

• КАК МОЖНО УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ? •



УМСТВЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Решение логических задач, разгадывание кроссвордов, сканвордов, судоку, собирание пазлов.
- Тренировка рабочей памяти. Например, перечисление дней недели, времен года, месяцев в обратном порядке.
- Чтение книг, особенно с пересказом событий, сюжетных линий. Во время чтения работают зрительная и моторная память.
- Заучивание стихов.



ТВОРЧЕСТВО

- Занятия музыкой (пение, обучение игре на музыкальном инструменте).



ПИТАНИЕ

- Черника, в том числе замороженная и сок из нее (по 2,5 ст. в день в течение 3 мес.), заметно улучшает память.
- Глюкоза активизирует гиппокамп.
- Черный и зеленый чай помогают сохранять ацетилхолин, который передает нервные импульсы от клетки к клетке в мозге, в частности, в центрах памяти.
- Кофе помогает восстановить работу мозга и предотвратить ее дальнейшее ухудшение.
- Понижение калорий на 30% позволяет значительно улучшить вербальную память.



СПОРТ

- Спорт усиливает рост нервных клеток в гиппокампе, отвечающем за запоминание и пространственное ориентирование. Улучшается кровоснабжение мозга.

СОН И ПОЗИТИВ

- Позитивные установки. Депрессии ведут к ухудшению памяти.
- Полноценный сон позволяет усвоить информацию, перевести ее из временной памяти в долгую.
- Регулярные краткие перерывы в напряженной умственной деятельности позволяют мозгу усвоить только что полученные сведения.