

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ И ИЗБЕЖАТЬ СКЛЕРОЗА?

1. Если вам нужно запомнить что-то важное, создайте в уме в связи с этим некоторый образ, возможно смешной или забавный. Мозгу намного легче запомнить что-то необычное.
2. Не бойтесь записывать то, что нужно сделать или запомнить, на бумаге.
3. Высыпайтесь! Часы сна нужны вашему мозгу, чтобы отложить новую информацию на длительное хранение.
4. Если вам нужно запомнить длинный ряд букв или цифр, разбейте этот ряд на группы по 3-4 позиции, например, 222-776-8818. Короткие группы цифр запоминаются легко.
5. Здорово помогают повторные просмотры материала, который нужно запомнить. Не поленитесь, прочитайте нужный материал еще раз, и снова, через неделю.
6. Легче запомнить информацию, если вы ее хорошо понимаете. Уточните все моменты, которые вам неясны.
7. Запоминание будет эффективнее, если вы будете делать перерыв каждые 40 минут. Лучше встать, пройтись или заняться на время чем-то другим. После перерыва, отдохнув, вы эффективно продолжите свое прежнее занятие.
8. Всегда имейте достаточный запас времени на изучение, запоминание и повторение материала, ведь наспех изученный материал быстро забывается.
9. Тренируйте свою память! Каждые несколько дней выучивайте стихотворение или текст, который вам нравится, запишите его по памяти или произнесите вслух наизусть.
10. Возьмите учебник арифметики с простыми упражнениями, такими как  $1+8=$ \_\_, или  $5 \times 3=$ \_\_. Решайте, как можно быстрее в уме по 50 примеров ежедневно.
11. Избегайте чрезмерного употребления в пищу сладостей, жареного и жирного. Увеличьте потребление свежих фруктов и овощей, зерновых продуктов и рыбы. Пища, богатая антиоксидантами, достаточно хорошо укрепляет клетки мозга. Большим подспорьем в этом вопросе являются зеленый и черный чай.

12. Избегайте стрессов, освободите себя от лишних дел, не делайте сами того, что можете поручить другим. Пойдут на пользу регулярные физические упражнения и ежедневная медитация.

13. Когда вы пытаетесь выучить или запомнить важную информацию, произносите ее громко вслух самому себе или кому-то другому. Таким образом, клетки мозга лучше вовлекаются в процесс запоминания.

14. Хороший способ лучше и быстрее запомнить что-либо – это попытаться объяснить другому человеку то, что нужно запомнить или понять вам самим. Таким образом, вы посылаете в мозг сигнал о том, что изучаемая тема крайне важна.

15. Постарайтесь в уме начертить схему, чтобы упорядочить нужную информацию. Таким образом, вы поможете себе представить, как соотносятся друг с другом разные составные части этой информации, и это действует даже лучше, чем обычные заметки.

16. Избегайте приема лекарств не по назначению, а также алкоголя. Прием этих средств ведет к снижению способности запоминать и думать.

17. Придумывайте несложную рифму или даже песенки, чтобы помочь себе что-либо запомнить. Например, «В понедельник, после часа, материал забрать у Стаса. Ближе к вечеру, к шести, к стоматологу зайти».

18. Мозг воспринимает получаемую информацию гораздо лучше, если вы расслаблены и глубоко дышите. Учитесь дышать животом, такое дыхание глубже грудного.

19. Будьте внимательны ко всему, что происходит вокруг вас, запоминайте каждую деталь.

20. Увеличьте потребление в пищу темно-красных и голубых ягод. Когда пожилым крысам добавляли в рацион голубику, процессы ухудшения их памяти замедлялись, отмечался рост новых клеток мозга.

21. Сконцентрируйте свое внимание только на одном выполняемом задании, на одной теме, не пытайтесь одновременно запомнить разные вещи. Ваше внимание будет рассеиваться, и в итоге вы не добьетесь хороших результатов.

22. Если вы страдаете диабетом или гипертонией, регулярно посещайте доктора, чтобы ваше состояние постоянно находилось под врачебным контролем. Такие проблемы со здоровьем всегда ведут к нарушениям работы мозга.

23. Ваш мозг состоит на 85% из воды, так что он легко обезвоживается. Не пейте слишком много кофе и других не очень здоровых напитков, лучше выпивайте ежедневно 1,5-2 литра чистой воды. Весь ваш организм, включая мозг, в ней нуждается.

24. Некоторые исследователи утверждают, что недостаток витамина В организме может привести к болезни Альцгеймера, одним из проявлений которой являются провалы в памяти. Увеличьте в своем рационе продукты с высоким содержанием витамина В, чтобы замедлить процесс ухудшения памяти.

Тренируйте память и будете здоровы!