

## Тренуємо свою пам'ять

Чи траплялось вам коли-небудь забувати про щось важливе? Ви напевно помічали, що деякі люди без особливих зусиль запам'ятовують навіть дуже незначні деталі і на льоту схоплюють щось нове? Чому ж ми щось пам'ятаємо, а щось забуваємо?

Психологи наголошують, що до 20-25 років пам'ять поліпшується та покращується. Вченими встановлено, що майже 70 % наших знань, здобуваються людиною до 25 років, але це не означає, що не потрібно працювати над собою та тренувати свою пам'ять після даного віку.

Для початку давайте спробуємо розібратися, що являє собою пам'ять і яким чином вона працює.

**Пам'ять** є сховищем уявлень людини про її попередній досвід, збереженням образів, інформації та їх відтворення в подальшому. Пам'ять може бути довготривалою і короткочасною.



В першу чергу, при запам'ятовуванні задіяна **короткочасна пам'ять**. Ви можете легко повторити фразу, яка тільки що прозвучала з вуст ваших близьких, знайомих, але через півгодини вже можете ледве згадати загальний зміст усього сказаного, а все тому, що обсяг короткочасної пам'яті малий. Короткочасна - це всього лише тимчасове сховище і фільтр для пропуску інформації в довготривалу пам'ять.

Інформація в **довготривалій пам'яті**, навпаки, довго зберігається, часом все життя, особливо якщо періодично її зміст згадувати. В ідеальному випадку, в довготривалу пам'ять повинна потрапляти лише важлива інформація, та, що може в подальшому стати в нагоді.

Проміжною ланкою між довготривалою і короткочасною пам'яттю вважається оперативна пам'ять, в якій інформація зберігається «до завтра», «до здачі заліку», і тому подібне, а потім вона або забувається (багатьом,



напевно, близько стан «амнезії», який виникає відразу після здачі заліку), або вже надовго запам'ятовується.

Ми пропонуємо вам поліпшити пам'ять за допомогою нехитрих методів.

Щоб навчитися потрібну інформацію «переселяти» в довгострокову пам'ять, вивчіть запропоновані способи, що допомагають поліпшити пам'ять і відповідно розумові здібності.

### *Способи поліпшення пам'яті, уваги, роботи мозку:*

1. Здоровий спосіб життя: сон 7-9 годин, прогулянки, провітрювання приміщень, харчування (обов'язково сухофрукти, горіхи, насіння, натуральний шоколад і молочні продукти), відмова від алкоголю та інших негативних речовин.
2. Щоденні фізичні вправи і, бажано, 2 рази на тиждень «попітніти», граючи в спортивні ігри або прості фізичні тренування.
3. Бережіть себе від хронічних стресів і депресій!
4. Протягом дня робіть відпочинок від всього (закрийте очі, вуха, розслабтеся).
5. Пам'ятайте, дорослому теж потрібно вчитися (іноземна мова, вірші, правила дорожнього руху і т. п.).
6. Покращуйте роботу пам'яті і увагу іграми і вправами на запам'ятовування (в телефонах також є такі додатки).
7. Розширюйте кругозір - більше знайомтеся з оточуючими вас людьми, подорожуйте, покращуйте навички, самовдосконалюйтесь.
8. Ведіть щоденник, записуючи унікальні моменти, думки, переживання кожного дня (не розпорядок дня, а власні спостереження).

Якщо мозок «голодний або ж перевтомлений», або ж відвик запам'ятовувати (а навіщо, якщо допомагає «нагадування в телефоні», інтернет, батьки і т. д.), то, де взятися поліпшенню пам'яті ?!

## Методи запам'ятовування

Якщо перед вами стоїть завдання терміново щось вивчити, завчити, то ось ефективні вправи.

- Правильне повторення. Вивчіть інформацію, потім повторіть через 20 хвилин, 6 годин, 24 години, 48 годин, 3 дні, 5 днів і 8 днів.
- Асоціації. Зіставте новий матеріал з тим, що вам близьке і зрозуміле, знайдіть асоціації з образами або діями. Підключайте різні органи сприйняття для однієї і тієї ж інформації. Наприклад, щоб завчити формули, пропишіть їх в різних місцях (в тому числі на руці), оформіть в малюнок.
- Розкажіть іншому. Найефективніший спосіб для колективного поліпшення пам'яті. Вивчіть тему - розкажіть одногрупникам, рідним, або ж повторіть вголос і потім себе перевірте.
- Зосередитися і подумки сфотографувати – корисна вправа в побуті, для уникнення питань «куди ж я це поклала(в)». Прийом такий: кладете предмет в певне місце і в цей момент зосередьтеся на дії і місці. Зробіть уявну фіксацію, як ви відчуваєте в руках річ, як вибираєте поглядом місце для неї, як рухаєтеся, щоб покласти її на це місце і даєте собі установку зробити відбиток в пам'яті, наприклад: «шапка – верхня полиця».
- Побільше читайте. При цьому не обов'язково читати щось заумне. Мозкова активність підвищується, коли вас захоплює текст і викликає позитивні емоції, і навпаки знижується коли вам нудно.
- Мудрі вчителі кажуть: потрібно не зубрити – а розібратися в темі, не запам'ятати – а зрозуміти, як це влаштовано.



Нашою пам'яттю керує гормон радості. Вченими доведено, що щасливі люди краще запам'ятовують інформацію і менше стомлюються. Тому, ***будьте щасливі.***