

Как улучшить память?



В среднем человек забывает 30% из того, что он слышал — через 20 минут, и 50% того, что он слышал в течение получаса!

Правила для улучшения памяти.

- 1. Тренировка.** Кроссворды, счет в уме, решение логических задач, заучивание стихов наизусть, изучение иностранных языков – вот то, что является отличным способом задавать мозгу работу. Это самые простые и действенные приемы для улучшения памяти!
- 2. Виноградный сок.** Если включить в наш рацион этот сок, то память улучшится на 20%. Виноградный сок должен быть фиолетового цвета. В нем содержится много антиоксидантов, которые омолаживают мозг.
- 3. Физическая активность.** Ходьба, бег трусцой, танцы – все то, что тренирует тело, улучшает память. Такая активность способствует поступлению кислорода в мозг, способствует запоминанию (образуются новые клетки).
- 4. Проговаривание.** Когда мы вслух проговариваем, например, номер телефона, адрес или имя, то наш мозг фиксирует эту информацию быстрее, нежели мы просто запишем.
- 5. Сон.** Хороший сон – залог здоровья. Люди, которые высыпаются и живут дольше. Во сне наш организм расслаблен. Во сне резко усиливается выработка омолаживающих гормонов. Выспавшийся организм запоминает информации в 2 раза больше, чем тот, кто страдает бессонницей.
- 6. Релаксация.** Медитация, йога, массаж и т. п. помогут в концентрации внимания.
- 7. Гимнастика для глаз.** Если каждое утро перемещать глаза из стороны в сторону в течение 30 секунд, то память улучшится на 10%. Это признанный факт. Это достигается тем, что оба полушария мозга будут работать в гармонии друг с другом.
- 8. Ассоциации.** Самым плодотворным запоминанием является ассоциативный ряд. Это должны быть яркие, запоминающиеся образы, запахи.

9. *Питание.* Здоровое и правильное питание способствует отличному запоминанию. Конечно, это продукты – антиоксиданты. Черника, брокколи, шпинат, орехи, цитрусовые, свекла, чернослив, изюм. Не забываем, естественно, проомега – 3 жирные кислоты!

10. *Витамины.* Лидер здесь – витамин В. Недостаток витамина В12 может привести к потере памяти (рыба, мясо, яйца, птица и др.). Это верный помощник в работе нашего мозга. А также витамины С и Е. Чтобы не было атеросклероза, следует сократить потребление жиров, маргарина, сливочного масла. Суточная норма жиров не должна превышать 90 г в сутки.

Давайте мозгу постоянную нагрузку и ваша память улучшится!

Педагог - психолог Н.М. Стасевич