

# **КАК РАЗВИТЬ И УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?**

Память является функцией мозга, и, как всякая его функция, может быть развита и поддается тренировке. Человек от человека отличаются только способом запоминания, т.е. процессом памяти.

Мозг работает как любой другой орган нашего тела, и для правильной работы нуждается в определенном уходе. Нужно поддерживать его в активном состоянии, если мы не хотим, чтобы он заржавел.

Вы можете значительно улучшить свою память.

Если бы мы знали процесс запоминания, мы могли бы методично применять его к данным, которые хотим запомнить.

Так же как гимнастика развивает и укрепляет мускулы, так упражнения разовьют и укрепят вашу память.

Мы используем только десятую часть способностей мозга, а значит, и памяти, т.е. вы имеете возможность увеличить в 10 раз способности вашей памяти. Вы сможете извлекать из вашей памяти ресурсы, о которых и не подозреваете.

**Как и во всякой сфере деятельности, людей различает, в основном, не дар природы, а хорошее знание и стремление его применять.**

Запомните следующие принципы:

- **Все люди имеют память.**
- **Память - это функция мозга.**
- **Мозг работает как и другие органы, а значит, его можно тренировать.**
- **Чем больше память работает, тем лучше она; чем больше данных у вас в памяти, тем проще запомнить другие.**

## **Урок 1**

### **Гигиена мозга**

Как обеспечить мозгу наилучшие условия работы?

Следует знать, что мозг снабжается кровью, как и мышцы. В сутки через него проходит 2000-2200 литров крови. Это около 400 объемов нашей крови в организме.

Движение крови активизируется под влиянием эмоций или интенсивной мозговой деятельности. Оно замедляется во время сна. Эмоция или интенсивная деятельность мозга повышают его температуру на 0,1 градуса. Во время сна она снижается на 0,3 градуса.

Кровь должна нести достаточно кислорода, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит и хорошую память. Как это сделать? Один день в неделю /по меньшей мере/ нужно проводить на воздухе. Умственную работу нужно прерывать для небольших "кислородных" пауз, т.е. открывать окно на 1-2 минуты. Нельзя умственно работать в непроветренной или прокуренной комнате. Избегайте использовать приборы отопления с открытым огнем.

**Первое правило** улучшения вашей памяти: Обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом вашей крови.

**Второе правило:** достаточно спать.

Это обеспечивает нормальную работу мозга. После хорошего сна мозг работает лучше. Взрослый человек должен спать 7-8 часов в сутки, подросток - 9 (от 16 до 22 лет).

Не разрушайте вашу память!

Хорошие результаты вы получите тогда, когда психологические органы, которые способствуют хорошей работе памяти, находятся и остаются в хорошем состоянии.

## **Разрушает ли табак память?**

Конечно, курильщик, тренирующий память, имеет большие способности в этом плане, чем некурящий человек не тренирующий память. Однако, если взять людей при всех равных условиях, то следует признать, что табак ухудшает память.

Специальное анкетирование показало, что, если расположить выпускников института в нисходящий ряд по результатам учебы, то в каждой последующей двадцатке больше курильщиков, чем в предыдущей. Хотя известен быстрое действие табака, чтобы сосредоточиться и повысить внимание.

Таким образом, **третье правило:** не курить!

## **Остерегайтесь алкоголя!**

Если вы хотите сохранить всю гибкость своей памяти, нужно избегать алкоголя. Неоспорим тот факт, что прием алкоголя ведет к ослаблению памяти.

Но что нужно также знать, это то, что, даже при самом легком и случайном приеме алкоголя, запоминаемость существенно снижается. Чем больше потребляется алкоголя, тем меньше фиксация памяти. Каждый знает, что очень тяжело восстановить в памяти события, прошедшие в состоянии опьянения. Простой обед, "сдобренный" вином, на несколько часов снижает способность к запоминанию. Следует избегать приема любого алкоголя, даже вина и пива, если вам нужно изучить что-либо, присутствовать на занятиях или участвовать в конференции.

**Четвертое правило:** избегать алкоголь!

Наконец знайте, что некоторые медикаменты могут вызвать временную потерю памяти.

В заключение, запомните **пять правил гигиены вашего мозга:**

1. Давайте больше кислорода крови,
2. Хорошо высыпайтесь,
3. Не курите,
4. Остерегайтесь алкоголя,
5. Остерегайтесь некоторых лекарств.

## **Продолжение следует...**