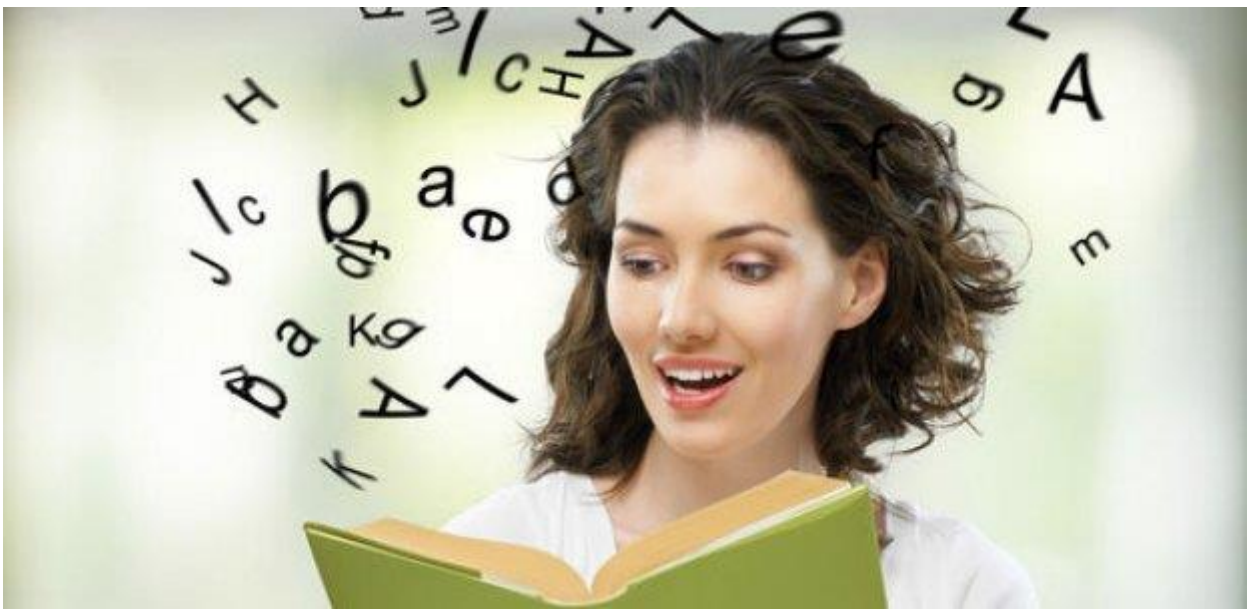


Правила улучшения памяти

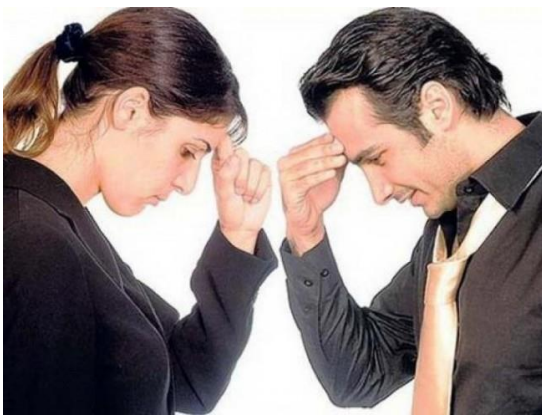


Практические рекомендации по улучшению памяти и внимания





Как улучшить память и внимание



Без хорошей памяти и внимания добиться успехов в учебе или карьере очень сложно, да и в повседневной жизни забывчивым, рассеянным людям приходится несладко.

Память—явление интересное и сложное.

Помнению ученых,

маленькие дети могут запомнить больше информации по сравнению со взрослыми.

Память способна сохранять большой объем информации,

без хорошей памяти трудно стать успешным.

К сожалению, далеко не все наделены прекрасной памятью с рождения. К тому же на ее состояние оказывает негативное влияние множество факторов, начиная с вредных привычек, стрессов, неправильного питания, образа жизни и заканчивая некоторыми серьезными заболеваниями. Поэтому большинству людей для улучшения работы мозга приходится трудиться над собой и постоянно его тренировать.

Существуют разные способы улучшения памяти, далее мы рассмотрим самые простые и популярные из них.

Тренировка памяти

По мере взросления и роста в человеческом мозгу формируется множество нервных путей, помогающих в кратчайшие сроки обрабатывать информацию, выполнять привычные действия и решать знакомые проблемы с минимальными умственными усилиями. Если же постоянно придерживаться проложенных троп, память не будет стимулироваться и развиваться. Поэтому для того чтобы информация запоминалась легко и быстро ее необходимо постоянно **заставлять работать**. Для этого старайтесь больше читать, а затем обдумывайте прочитанное, играйте в шахматы, разгадывайте кроссворды, учите наизусть телефонные номера и т.п. Ежедневно запоминайте небольшой отрывок текста или стих, но только не зубуривайте его, делайте это осмысленно, хорошо вникая в написанное.



Не ленитесь изучать что-то новое, не соответствующее вашему образованию или профессии.



Неплохие результаты дают специальные **упражнения, улучшающие память:**

- Примите удобное положение и сосредоточьтесь на каком-то одном предмете. Смотрите на него в течение пяти секунд, затем закройте глаза, задержите дыхание и постарайтесь последующие пять секунд вызвать образ предмета в своей памяти. После этого сделайте медленный выдох и «растворите» его образ в мыслях, навсегда о нем забыв. Делайте такое упражнение по несколько раз подряд с разными предметами дважды в день.

- Внимательно осмотрите пейзаж, комнату или находящегося недалеко человека, после этого отвернитесь или закройте глаза и перечислите все запомнившиеся вам детали или предметы, их должно быть как можно больше. Такое упражнение для памяти удобно тем, что его можно делать где угодно, дома, на работе или прогулке.

- Ежедневно произносите по порядку буквы алфавита и придумывайте к каждой из них слово. С каждым последующим занятием добавляйте к придуманному слову одно новое. К примеру, первое занятие: А – арбуз, Б – баран и т.д., второе занятие: А – арбуз, абрикос, Б – баран, барабан и т.д.

- Очень полезно для тренировки памяти считать в уме. Поэтому как можно реже пользуйтесь калькулятором. Складывайте и вычитайте сначала двухзначные числа, затем переходите к умножению и делению, потом приступайте к трехзначным цифрам и т.д.

- Прочитайте небольшой отрывок текста, затем вооружившись ручкой и листом бумаги, постарайтесь максимально точно по памяти воспроизвести прочитанное на бумаге.

Способы улучшения памяти

Хорошо и надолго удается запоминать события, которые оставили сильное впечатление. То, что вызвало настоящий интерес, задело или удивило, сохраняется в голове дольше. Трудные, к которым не проявлено внимания, не оставляют следа в сознании.

Тренировать память необходимо в любом возрасте. Если ответственные за память отделы мозга долго не получают нагрузку, происходит постепенная атрофия.

Люди, не тренирующие память, современем путают события и даты, вымысел и реальные воспоминания. Случается, что с началом тренировки у людей возникают проблемы с концентрацией на данных, которые предстоит запомнить.

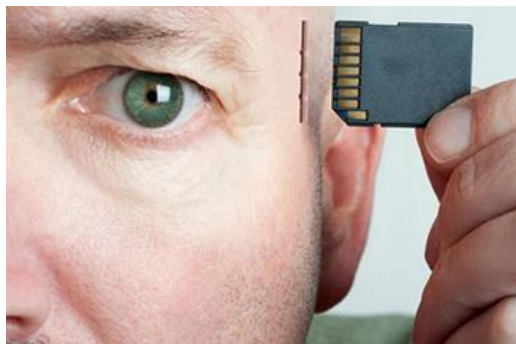
Чтобы сосредоточиться, рекомендуется устранить отвлекающие и раздражающие факторы, прикрыть глаза, сделать 15 глубоких вдохов.

Методы, позволяющие улучшить мозговую деятельность, имеют качества:

- ✓ быстро, без гарантии запоминания надолго;
- ✓ медленнее, но эффективнее;
- ✓ с усилиями, но надолго.

Рекомендуется использовать их все.

Быстрое запоминание ненадолго



Однообразие замедляет работу мозга, поэтому рекомендуется ситуацию изменить: ставшую привычной дорожку на работу, посещать другие магазины, готовить новые блюда и др. В другой среде мозгу придется запоминать новые названия улиц, номер транспорта, выстраивать новые связи. Вкус незнакомых ранее блюд также отразится на работе мозга.

Проверить, как действует смена ситуации, можно просто: написать небольшой текст левой рукой (для правой). В голове появятся непривычные ощущения: включается межполушарный обмен. Гениимогут свободно владеть обеими руками. Недостаток: постепенно мозг привыкает, ему требуется постоянная тренировка.

Быстрое и надежное запоминание

Улучшить память в короткий срок помогает изучение иностранного языка. Запоминать слова надолго механически, а с помощью образов. Такой метод позволяет не только запомнить, но и зафиксировать надолго в мозге связи-слова. Можно учить язык для того, чтобы в оригинале посмотреть фильмы.

Медленное запоминание навсегда

Ежедневные медитации приносят успокоение, позволяют контролировать мысли и улучшают память. Рисование – разновидность отрешенности. Контроль дыхания, концентрация внимания на деталях, моторика рук хорошо тренируют способность к запоминанию.

Как улучшить память быстро

Для взрослых большинство методик, направленных на развитие памяти, основано на законах запоминания: эмоции; ассоциации; повторение. Знание этих правил помогает в обычной жизни и ответственных ситуациях.

Согласно закону эмоций, чтобы лучше запомнить, нужно получить о предмете яркие впечатления. Важно сосредоточиться на этой информации, тогда она запомнится лучше, чем если размышлять о ней долго и отвлекаться.

С помощью несложных упражнений можно быстро улучшить мозговую деятельность и запоминание:

- производить вычисления в уме;
- визуализировать числа при запоминании (представлять их объемными, каждую цифру в определенном цвете и др.);

- запоминать адреса (родственников, знакомых);
- смотреть на часы, вспоминая, что происходило в это время вчера;
- рассматривать 15 секунд фотографию с изображением большого количества предметов, затем закрыть её и выписать названия предметов, которые удалось запомнить; включать память везде, где только возможно.

Ухудшение памяти наблюдается не только в пожилом, но и в молодом возрасте. Причина – частые стрессы из-за бешеного ритма жизни.

Методы мнемотехники

Если требуется запомнить много материала, можно воспользоваться мнемотехникой. С помощью этих приемов запоминаемый материал структурируется и надолго запоминается.

Для этого необходимы:

- Концентрация внимания (постараться устранить все, что мешает сосредоточиться и направить внимание на объект, который следует запомнить).
- Деление материала для запоминания на части (запомнить по частям намного легче).
- Повторения (их количество должно быть минимальным, чтобы мозг не утомлялся, а работа была результативной).
- Метод акцентов (запоминаемый материал можно представить как элементы, расположенные вдоль маршрута: вспомнить свою комнату и каждый предмет в ней будет соответствовать определенному продукту из списка покупок).

Как улучшить зрительную память

Поместить перед собой обычный предмет яркого цвета. Рассматривать его некоторое время, затем закрыть глаза и по возможности подробнее воссоздать его в памяти. Вновь открыть глаза, отметить упущенные подробности и повторить упражнение.

Как улучшить слуховую память

Слушать голоса, не обращая внимания на говорящих, стараться соотносить их с лицами. Голос – индивидуален для каждого человека. Тренируясь ежедневно по 15 минут можно получить заметные результаты.

Травяной чай для улучшения памяти



Листья чая содержат антиоксиданты и кофеин. Чай снимает напряжение, повышает тонус, помогает улучшить память, сконцентрироваться на важных вещах. Позитивно влияет на мозг и способность к запоминанию розмарин. В

нем содержатся антиоксиданты и карнозиновая кислота, повышающие работоспособность, улучшающие внимание и память.

Женьшень оказывает стимулирующее действие на головной мозг и нервную систему, помогает избавиться от повышенной утомляемости и слабости. Если память еще хорошая, но случаются проблемы с запоминанием, нужно научиться правильно организовывать этот процесс.

Использование определенных приемов позволяет быстро запоминать и также быстро вспоминать информацию в нужный момент. Вероятно, вам известно, что правильное питание – это залог здоровья. А если у вас уже имеются хронические заболевания, то грамотный рацион способен улучшить качество вашей жизни.

Питание для улучшения памяти

Полезные продукты для мозга

- Орехи**
содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга
- Темный шоколад**
содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг
- Яблоки**
богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний
- Рыба**
(тунец, сардины, форель, лосось)
Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга
- Черника**
помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)
- Зеленый чай**
Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости
- Яйца**
содержат витамин B4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции

Во многом работа мозга зависит от рациона, при недостатке в организме некоторых веществ происходит снижение его функций и, как следствие, ухудшение памяти и внимания. Чтобы этого не случилось в меню

обязательно должны содержаться продукты богатые витаминами В1, В2, В3, В12 (орехи, фасоль, мясо, молоко, рыба, сыр и яйца), витамином Е (крупы, орехи, листовая зелень, хлеб с отрубями, семечки, ростки пшеницы) и витамином С (смородина, черника, апельсины).

Хорошо стимулирует работу мозга железо, содержащееся в баранине, говядине, сухофруктах и зеленых овощах, цинк, йод и омега-3 жирные кислоты, которые присутствуют в жирных сортах рыбы. Кроме того продукты, улучшающие память – это всевозможные фрукты, ягоды, овощи и соки. Они богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, наилучшим образом влияющими на работу нервной системы. Также в рацион необходимо включить сложные углеводы, которые являются для мозга основным топливом.

Рекомендации по улучшению памяти:

- **Больше двигайтесь.** Физическая активность очень полезна для хорошей памяти. Она улучшает кровообращение, способствует насыщению клеток мозга кислородом и активизирует процессы, отвечающие за запоминание, восприятие и переработку информации.
- **Развивайте мелкую моторику.** Лепка, вышивание, нанизывание бусин, перебирание мелких деталей и подобные занятия помогающие развивать мелкую моторику, улучшают работу мозга, положительно влияют на воображение, мышление, память и внимание.
- **Высыпайтесь.** Хороший сон – залог здоровья, постоянные недосыпания не лучшим образом сказываются не только на самочувствии, но и нервной системе, а также способности запоминать и воспринимать информацию.
- **Избегайте стрессов.** Стресс – один из злейших врагов памяти. При частых и сильных стрессах происходит разрушение клеток мозга и повреждение области, принимающей участие в отображении старых и формировании новых воспоминаний.