JAK POPRAWIĆ PAMIĘĆ

POZNAJ EFEKTYWNE SPOSOBY

Dzięki pamięci możemy prawidłowo funkcjonować w wielu dziedzinach życia. Pozwala nam na uczenie się, pracę, czy komunikowanie z innymi ludźmi, Czas sprawdzić, czy istnieją skuteczne sposoby na jej poprawienie.

RODZAJE PAMIĘCI

PAMIĘĆ WZROKOWA
związana ze zwracaniem uwagi na szczegóły wizualne, czy zapamiętywanie detali w otoczeniu

PAMIĘĆ SŁUCHOWA
przejawia się przede wszystkim dobrym zapamiętywaniem dźwięków, a także lepszym rozumieniem sensu po wypowiedzeniu jakiegoś wyrazu na głos

PAMIĘĆ JĘZYKOWA
zdolność przypisywania słów poszczególnym przedmiotom, tego rodzaju pamięć ma kluczowe znaczenie w komunikowaniu się z innymi ludźmi

PAMIĘĆ DOTYKOWA
pozwala na rozróżnianie różnych odczuć z ciała, np. rozpoznawanie znajomych osób po uściśnięciu dłoni

PAMIĘĆ WĘCHOWA
związana głównie z wrażliwością na bodźce odczuwane za pomocą zmysłu węchu

PAMIĘĆ SMAKOWA
daje możliwość zapamiętywania poszczególnych smaków, a więc słodkiego, słonego, gorzkiego oraz kwaśnego

PAMIĘĆ RUCHOWA
dzięki której możemy zapamiętywać układy ruchu, dostosowywać dynamikę poszczególnych sekwencji ruchowych

Jak się okazuje, istnieje wiele różnych czynników, które mogą przyczyniać się do trudności z zapamiętywaniem informacji czy kojarzeniem faktów.
Na szczęście, niezależnie od tego, w jakim jesteś wieku, a także jaki jest powód niewłaściwego funkcjonowania mózgu, pamięć można poprawić, stosując proste metody, o których piszemy poniżej.

SPOSOBY NA POPRAWĘ PAMIĘCI

ODPOWIEDNIA DIETA

warto wzbogacić codzienny jadłospis o świeże warzywa oraz owoce, w szczególności banany, brzoskwinie, pomarańcze, pomidory oraz ziemniaki. Produkty te stanowią bogate źródło potasu, który poprawia pracę umysłu. Istotne znaczenie mają także tłuszcze roślinne oraz rybne, które zawierają w sobie wiele nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy Omega.
Do codziennej diety warto włączyć jajka, które stanowią cenne źródło tzw. prekursorów acetycholiny, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego, chociażby za zapamiętywanie wyrazów. Ponadto zaleca się wypijanie dużych ilości wody (najlepiej niegazowanej), która oczyszcza ciało z toksyn.

PEDAGOG SZKOLNY: AGNIESZKA BRZAZGACZ

REGULARNY TRENING

musisz wiedzieć, że w rozruszaniu umysłu doskonale sprawdzają się różnego rodzaju ćwiczenia intelektualne. Mowa tu przede wszystkim o rozwiązywaniu krzyżówek, układaniu puzzli, a także graniu w szachy czy w strategiczne gry komputerowe. Zdaniem naukowców nawet zupełnie niepozorne gry planszowe mogą usprawniać myślenie oraz wspomagać prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zastane ciało to zastany mózg. Regularne ćwiczenia mogą stanowić doskonały sposób nie tylko na utrzymanie dobrej kondycji serca czy poprawę nastroju, ale także wspomóc funkcjonowanie umysłu. Tu trzeba jednak zaznaczyć, że nie każda aktywność wpływa na mózg w takim samym stopniu. Zgodnie z wynikami badań ćwiczenia fizyczne, które najlepiej wpływają na pracę mózgu to:
bieganie, skakanie na skakance,treningi na siłowni, aerobik,taniec, np. zumba.

Chcąc jak najlepiej realizować zadania, zwłaszcza jeśli wymagają one od nas koncentracji i wytężonej pracy umysłowej, warto nauczyć się skupiać na tym, co w danej chwili robimy. Nie należy rozpraszać się żadnymi innymi czynnościami, ale skoncentrować się na jednym, konkretnym celu.

By polepszyć pracę umysłu, warto też unikać sytuacji, kiedy wokół wiele się dzieje, rozpraszając naszą uwagę (np. włączone radio, telewizor, rozmowy osób w tym samym pomieszczeniu).

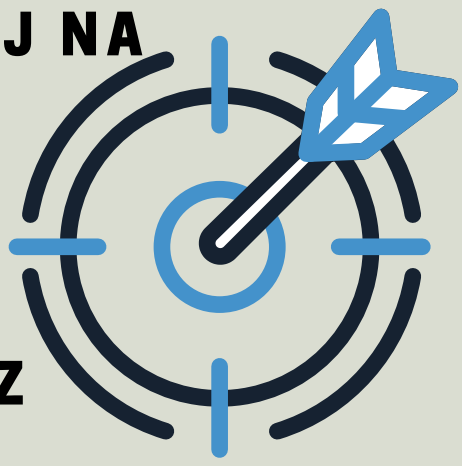
OTO 9 ZASAD
JAK POPRAWIĆ KONCENTRACJĘ I POLEPSZYĆ PAMIĘĆ

ŚPIJ DOBRZE

JEDZ ZDROWO

PLANUJ MĄDRZE

PILNE ZADANIA WYKONUJ NA POCZĄTKU



RUSZAJ SIĘ

WYJDŹ NA ZEWNĄTRZ

NIE POZWÓL SIĘ ROZPROSZYĆ

ĆWICZ SWÓJ UMYSŁ

MYŚL O SOBIE

PEDAGOG SZKOLNY: AGNIESZKA BRZAZGACZ