

Память.

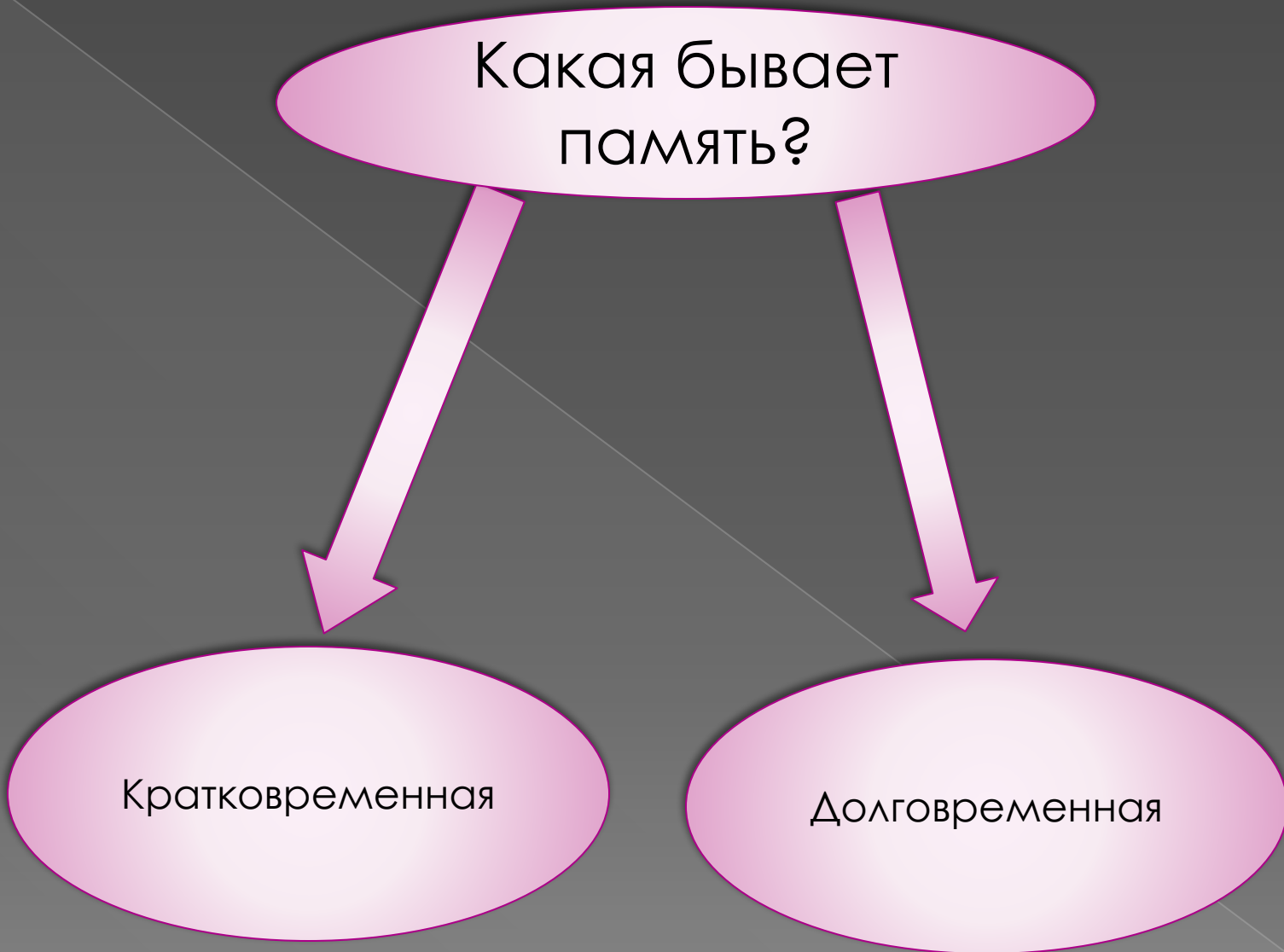


Так что же такое память?

- Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком ранее пережитых им чувств, мыслей и образов прежде воспринятых предметов и явлений.



Какая бывает
память?



```
graph TD; A([Какая бывает память?]) --> B([Кратковременная]); A --> C([Долговременная]);
```

Кратковременная

Долговременная

Что такое амнезия и чем она опасна?

- Амнезия - заболевание с симптомами отсутствия воспоминаний или неполными воспоминаниями о произошедших событиях. Амнезия может быть обусловлена органическими (физическая травма, сотрясение мозга, нарушение церебральных функций) и психическими (расстройство психических функций) факторами. Она может быть также результатом интоксикации (алкоголь, наркотики) или возрастных изменений в старости.



Амнезия может быть обусловлена....



органическим
и (физическая
травма,
сотрясение
мозга,
нарушение
церебральных
функций)



может быть также
результатом
интоксикации
(алкоголь,
наркотики)



возрастных
изменений
в старости



психическими
(расстройство
психических
функций)
факторами.

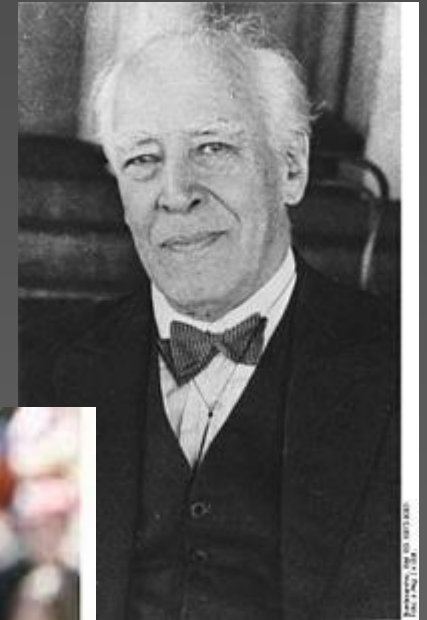
Рассеянность- не признак плохой памяти.

- С плохой памятью нередко путают рассеянность. Но рассеянные люди на самом деле просто погружены в свои мысли, их внимание как раз сконцентрировано, но на чем-то ином, а бытовая информация им не интересна. Часто за нарушения памяти принимается невнимательность, вызванная, например, переутомлением, то есть каким-то состоянием, в котором в данный момент находится человек. Ослаблению памяти препятствуют запахи. Это объясняется соседством центра обоняния с “запоминающей” зоной мозга. Острая реакция памяти на запахи, видимо, запрограммирована: роль запахов в выживании древнего человека была очень велика.

С возрастом память ухудшается не всегда.

Константин Сергеевич

- Жалобы на плохую память учащаются после 40 лет и тем более в пожилом возрасте. На самом деле, это не совсем так. Просто по окончании активной учебы отпадает надобность что-то заучивать, пропадает навык напрягать память, и она “детренируется”. Актеры, которым приходится учить новые роли всю жизнь, и в старости справляются с длиннейшими текстами. Сейчас в некоторых странах, например, в Германии и США, все чаще люди, выйдя на пенсию, поступают в университеты (обычно на гуманитарные факультеты), вполне успешно занимаются и сдают экзамены наравне с юными однокурсниками



пожилой студент

Как улучшить свою память?

- 1, Физические упражнения. Благодаря физическим упражнениям увеличивается поступление кислорода в мозг и снижается риск возникновения нарушений, приводящих к потере памяти – таких как диабет и сердечнососудистые заболевания.



Как улучшить свою память?

- 2. Здоровый сон. Лишение сна ведёт к уменьшению способностей нашего мозга, в том числе творческих способностей, и навыков критического мышления. Интересно, что сон крайне важен для нашей памяти, так, судя по результатам последних исследований учёных, во время сна происходит обработка поступающей в течение дня информации. Поэтому, если вы хотите, чтобы у вас была хорошая память, спите достаточно.



Как улучшить свою память?

- 3. Убедите себя, что у вас хорошая память. Многие люди не слишком-то доверяют своей памяти, часто ругают свою память, забывают, куда положили ключи от машины, где находятся нужные документы, испытывают трудности с запоминанием важных дат своей жизни и жизни близких им людей. Если вы хотите, чтобы у вас была хорошая память, начните ей доверять, использовать её. Удалите негативные мысли относительно вашей памяти, это не менее важно, чем упражнения по развитию памяти.

Как улучшить память?



4. Ешьте здоровые продукты. Наше тело нуждается в постоянном притоке энергии, большую часть этой энергии мы берём из нашей пищи. Но не вся пища одинаково полезна для нашего здоровья. Так, некоторые продукты могут снижать наши умственные способности, а некоторые, наоборот, повышать их. Так, лучшими продуктами для улучшения нашей памяти являются фрукты, овощи, цельные зерна, а также «здоровые» жиры.

Как улучшить свою память?



5,Тренируйте свой мозг. Если вы не используете свой мозг хотя бы ради профилактики, ваши умственные способности, в частности ваша память, могут постепенно ухудшаться – это естественный процесс. Используя же свой мозг на полную, постоянно давая своему мозгу умственную пищу, вы тем самым улучшаете свои умственные способности, ну а вместе с ними улучшается и ваша память.

Как улучшить свою память?



6, Ослабляйте влияние стресса. Стресс – враг номер один для нашего мозга. Учёные давно выяснили, что постоянно нахождение в состоянии стресса ухудшает нашу память, да и вообще умственные способности. Если вы хотите, чтобы ваш мозг был здоровым, и память не подводила, старайтесь избавляться от стресса, сразу же после его возникновения. Если вы не можете избежать стрессовой ситуации, вы хотя бы можете уменьшить её влияние на вас.

Как улучшить свою память?



7, Организуйте свою жизнь. Порядок – необходим во всём и прежде всего в вашей голове. Но чтобы поддерживать порядок в голове, необходимо поддерживать его в жизни. В ваших отношениях, в вашем доме, на вашем рабочем столе. Чтобы улучшить свою память вам необходимо организовать её – старайтесь придерживаться системы даже в своём обучении. Если вы интересуетесь разными видами деятельности – для каждой из них необходимо установить порядок – во времени и в пространстве.

Как улучшить свою память?



8, Пространство для изучения. В школах и вузах, обычно, создаётся специальная атмосфера, способствующая обучению, этого правила необходимо придерживаться и в других условиях, например, дома. Если возможно, постарайтесь выделить для себя кабинет, где вы могли бы спокойно работать, чтобы ничто не отвлекало вас от вашей работы. Такие меры позволят вам сосредоточиться на том, что вы делаете, и направить ресурсы вашего мозга в нужном направлении.

Люди с феноменной памятью....

- Японец Хидеаки Томоери назвал по памяти число "пи" с точностью до 40 000 знаков после запятой.
- Паула Прентис, оператор справочной службы на Тасмании, помнит 128603 номера телефонов абонентов, их имена, адреса, названия учреждений. Неплохо для девушки, провалившейся на школьном экзамене по математике! Ей звонит местная служба спасения когда необходима срочная информация. Правда, номер своего телефона Паула не помнит, она записала его на бумажке и постоянно носит в сумочке.
- Казино всего мира письменно запретили англичанину Доминику О'Брайену посещать их: он, помня, какие карты остались в колоде, резко увеличивает ставку и срывает банк, поскольку обладает уникально развитой памятью. Кроме того, Доминик за час запоминает до 300 иностранных слов, а через 2-3 дня читает на новом языке. Чемпионат мира по памяти 1994 года включал соревнования по запоминанию иностранных слов, и Доминик стал победителем: за пятнадцать минут - 152 слова на китайском.

Спасибо за
внимание!