



Марина  
РОМАНОВА  
.....  
Психолог

Чтобы в солидном возрасте не испытывать проблем, нужно постоянно давать пищу уму на протяжении всей жизни!

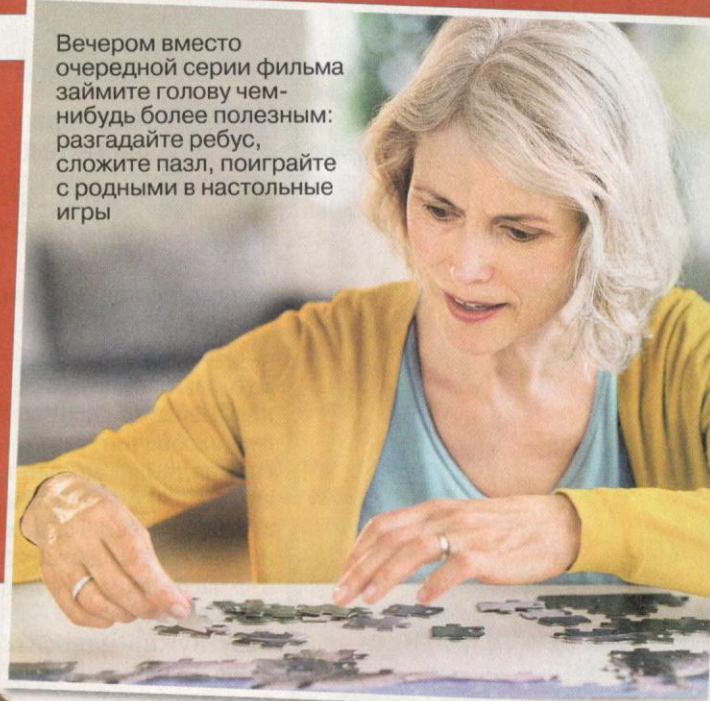
# Тренируем память

## Как себе помочь?

✓ **Делать привычные вещи непривычным способом.** Например, если вы правша, начните писать (чистить зубы) левой рукой. Пусть пока это будет не длинное письмо, а слова в кроссворде. Очень полезно рисовать геометрические фигуры одновременно двумя руками.



✓ **Есть «пищу для мозга».** Самыми эффективными усилителями памяти являются **зеленый чай, рыба, яйца, оливковое масло, помидоры, сухое красное вино** (не более 150 мл в день), **черника и куркума.**



✓ **Расширять кругозор.** Чтобы улучшить память, важно постоянно нагружать свой мозг – **узнавать что-то новое:** выучите другой язык, освоите новую игру и т.п. Заведите друга по переписке из другого города или даже страны.

✓ **Слушать музыку.** И не только дома: **купи-те абонемент на концерты классической или народной музыки.** Ученые доказали, что такие музыкальные стили хорошо стимулируют те участки мозга, которые отвечают за воспоминания.



✓ **Общаться.** Даже **простая болтовня о последних событиях может улучшить память,** так как одновременно стимулирует несколько участков головного мозга.

✓ **Высыпаться.** Взрослому человеку **необходимо минимум 7 часов сна.** Кстати, чтобы лучше запомнить нужную информацию, на ней надо сосредоточиться перед самым сном.

## Задачи для мозга

✓ **Вспомнить все!** Выберите любой предмет. Рассматривайте его в течение 15 сек., а теперь уберите и попробуйте **описать по памяти вплоть до мелочей:** цвет, форму, рисунок на нем, размер.



✓ **Э х , доро- ги...** Возьмите лист бумаги, простой карандаш и **попробуйте нарисовать те маршруты, которыми вы сегодня или вчера ходили.**

**ний, белый, коричневый.** При выполнении этого упражнения задействованы оба полушария головного мозга: одно отвечает за чтение, второе – за восприятие цвета.

одного канала восприятия, не просто воспринимает информацию – он начинает анализировать, сравнивать, фантазировать и обобщать.

✓ **Счет в уме.** Пусть сначала это будут легкие действия:  $5+3, 8+10, 12+5$ , **потом усложняйте:**  $28+31, 45+56, 123+53$  и т.д.



✓ **Цвет имеет значение.** Назовите вслух цвета, которыми написаны слова: **желтый, красный, зеленый, фиолетовый, си-**

✓ **Немое кино.** Смотрите фильм без звука и **пытаетесь понять, о чем идет речь.** Упражнение отлично тренирует воображение, одновременно развивая новые нейронные связи. Теперь мозг, лишенный

