

10 способов улучшить свою память («Science-совет дня»)

Знаете, почему дети все схватывают на лету? Потому что они **постоянно тренируют свой мозг**. Память – это очень сильный инструмент, но он приходит в негодность, если им не пользоваться длительное время. А что вы делаете для того, чтобы ваш мозг оставался активным и продуктивным? Предлагаем вам 10 способов для улучшения памяти и саморазвития.

1. Читайте хорошие книги

Во время чтения, вы заставляете мозг запоминать информацию о героях книги, об их характерах, чувствах, событиях. В мозге возникают четкие образы и стимулируется воображение. Таким образом, чтение улучшает вашу память, развивает интеллект и увеличивает словарный запас.

2. Компьютерные игры

Любителям компьютерных игр будет приятно узнать, что они не просто проводят время за монитором, а тренируют свой мозг. Но здесь есть одно но... Чтобы тренировать свой мозг достаточно получаса игры, максимум одного часа, но никак не целого вечера или дня. Во время интеллектуальной или логической игры вам приходится думать, выбирать стратегию, планировать дальнейшие действия. Если у вас рутинная работа, то получасовая игра способна поддержать ваш мозг в активном состоянии.

3. Сон

Здоровый восьмичасовой сон жизненно необходим для поддержания мозга в хорошем состоянии. В течение дня ваш мозг решает всевозможные задачи и проблемы – от простых до очень сложных, поэтому ночью ему нужен хороший отдых, чтобы завтра снова эффективно решать ваши задачи.

4. Научитесь чему-нибудь новому

Подумайте о том, чему бы вы хотели научиться, что вам нравится больше всего, и сделайте это. Попробуйте свои силы в новом хобби – возможно, это будут конные прогулки или живопись. Попробуйте написать стихотворение или сказку для ребенка. Сделайте то, чего раньше вы никогда не делали, и позвольте своему мозгу активно в этом участвовать.

5. Избавьтесь от рутины

Совершайте необычные поступки и принимайте спонтанные решения. Например, замените свой утренний кофе свежесжатым соком, **попробуйте научиться писать левой рукой, смените привычный маршрут – так вы научитесь избавляться от рутины.**

6. Поработайте с числами

Вы помните таблицу умножения? А помните, как это считать в уме? Мы уже не представляем своей жизни без калькуляторов настольных или в телефоне. А вы попробуйте вручную посчитать свои покупки в супермаркете или сделать другие вычисления в уме. Этим вы не только заставите свой мозг работать, но и потренируете память.

7. Учите наизусть

Сколько стихотворений вы знаете наизусть? А вот дети знают десятки стихов. Вы можете учить детские стихи вместе с вашими детьми или же выучите наизусть десяток (или больше) понравившихся стихов классиков или современных поэтов. Так вы не только тренируете память, но и прикасаетесь к прекрасному. А когда-нибудь вы удивите коллег или близких, прочитав наизусть какое-нибудь стихотворение.

8. Расскажите о прошлом

Попробуйте рассказать кому-то свой вчерашний день, при чем с конца, т.е. что вы делали вечером, днем, как начался ваш вчерашний день. Заглядывая в ближайшее или более дальнее прошлое, вы активизируете память и не даете ей возможности стереть эту информацию, как ненужную.

9. Изучение иностранных языков

Изучение иностранных языков это отличная тренировка для мозга, да и в жизни эти знания всегда пригодятся. Возьмите за правило выучивать в день хотя бы десять новых слов. Когда освоите этот темп, можно браться за фразы.

10. Увеличивайте свой словарный запас

Открывайте для себя новые слова каждый день. Это могут быть общие понятия, так и вашей специализации. Используйте словари, чтобы найти толкование неизвестного для вас слова или подобрать синонимы к известному

вам слову. Старайтесь применять новые слова в своей повседневной речи.

Если вы не будете регулярно использовать свою память, вы ее потеряете. Чтобы ваша память не ослабевала, используйте эти 10 советов, сохраните у себя на стене. Они не отнимут у вас много времени, но вскоре вы почувствуете, насколько эффективнее стал работать ваш мозг.