

## **Как улучшить свою память.**

Многим знакома ситуация, когда вдруг выскочил из головы нужный номер телефона или о дне рождения родственника вы вспомнили лишь на следующий день... Не пугайтесь, такие «провалы» редко являются признаками болезни. Скорее всего, во всем виновата усталость, бескрайнее море забот... «Даже чемпионы по «хорошей памяти», занесенные в книгу рекордов Гиннеса, иногда забывают свой номер телефона, - говорит доктор Загфрид Лерль, психолог и ученый, занимающийся проблемами памяти.

Важно помнить, что абсолютной памяти не бывает. Но путем ежедневных упражнений можно достигнуть многого. Ученые, занимающиеся проблемами мозга, установили: мы имеем дело с гораздо более эластичным органом, чем считали раньше; мозг человека до старости остается способным к обучению. А память можно значительно улучшить, если ее регулярно тренировать».

Вот простые упражнения, которые можно делать в любое время в течение дня. А потом – единственное, что вы можете забыть, это... свою забывчивость.

Итак, тренируем память.

### ***Упражнение 1***

Кажется невероятным, но, тем не менее, упражнение весьма действенно: просто меняйте время от времени руки, когда вы что-нибудь делаете. Например, причесываетесь иногда не правой рукой, а левой (или наоборот, если вы левша). Возьмите кофейную чашку в левую руку, помешивайте ложечкой в чашке не в привычную для вас сторону, а в противоположную. Пытайтесь писать иногда левой рукой. Придумайте сами, что еще вы можете делать левой (или правой) рукой.

«Таким образом, вы активизируете ту сторону мозга, которая практически не используется в повседневной жизни», - объясняет американский исследователь мозга доктор Катц.

### ***Упражнение 2***

По дороге на работу или за покупками «включите» все свои

органы чувств, как любопытный ребенок: смотрите, щупайте, прислушивайтесь, приноживайтесь... Чем пахнет цветущее дерево? Пахнет ли у булочной свежим хлебом? Что вы слышите на улице: звонки велосипедов, сигналы автомобилей? Прислушивайтесь на ходу к обрывкам разговоров.

А дома закройте глаза и попытайтесь ориентироваться в пространстве на ощупь.

«Нужно стимулировать память непривычными способами. Благодаря этому расширяется возможность мозга» - говорит доктор Катц.

Если вы привыкнете до мельчайших подробностей запоминать новых людей, события, дороги, по которым вы ходите, то через несколько месяцев память, или, вернее ее отсутствие, не будет вас больше беспокоить. Чем больше органов чувств вы используете, тем прочнее запечатлется увиденное в вашем мозгу.

### ***Упражнение 3***

Вам понадобится газета и маркер. Читайте (достаточно быстро) какую-нибудь статью. Отмечайте при этом в тексте, например, каждую удвоенную «н» или удвоенную «с»... Задание усложнится, если вы будете в каждом слове отмечать буквы, которые встречаются в нем несколько раз (например, «шАрООбрАзный»). Выполняйте упражнение без пауз, не расслабляясь.

Вы довольно быстро обнаружите, что способность концентрировать внимание значительно улучшилась.

#### ***Упражнение 4***

Спрашивайте себя, как в детективном романе: что я делал в это время вчера, где я был в это время, что на мне было надето, а что я делал два часа назад? И тогда ваше повышенное внимание будет активизировать мозг. Кратковременная память улучшится.

#### ***Упражнение 5***

В быстром темпе маршируйте на месте. Каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичны, чтобы взмах руки был

выше головы в тот момент, когда колено опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Такая тренировка улучшит координацию движений и заставит работать дотоле заблокированные участки мозга. Перекрестные движения активизируют его половины.



## **Как улучшить свою память.**

Составитель: педагог-психолог  
Овлах Ю.В.

## **Как улучшить свою память.**

Многим знакома ситуация, когда вдруг выскочил из головы нужный номер телефона или о дне рождения родственника вы вспомнили лишь на следующий день... Не пугайтесь, такие «провалы» редко являются признаками болезни. Скорее всего, во всем виновата усталость, бескрайнее море забот... «Даже чемпионы по «хорошей памяти», занесенные в книгу рекордов Гиннеса, иногда забывают свой номер телефона, - говорит доктор Загфрид Лерль, психолог и ученый, занимающийся проблемами памяти.

Важно помнить, что абсолютной памяти не бывает. Но путем ежедневных упражнений можно достигнуть многого. Ученые, занимающиеся проблемами мозга, установили: мы имеем дело с гораздо более эластичным органом, чем считали раньше; мозг человека до старости остается способным к обучению. А память можно значительно улучшить, если ее регулярно тренировать».

Вот простые упражнения, которые можно делать в любое время в течение дня. А потом – единственное, что вы можете забыть, это... свою забывчивость.

Итак, тренируем память.

### ***Упражнение 1***

Представьте себе, что к кончику вашего носа прикреплена кисточка для рисования. С помощью этой кисточки «нарисуйте» в воздухе цифру «8» вашим любимым цветом. Старайтесь, чтобы движения были свободными и аккуратными. Дышите ровно, плечи расслабьте. Это перекрестное движение быстро освежает уставший мозг. Стресс, запечатленный при этом в памяти, стирается.

### ***Упражнение 2***

Тренировать память можно даже стоя в автомобильной пробке. Этим вы не только развлечете себя и своих спутников, но разовьете вашу языковую фантазию. Посмотрите на номера машин вокруг себя. Из букв, стоящих на номере машины, быстро придумайте предложение, например, ММР – «Мама мыла раму». Благодаря этому упражнению вы научитесь

лучше замечать знаки даже в критической ситуации.

### ***Упражнение 3***

Список покупок освобождает память, но...вы забыли, куда этот список положили. С помощью вспомогательной системы «число-картинка» вы легко сможете запомнить до 12 различных предметов. Итак, нарисуйте 12 маленьких картинок, очень схематично: свечку, лебедя, кактус с тремя листьями, листочек клевера с четырьмя зубцами, руку с пятью пальцами, поднятый хобот слона, развевающийся в левую сторону флаг, маленькие песочные часы, курительную трубку, стоящую на черенке, человека рядом с большой литаврой, два фонарных столба, часы. Нетрудно заметить, что картинки символизируют числа от 1 до 12. Выучите символы наизусть: «Свеча – 1, лебедь – 2, кактус – 3» и так далее. Когда вы усвоите эту последовательность, то наглядно сможете представить, как свечка стоит на коробке молока, лебедь в клюве несет сетку с луком, на кактусе висят венские сардельки... После небольшой

тренировки вы легко сможете использовать этот ряд на практике.

#### ***Упражнение 4***

Представьте себе, что вы должны написать рассказ о том, как учились в средней школе. Кто была ваша лучшая подруга? Как она выглядела? Представьте во всех подробностях класс, в котором вы учились. Помещение было темным или светлым? Что вы видели из окна? Шумно ли было в классе? Восстановите в памяти всех ваших одноклассников и учителей, одного за другим. Вы удивитесь, как много вспомните. Прекрасное упражнение для тренировки памяти на лица.

#### ***Упражнение 5***

Используйте силу внушения какого-нибудь положительного лозунга (тезиса), благодаря которому вы легче достигнете цели, так как с его помощью гасится негативное восприятие проблемы. Если перед важным разговором вы боитесь, что память вас подведет, придумайте предложение, которое ежедневно повторяйте с закрытыми глазами, например: «Я знаю все, что мне нужно

знать, и я совершенно спокоен». Делайте эти упражнения каждый день, обучите им ваших детей – и тогда вы навсегда забудете о забывчивости.