

Зозуля, Т. Развиваем ум и память / Т. Зозуля // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 3. – С. 30-35.

О проблемах с памятью и интеллектом, связанных с возрастными изменениями. Советы по их решению.

Ильницкий, А. Прочь от повседневности / А. Ильницкий // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 3. – С. 59-62.

Как сохранить память в пожилом возрасте.

Кузнецова, М. Займемся нейробикой? / М. Кузнецова // 60 лет – не возраст. – 2020. – № 2. – С. 54-57 : фот.

Поддержанию памяти в хорошем состоянии способствуют специальные пальчиковые упражнения. Они помогают наладить взаимодействие между полушариями головного мозга.

Кузнецова, М. Что такое когнитив? / М. Кузнецова // 60 лет – не возраст. – 2020. – № 1. – С. 58-61.

Для замедления процесса ослабления памяти необходимо тренировать мозг. Такие тренировки называются когнитивный фитнес.

Левина, Л. Не старость, а новый стандарт / Л. Левина // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 5. – С. 106-109.

О системе оздоровления, направленной на то, чтобы заставить мозг продуктивно работать, сохранить ясность ума после выхода на пенсию.

Мазина, Т. В. Как обойтись без склероза? / Т. Мазина ; беседовала Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 6. – С. 5-9 : фот.

Интервью со специалистом по эйдетической памяти о способах, позволяющих запоминать важную информацию.

Стасевич, К. Как работает рабочая память / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2017. – № 7. – С. 59-63 : 1 рис.

Рассматривается рабочая память человека: сколько информации она вмещает, ее нейробиологический механизм.

Сундукова, Е. Диета для рассеянных / Е. Сундукова // Будь здоров!. – 2018. – № 6. – С. 30-32 : фот.

Советы по питанию для улучшения работы памяти.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Шаги к здоровью»

Улучшаем память



Памятка для читателей

Наш адрес:

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
Центральная городская библиотека
8 (3955) 55-09-69
Официальный сайт: cbs-angarsk.ru

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

Ангарск
2020

Всё о памяти

Память – это комплекс психических способностей накапливать, сохранять и воспроизводить информацию.

Виды памяти:

Зрительная память – способность запоминать и воспроизводить увиденные образы, предметы, явления.

Слуховая память – умение воспринимать информацию на слух. Материал запоминается лучше, когда он был услышан.

Двигательная (моторная) память – процесс запоминания, хранения и воспроизведения различных движений, которые как бы запрограммированы и в случае необходимости выполняются человеком всегда одинаково.

Комбинированная память. Каждый человек в своей жизнедеятельности использует все виды памяти, но у многих преобладает тот или иной тип, а иногда говорят о смешанной памяти, то есть о соединении двух типов.

По времени сохранения информации различают:

Кратковременная память – краткое хранение воспринимаемой информации. Несколько десятков секунд хранятся ключевые детали образов примерно 7 объектов.

Оперативная память – материал сохраняется, пока является необходимым для решения текущих задач. Срок хранения информации – от нескольких секунд до нескольких дней.

Долговременная память – длительное хранение большого объема информации. Информация запоминается на неограниченно долгий срок, объем не ограничен.

Как сохранить отличную память

Тренируйте мозг и продолжайте учиться

- Учите стихи и читайте вслух.
- Осваивайте иностранные языки.
- Играйте в интеллектуальные игры. Это могут быть пазлы, шахматы, нарды, sudoku, покер, различные ребусы и головоломки. Интеллектуальные игры активизируют работу мозга, тренируют память и внимание.
- Меняйте привычный маршрут по дороге на работу. Даже если он удобнее и короче. Для работы мозга необходимы постоянное разнообразие и новые впечатления. При этом старайтесь отмечать вокруг себя любые незначительные детали, одежду прохожих, наполнение витрин, вывески, дома и магазины.
- Вводите чаще новые привычки. Начните чистить зубы другой рукой или сделайте традиционные утренние ритуалы в ином порядке.
- Путешествуйте, открывайте для себя новые места, посещайте выставки и музеи, чаще слушайте новую музыку. На обработку и осмысление такой информации от мозга потребуются дополнительные ресурсы.

Ведите здоровый образ жизни

Движение имеет важное значение для мозга, оно улучшает кровоток и обмен веществ. Выберите тот вид спорта, от которого будете получать удовольствие. Пешие прогулки, йога, плавание – чем бы это ни было, делайте это регулярно. Омолаживающее действие на головной мозг оказывают также занятия танцами.

Правильно питайтесь

Правила просты: больше овощей, зелени, фруктов, рыбы и других белковых продуктов – источников незаменимых аминокислот. Меньше жирного, жареного, мучного и сладкого.

Улучшают работу мозга и предотвращают ухудшение памяти жирные кислоты омега-3, обнаруженные в орехах, океанической рыбе и оливковом масле.

Среди других продуктов, которые стоит включить в рацион: зеленый чай, яйца, помидоры, красное вино (принимать осторожно), черника и куркума.

Советуем почитать:



88.3
П 53

Польской, А. Е. Как улучшить свою память / А. Е. Польской. – Минск : Харвест, 2002. – 335 с.

Описаны интересные способы, благодаря которым можно значительно улучшить память. Даны советы, которые помогут быстрее изучать любой иностранный язык.



88.3
Н 62

Никитина, Т. Б. Как развить хорошую память : справочное издание / Т. Б. Никитина. – Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320 с. – (1000 советов).

Предлагаются оригинальные приемы и техники эффективного запоминания, благодаря которым процесс усвоения информации становится не только надежным, но и увлекательным.