

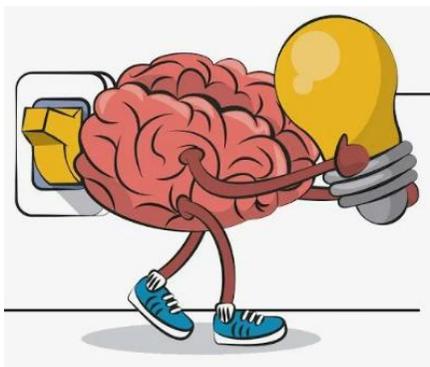
Плохая память нередко является следствием плохого внимания. Тренируйте зрительную память: перед сном как можно ярче представьте себе дневные события (вспомните в лица, предметы, стараясь увидеть детали).

Тренируйте слуховую память: повторите сказанное диктором по радио с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист.

Выписывайте понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминайте хотя бы одну из них.

Лучше запоминается то, что вызывает интерес и доступно пониманию.

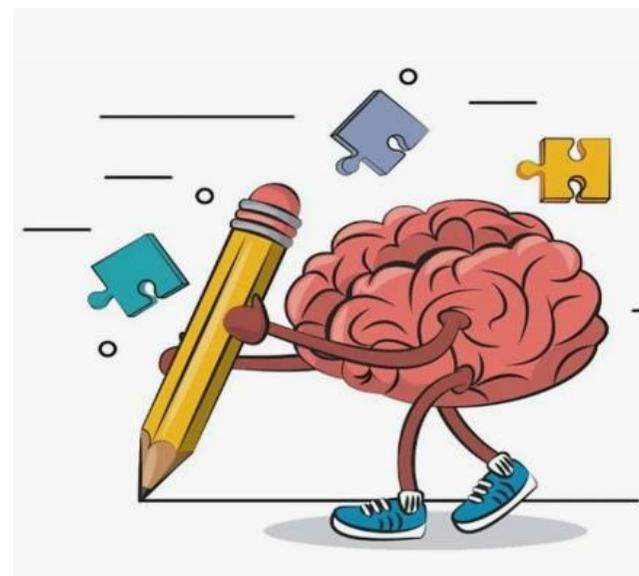
Прежде всего старайтесь получить зрительное впечатление. Оно прочнее. Нервы, ведущие от глаз к мозгу, в двадцать пять раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу. Марк Твен не мог запомнить последовательности своего изложения, когда пользовался записями, но когда он стал использовать для запоминания своих тем рисунки — все его трудности исчезли!



**Государственное автономное учреждение
социального обслуживания
Новосибирской области
Новосибирский областной
геронтологический центр**

Памятка

Тренировка памяти у пожилых людей



Составитель: Ходоевко Т. А., психолог

Телефон: +7 (383) 226-67-43

Адрес: г. Новосибирск, ул. Северная, 3

К сожалению, с возрастом память ослабевает. И впервые эти процессы обычно начинают проявляться после 50 лет. Это обусловлено общим замедлением работы полушарий мозга, а также снижением реакции клеток нервной системы и взаимодействия между нейронами. Однако человек способен если не повернуть эти процессы вспять, то хотя бы затормозить их развитие. И даже заняться развитием своей памяти.

Для того, чтобы поддерживать работу мозга, ему нужна хорошая циркуляция крови без нарушений. А хорошему кровообращению способствует физическая активность. Будет лучше, если это будут какие-либо физические занятия на улице. Это еще и напитает кровь кислородом. Однако не нужно забывать, что после 50 лет противопоказаны силовые нагрузки и переутомление. Сильная усталость, наоборот, негативно влияет на работу мозга. Самыми оптимальными вариантами будут ходьба или бег. Физические нагрузки обязательно должны чередоваться с периодами расслабления и отдыха. Такие сеансы релакса нужно устраивать ежедневно.

Кроме прогулок и здорового питания нужно тренировать мозг. Например, следуя этим рекомендациям:

- избегайте стрессов, потому что стресс губительно влияет на память, разрушая нервные клетки;
- высыпайтесь и отдыхайте, потому что недосып и переутомление — это тоже разновидности стресса;
- больше читайте, ведь чтение развивает образную память;
- можно учить стихи или заняться изучением иностранного языка, разгадывать кроссворды, ребусы и логические загадки — все эти упражнения прекрасно тренируют память и позволяют оставаться в тонусе.



Упражнения на развитие зрительной памяти

★ Бросьте на стол несколько спичек. Смотрите на них несколько секунд. Затем закройте листом бумаги. После этого попробуйте

мысленно воспроизвести картинку и ее зарисовать. Согласитесь, спички рисовать просто. Поначалу мысленная картинка может быть нечеткой и расплывчатой. Количество спичек можно постепенно увеличивать. Постепенно картинка будет становиться четкой и ясной. Вроде бы просто, но Вы поразитесь тому, насколько улучшится ваша память! Важно не торопиться, не гнаться за результатом. Воспринимайте упражнение как игру.

★ Посмотрите на картинку 1 минуту. Закройте картинку и попробуйте написать на бумаге все цифры и слово под каждой цифрой.

