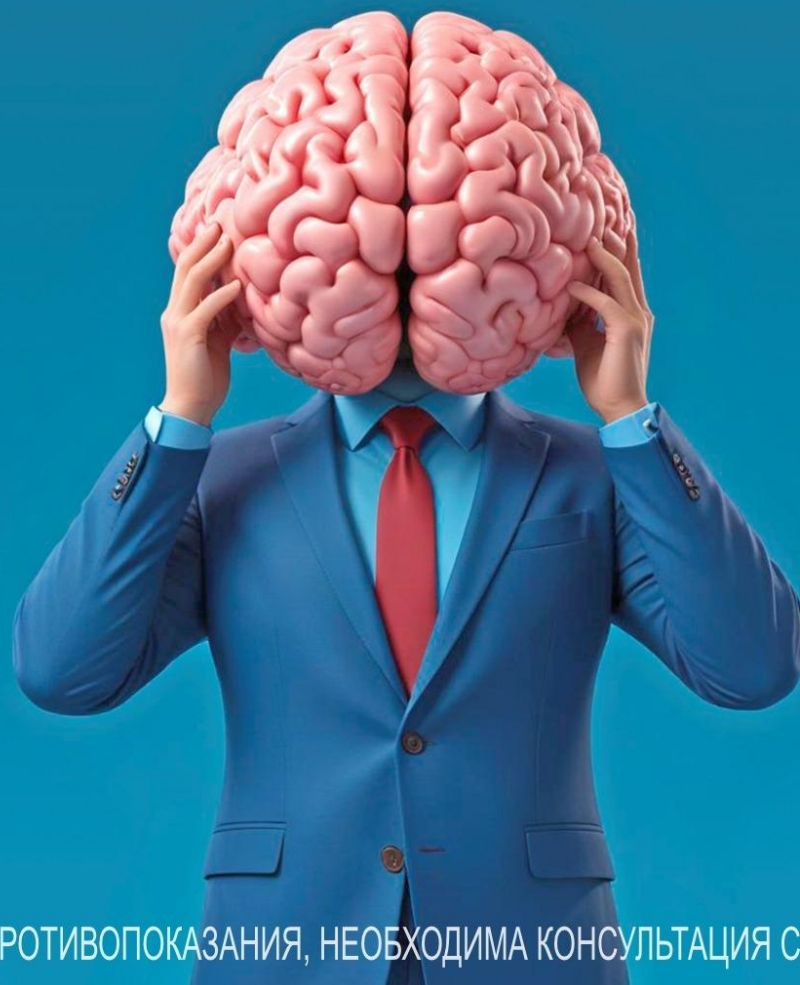


# Нейрогимнастика. Упражнения для развития памяти



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## **Нейрогимнастика. Упражнения на развитие памяти**

Память – одна из ключевых функций интеллекта, которая связана, выражаясь простыми словами, с укреплением старых нейронных связей и образованием новых. Можно сказать, что вся жизнь человека – это наша память о тех событиях, которые в ней произошли.

Многих людей объединяют одни и те же причины проблем с памятью. Снижение активности головного мозга, хроническая усталость, которая сопровождается эмоциональным напряжением и наличие заболеваний. Вопреки многим предубеждениям, что заметное ухудшение памяти бывает только у пожилых людей, очень часто эта проблема досаждаёт молодежи, трудоспособному населению и даже детям школьного возраста. Поэтому память нужно развивать в любом возрасте.

Для тренировки памяти нужно заставлять мозг трудиться. Нужна когнитивная нагрузка, когда приходится что-то выдергивать из памяти или заново запоминать. Развитию мышления и памяти способствует также разгадывание кроссвордов и головоломок. Самое важное – вести здоровый образ жизни и выполнять несложные упражнения.

#### Дневник памяти

Перед сном прокрутите «в обратной перемотке» весь прошедший день. Постарайтесь вспомнить мельчайшие подробности: где были, с кем общались, что встретилось по пути, какие чувства испытывали. Далее придётся выделять на это задание больше времени, так как вы будете всё подробнее вспоминать свои активности.

#### Социопат

Посмотрите на коллегу или любого человека, который встретился вам, в течение 30–40 секунд. Отвернитесь и как можно подробнее вспомните особенности внешности: одежду, цвет глаз, причёску, веснушки, родинки и т. д. Все упражнения тренируют внимание и работают с памятью: с каждой новой тренировкой вы будете запоминать всё больше нюансов.

#### Первопроходец

Придумайте новый маршрут до работы, дома или супермаркета. Пока идёте, постарайтесь запомнить названия улиц, заведений и иные отличительные черты. Перед сном восстановите в памяти созданный маршрут с максимальной точностью. Старайтесь тренироваться ежедневно.

#### Полиглот

Начните изучать иностранный язык. Тогда вам потребуется запоминать множество слов и правил, говорить и понимать речь на слух. Эта непростая задача задействует весь мозг и отлично развивает способность запоминать и удерживать информацию. Быструю технологию запоминания слов вы сможете усвоить, посмотрев короткое видео.

#### Поэт

Возьмите за правило регулярно запоминать стихи или прозу. Это тоже отлично тренирует память, а разнообразие текстов позволит постепенно увеличивать когнитивную нагрузку.

Пройти тест на когнитивные нарушения можно по ссылке: <https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/dementsiya/test-na-kognitivnye-narusheniya/>