

ПАМЯТЬ



Нарушение памяти – это снижение либо полная утрата функции регистрации, сохранения и воспроизведения. Причинами могут быть как психоэмоциональные факторы, физическая усталость, вредные привычки так и различные заболевания – нарушения мозгового кровообращения, черепно-мозговые травмы, психические нарушения и т.д.

Симптомы: гипомнезия – снижение памяти; амнезия – полная потеря памяти.

Конечно же при нарушениях памяти необходимо обратиться к врачу!!!

Но пока нет нарушений мы с вами займемся профилактикой – **НЕЙРОБИКОЙ** – это тренировка для мозга.

Нейробика – это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность мозга к любой работе в любом возрасте. Нейробика позволяет поддерживать свой головной мозг в отличном состоянии и избежать ухудшения памяти. Упражнения очень просты, заниматься ими может любой человек в любом возрасте, в любое время и в любом месте (дома, на работе, в дороге, пока гуляете и когда едите). Например:

1. Чистите зубы левой рукой (если правша), а зубную пасту выдавливайте другой рукой.
2. Заходите в ванну с закрытыми глазами и на ощупь открывайте кран с водой и возьмите по запаху и по форме правильный пузырек, который вам нужен (гель, шампунь и т.д.).
3. Слушайте классическую музыку и вдыхайте аромат масел.
4. Поменяйте маршрут на работу или домой, меняйте магазины, где вы покупаете товары.
5. Решайте логические задачи, ребусы, кроссворды, судоку.

5. Собирайте паззлы, играйте в шахматы, пасьянс, учите стихи и языки.
6. Употребляйте продукты для хорошей памяти: подсолнечное масло; авокадо, яблоки, мед, вода, зеленый чай, арбуз, морская капуста, вишня, черника, ежевика, красный виноград, орехи, темный шоколад, рыба, овсянка....

Немного упражнений.

1. Возьмите мелочь, раскидайте по столу и закрытыми глазами соберите в кучки по номиналу.
2. Можно это же упражнение сделать с орехами, насыпать в миску разные орехи и затем с закрытыми глазами распределить...

Главный принцип нейробики – постоянно меняться самому и изменять все вокруг себя.

Для вас ссылка на передачу про нейробику, удачного просмотра
https://vk.com/video-34270787_456243603 6 фев 2018 Может ли нейробика поменять жизнь к лучшему?

Будьте здоровы

Доктор Лебедева Д.И.