



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Люди часто жалуются на то, что память их подводит. И это не удивительно – в последние десятилетия масса электронных помощников готовы запомнить любую информацию за нас.

А наша память страдает без нагрузки так же, как и наши мышцы.

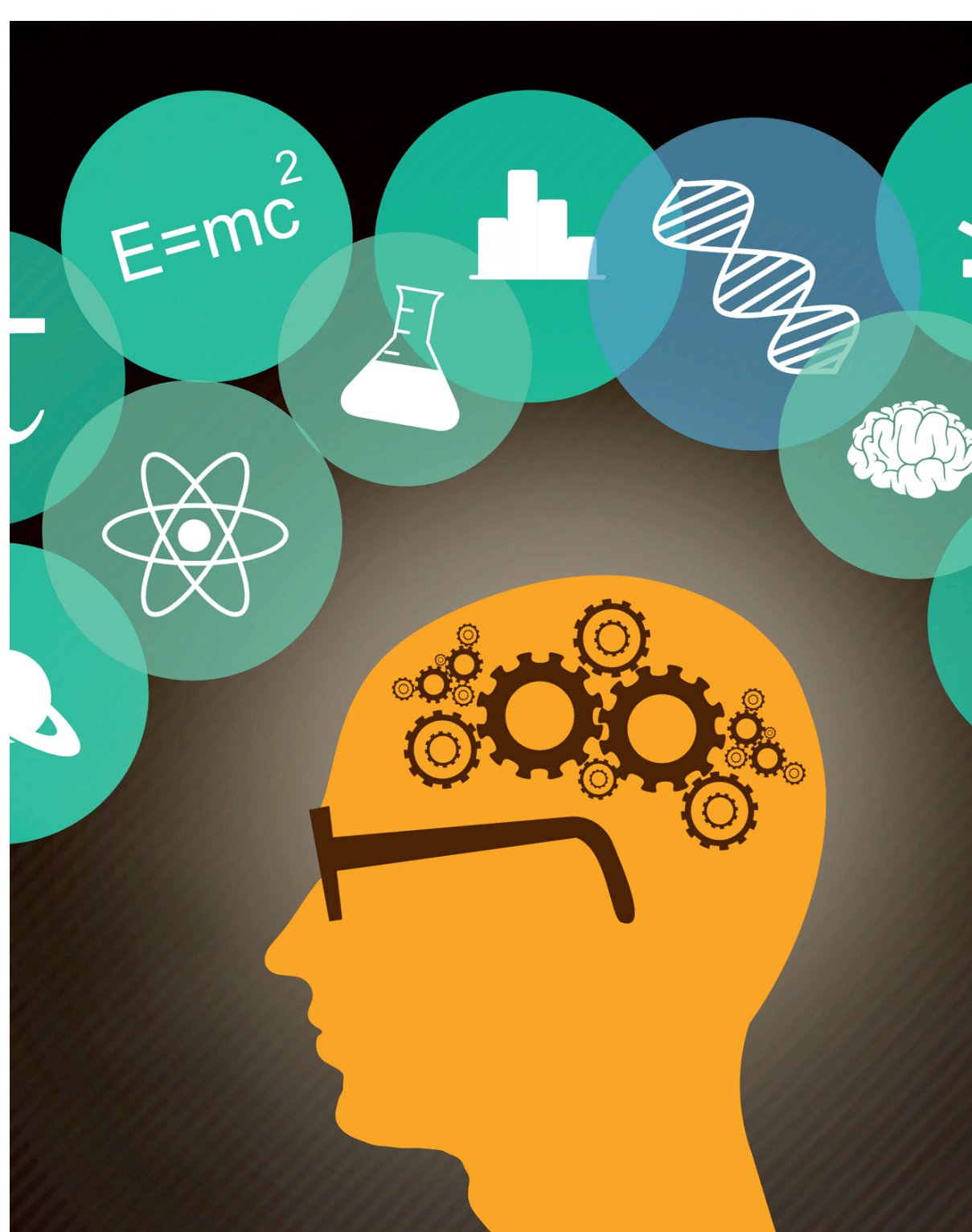
Поэтому, чтобы сохранить хорошую память на долгие годы, ее придется упражнять — как и все тело.

УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ, которые можно начинать делать в любом возрасте

ТРЕНИРУЙТЕ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Наблюдая за тем, что происходит вокруг, **фиксируйте внимание** не только на «главных фигурах», но и на фоне — цветах, звуках, запахах. Постарайтесь подобрать им наиболее точные определения.

Пытайтесь запомнить в мельчайших подробностях свою дорогу до дома — какие вывески вам попадаются в пути, какого они цвета, что особенного во встречающихся вам по пути зданиях, деревьях, остановках общественного транспорта и рекламных щитах.



ВСПОМИНАЙТЕ

В конце недели попробуйте **подробно воспроизвести произошедшие события**, подумайте о том, что приятного произошло с вами за этот промежуток времени, что принесло удовольствие, а затем прокрутите эти события в обратном порядке.

Постарайтесь **пересказать** содержание только что прочитанной статьи, книги, фильма.

УЧИТЕ НАИЗУСТЬ

Попробуйте **удержать в голове** списки дел и покупок. Выучите наизусть весь список лекарств, которые вы принимаете, знайте их дозировку и кратность приема. Попробуйте **заучить** понравившиеся вам стихи или отрывки из прозы.

При этом старайтесь не механически зазубривать текст, а **осмысленно запоминать** его, создавая яркие образы и ассоциации, разбейте его на небольшие отрывки, учите их постепенно. И обязательно верьте в свои силы.

ПРИДУМАЙТЕ ИСТОРИЮ

Чтобы запомнить перечень дел, событий или предметов, попробуйте **связать их в единую историю**, которая должна быть последовательна и логична, но вместе с тем может содержать элементы абсурда и преувеличения.

Придумайте сказку о делах на день и не стесняйтесь такого «детского творчества». Этот способ подходит людям любого возраста.

ЗАПОМНИТЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ

Запоминая тот или иной список предметов, попробуйте вообразить, **как они расставлены** на знакомой улице, в вашей квартире или где-то еще. Затем еще раз мысленно **пройдите весь маршрут** и рассмотрите все, что вы там расставили.

Когда вам нужно будет воспроизвести нужные слова — просто **ходите и собирайте их**.



«КАЖДЫЙ ОХОТНИК...»

Эта незамысловатая поговорка, помогающая запомнить порядок и название цветов радуги – хорошая иллюстрация еще одного способа запоминания длинных списков или номеров телефона.

Если вы хотите запомнить цифровой ряд, придумайте фразу, каждое слово которой начинается с той же буквы, что и соответствующая цифра. Цифра «девять» начинается на ту же букву, что и цифра «два», поэтому цифру «девять» следует обозначать по второй букве («е»). Цифру «1» можно обозначать как буквой «о» («один»), так и буквой «р» (раз).

Итак, номер 1117032 можно запомнить как «Разве охотник отпустит свой новый трофей домой?»

Причем ваша фраза должна ассоциироваться с тем местом, куда вы звоните, так что можно включить в нее имена знакомых или названия организаций.