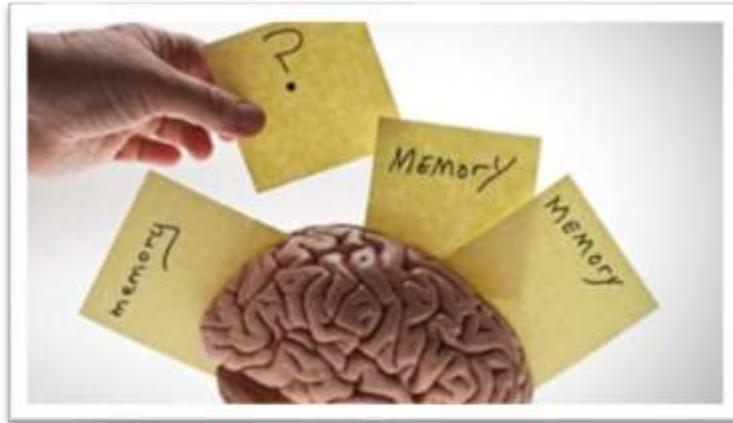


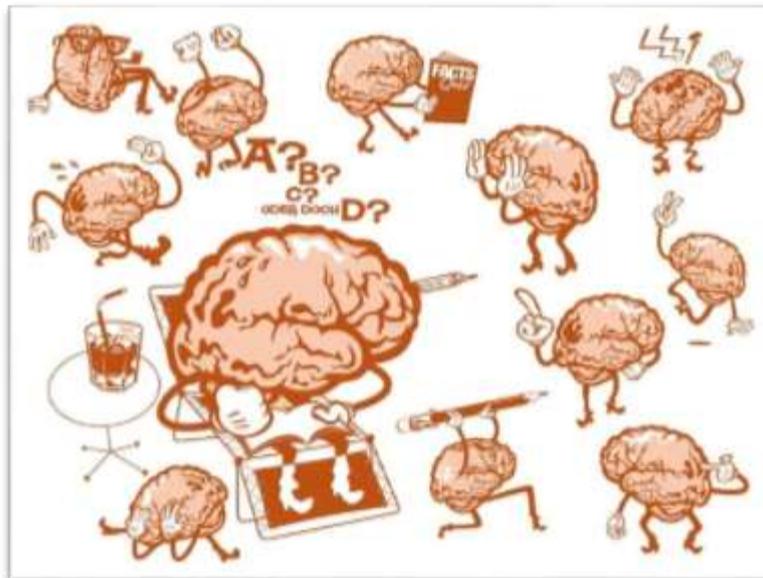
ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ



Ежесекундно человеческий мозг принимает огромный поток информации, обрабатывая его и сохраняя в памяти, которую психологи делят на зрительную, слуховую и сенсорную, долговременную и кратковременную.

Если не устраивает скорость мышления и объемы памяти, не стоит сразу искать чудодейственные средства. Стоит приложить усилия, пересмотреть программу питания, изучить особый комплекс упражнений и результат не заставит себя долго ждать.

Что такое нейробика?



Для того, чтобы повысить память разработан специальный комплекс упражнений, получивший название нейробика. Его создатели основывались на учении о том, что отростки нервных окончаний головного мозга следует тренировать также, как и другие мышцы. Иначе так называемые дендриты ослабевают, способность запоминать значительно ухудшается. Комплекс включает несколько нехитрых приемов, которые выполняют каждый день:

- Постоянно менять положение вещей на рабочем столе и запоминать, где что лежит.
- Отправляясь на школу или домой находить новые, неизведанные маршруты.
- Подниматься по лестнице задом наперед.
- Развивать тактильные ощущения: в кармане или на полке определять на ощупь, что за предмет найден, из какого материала выполнен.

- Выбирать правильную музыку. В ходе экспериментов установлен так называемый эффект Моцарта. После прослушивания его композиций активность мозга повышается, что соответственно повышает память.

Даже работа с поисковыми сетями в интернете (если ей не слишком увлекаться) может быть полезной, утверждают исследователи. Тренируется способность хорошо ориентироваться в больших объемах информации и оперативно принимать решение.

Вместо того, чтобы записывать все дела на день, лучше их запоминать. Независимо от возраста, регулярно заучивать стихи. Стараться удержать в памяти детали, вплоть до того, с какой ноги встал, какой рукой закрывал дверь, а вечером обязательно анализировать события, произошедшие в течение дня. Не пропускать мимо ушей имена и фамилии людей, с которыми знакомитесь, номера телефонов. Такие простые привычки помогут поддержать память в тонусе.

Любознательность отчасти становится ключом к тому, чтобы повысить память человека. Ещё великий И. Гете утверждал: Если теряешь интерес ко всему, то теряешь и память.

На зарядку становись

Массаж головы, который длится около десяти минут, также станет хорошим помощником в стимуляции умственной деятельности. Хороший результат дает умеренная физическая нагрузка. В ходе проводимых исследований, свою эффективность доказала йога и медитация, требующие от человека большой концентрации внимания.

Особый рацион для ума



Неправильное, однообразное питание, помноженное на стрессы способно негативно сказаться на свойствах человека к запоминанию. Постоянные перекусы булочками, бутербродами и неумеренное употребление кофе снижают активность ума. Особая группа продуктов напротив уже получила название пищи для ума. Первыми в списке значатся морепродукты, рыба, креветки, содержащие жирные кислоты Омега. Ощутимую пользу приносят орехи, особенно фундук и грецкие, черника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфрут, яйца (особенно желток) и зеленый чай (он содержит антиоксиданты).

Важно, не только что есть, но и когда. Чтобы уровень глюкозы, необходимой для правильного функционирования мозга, поддерживать на уровне, питаться следует пять раз в день маленькими порциями. Ежедневно придерживаться одного и того же времени приема пищи.