**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» » 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**

 



**Кисловодск, 2014 г.**

**Рассеянное внимание и постоянные проблемы с памятью знакомы многим – но большинство не акцентирует на этой проблеме своего внимания, списывая все на врожденную рассеянность. А зря – ведь ухудшение памяти зачастую обуславливается наличием различных нарушений в организме, которые могут привести к серьезным заболеваниям (например, атеросклерозу или болезни Альцгеймера). Кроме того, вряд ли приятно постоянно забывать элементарные вещи, путаться в словах, выглядеть смешно в глазах других. Как решить проблемы с памятью?**

**Питание для памяти**

В первую очередь, стоит обратить пристальное внимание на рацион питания. Специалисты рекомендуют употреблять в пищу такие продукты для памяти:

1. Продукты, богатые витамином Е, предотвращающим возникно-вение проблем с памятью. Это орехи, яйца, крупы, семечки, хлеб с отрубями, ростки пшеницы, зеленые листовые овощи.

**2.** Ягоды – черника и черная смородина – благодаря содержанию витамина С способствуют активной мозговой деятельности.

**3.** Богатые йодом дары моря – это также продукты, улучшающие память. Кроме того, в жирной рыбе находятся омега-3 кислоты, которые укрепляют нервную систему.

**4.** Улучшают память продукты, содержащие цинк. Достаточно сгрызть горсть семечек тыквы – и организм получит суточную норму цинка, необходимую для хорошей памяти и ясности мышления.

**5.** Особое влияние на работу нервной системы, в том числе и на процессы памяти, оказывают продукты, в состав которых входят витамины группы В. Биотин и пантотеновая кислота содержатся в злаках; тиамин (витамин В1) – в нежирной свинине, фасоли и орехах; рибофлавин (витамин В2) – в молоке; ниацин (витамин В3) – в мясе и рыбе; кобаламин (витамин В12) – в сыре, мясе, яйцах.

**6.** Хорошим стимулятором мозговой деятельности является железо, содержащееся в говядине, баранине, зеленых овощах, сухофруктах.

*Кстати, доказано, что плохой памятью страдают приверженцы различных диет, и это неудивительно – чего еще ждать от истощенного организма (в том числе и мозга), на время лишенного полноценного рациона питания. Также замечен тот факт, что плохая память – удел тех, кто не завтракает по утрам. И, конечно, не могут похвастаться хорошей памятью курильщики и любители выпить – никотин и алкоголь достаточно быстро разрушают нервную систему.*

**Тренировка памяти**

Память нуждается в постоянной тренировке. Для улучшения памяти можно попробовать следующие упражнения:

**1.** Возьмите в привычку ежедневно изучать небольшой отрывок текста (поэзии или прозы). Это не должно быть автоматическое зазубривание! Вникайте в смысл текста, старайтесь изучить его не за один «присест», несколько раз подряд повторив его, а на протяжении дня, возвращаясь к тексту время от времени. Чем больше повторений текста вы осуществите – тем лучше ваша память «зафиксирует» его. Со временем вы натренируете память и станете запоминать текст в результате значительно меньшего количества повторений.

**2.** Воспользуйтесь одной из самых популярных методик тренировки памяти – мнемотехникой. Она основывается на принципе ассоциаций того, что вам хорошо знакомо с тем, что нужно запомнить. Помните фразу об охотнике и фазане, призванную запомнить расположение цветов в радуге? Это как раз пример мнемотехники. По подобному принципу можно запомнить правила русского языка, число пи, расположение планет в Солнечной системе, номера телефонов, иностранные слова и многое-многое другое.

Причем ограничений в мнемотехнике нет никаких – вы можете подобрать ассоциации так, как удобней вам. Главное – чтобы ассоциация была яркой и легко запоминающейся. Потренируйтесь в этой технике – вы подарите себе незабываемые минуты игры воображения, сюрпризов ассоциативного мышления и, конечно, значительно улучшите процессы памяти.

**3.** Методы «фотографирования». Существует ряд упражнений для тренировки памяти, основанных на запоминании, «фотографировании» определенных моментов, явлений, событий и т.д. эти упражнения нужно выполнять не время от времени, а регулярно – именно в этом случае они будут эффективны.

Сядьте, найдите взглядом любой предмет, сосредоточьтесь на нем в течение 5 секунд, запоминая образ. Сделайте вдох. Заройте глаза, и в течение следующих 5 секунд вызывайте в памяти образ предмета (в это время задержите дыхание). Выдохните и «растворите» в своих мыслях запечатленный образ (пусть он улетучится, сгорит, растает и т.д.) Повторяйте упражнение с разными предметами, в разное время суток, с разным ритмом. Начинайте упражнение с 5 раз в день и постепенно доведите до 50 раз, тренируйтесь дважды в день (можно чаще) по 15 минут.

Внимательно смотрите на предмет на протяжении 5-10 минут. Закройте глаза на 4 минуты и мысленно восстановите цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Выполните упражнение 5-10 раз – и каждый раз сравнивайте мысленный образ предмета с его оригиналом.

Это же упражнение можно осуществить с белым листом бумаги – запечатлев в памяти образ предмета, повернитесь к нему спиной и старайтесь «восстановить» его на листе бумаге перед собой. «Фотографируйте» и восстанавливайте в памяти образы не только дома, но и на улице, в транспорте, в общественных местах. При этом даже не обязательно останавливаться.

Потренировавшись на предметах, переходите на «живые фотографии». Запечатлевайте и удерживайте в памяти образ человека, например, прохожего на улице. Закрыв глаза, представьте, куда этот человек пойдет дальше.

***Выполняя эти рекомендации, вы в скором времени сможете похвастаться отличной памятью и поразить друзей и знакомых проницательностью, быстротой запоминания, легкостью мышления.***

**Афоризмы о памяти**

* Память - это медная доска, покрытая буквами, которые время незаметно сглаживает, если порой не возобновлять их резцом.

 Джон Локк

* Память избирательна.

 Альфред Адлер

* По-настоящему мы вспоминаем лишь то, что забыли.

 Гилберт Кит Честертон

* Кто страдал, тот не забудет.

 Марк Туллий Цицерон

* Бог дал нам память, чтобы у нас всегда были розы в декабре.

Джеймс Мэтью Барри

* Страх отнимает память.

 Фукидид

* Приятно воспоминание о невзгодах минувших.

 Вергилий (Публий Вергилий Марон)

* Не скоро забывается то, что долго заучивалось.

 Неизвестный автор



Список использованной литературы:

1. Абракмова Т. Тренировка памяти // Будь здоров. – 1999. - № 3 (март). – С.17-21.
2. Амосов В. Как сохранить хорошую память? // 60 лет не возраст – 2010. - № 7 (июль). – С. 19-25.
3. Захаров В. Берегите память смолоду // Вестник ЗОЖ. – 2006. - № 22 (нояб.). – С.12-13.
4. Кадыков А. Как укрепить память // Вестник ЗОЖ. – 2011. - № 23 (дек.). – С. 6-7.
5. Няшина В. Памятка о памяти: методы тренировки памяти // Ай, болит! – 2006. – № 26 (сент.). – С. 10.
6. http://aphorismos.ru/memory/

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотеки-филиала № 5 Л.В. Алтухова