

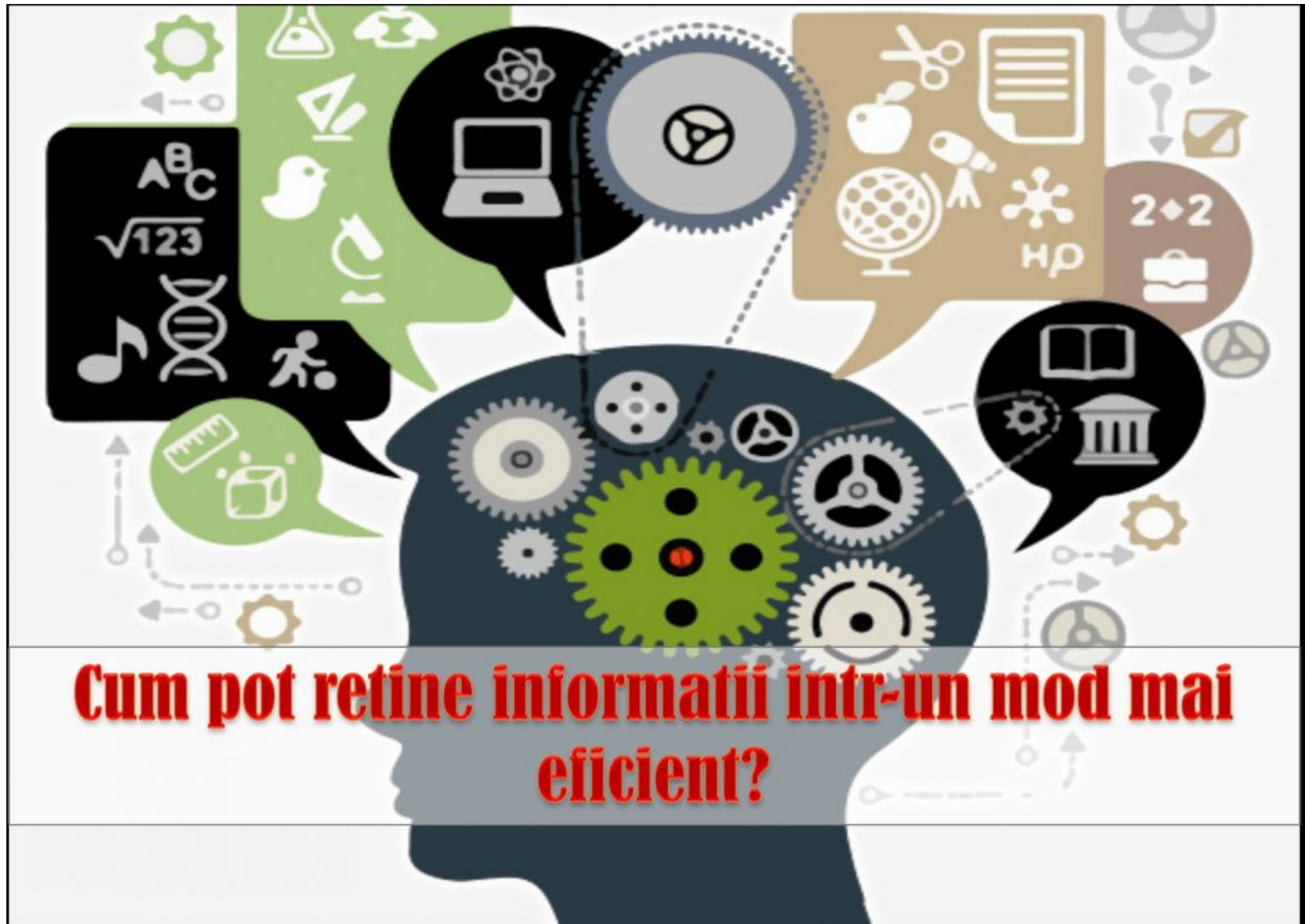
GHIDUL MEMORIEI EFICIENTE

Elaborat de: Gherciu Cristina
studenta an.II
Verificat de:Pravitchi Galina



Ce este memoria?

- **Memoria este un proces psihic și definește dimensiunea temporală a organizării noastre psihice și integrarea ei pe cele trei segmente ale orizontului temporal: trecut, prezent și viitor.**
- **Memoria constă în întipărirea, recunoașterea și reproducerea senzațiilor, sentimentelor, cunoștințelor, mișcărilor etc. din trecut.**
- **Memoria ne permite să dobîndim continuitatea identității noastre în timp. Fără aceasta, am trăi doar în prezent și ne-am fi confruntat cu numeroase probleme și situații la care nu am avea răspuns, nici-o experiență elaborată, niciun procedeu de rezolvare și în acest mod adaptarea devenind imposibilă.**



Cum pot retine informatii intr-un mod mai eficient?

1. Jocuri pentru memorie (brain games)

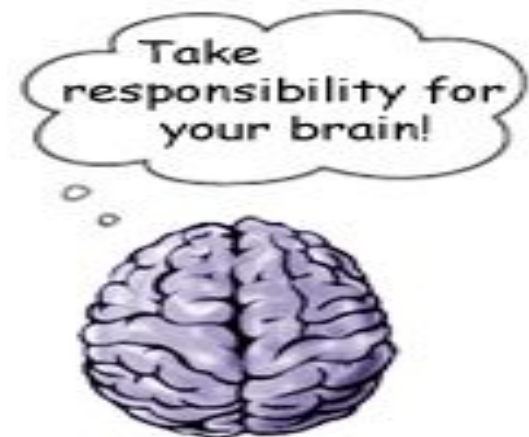
- Jocurile de memorie sunt foarte importante pentru păstrarea în formă a creierului. Ca orice mușchi, dacă nu este „lucrat”, creierul își pierde din capacitate. Iată câteva exemple de jocuri de memorie pe care le putem utiliza în fiecare zi ca să ne antrenăm creierul.

„Cele 7 cuvinte”, un joc care te ajuta sa-ti imbunatatesti memoria

- Testeaza-ti creativitatea si scrie o poveste folosindu-te de doar 7 cuvinte. Repeta zilnic acest exercitiu care te va ajuta nu numai sa-ti imbunatatesti memoria, dar te va urca in clasamentul celor mai buni povestitori din retelele de socializare care reusesc sa spuna mult in putine cuvinte.

„Ziua pe dos”, jocul de memorie care iti antreneaza creierul

- Indiferent daca esti dreptaci sau stangaci, stabileste-ti o zi pe saptamana in care sa utilizezi cealalta mana atunci cand mananci, te speli pe dinti, te piepteni. Poti incerca chiar sa scrii. Acest exercitiu te va ajuta sa-ti folosesti si cealalta emisfera a creierului.



Memoreaza obiectele dintr-o camera pentru a-ti ajuta creierul

- Du-te in camera/biroul alaturat(a) si vizualizeaza toate obiectele timp de un minut. Apoi intoarce-te si noteaza toate obiectele pe care ti le amintesti. Facand acest exercitiu cat de des poti, vei vedea ca memoria se va imbunatati pe zi ce trece.



59 usoare
integrame
 JOURI PENTRU INLEPATORI 100% CREATI DE BINE
zodiac

28 pagini 3 lei

in ACEASTA REVISTA SE FOTOGRAFIEZ DROGAMIA cu/A

46 DORIN VLADPOD

MAXIM
 www.integrameonline.ro

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

SPANIA
 VATICAN
 BRAZILIA
 AUSTRALIA
 ELVETIA
 MONGOLIA
 INDONESIA
 BANGLADESH
 AUSTRIA
 DANEMARCA
 SINGAPORE
 SAN-MARINO

2. Mănâncă alimente pentru creier

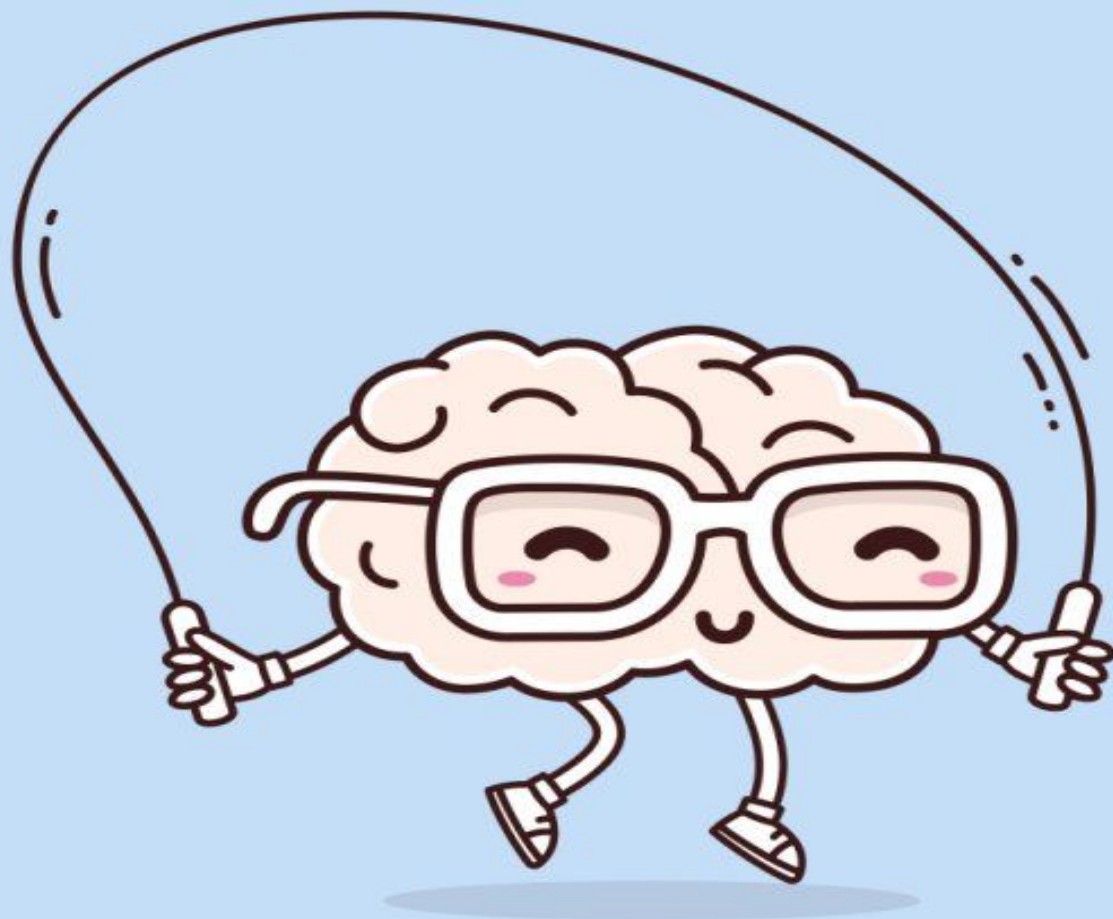
- Mâncarea este combustibilul organismului, dar și al creierului. Mâncând o dietă bine balansată, nu doar că îți va îmbunătăți memoria, dar va reduce și riscul de boli mintale la bătrânețe.
- Mănâncă mult omega3, care se poate găsi în cea mai mare parte a peștilor și fructelor de mare. Însă dacă nu îți plac fructele de mare, mănâncă mai multe nuci, spanac, broccoli și fasole.
- Totodată, mănâncă multe fructe și legume, deoarece conțin antioxidanți care luptă pentru sănătatea celulelor creierului.

ADOPTA O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



3. Fă exerciții fizice

- Dacă faci mișcare în fiecare zi îți păstrezi corpul sănătos, dar și creierul. Dacă pierzi în greutate nu doar că îți restaurează forma fizică normală, dar și îmbunătățește funcțiile memoriei.
- Mergând pe jos de la șase până la nouă kilometri pe săptămână, mai ales pe măsură ce îmbătrânim, ajută la funcționarea corectă a memoriei. S-a demonstrat că, după nouă ani de acest tip de exercițiu, veți avea un creier mai voluminos decât cineva care a dus un stil de viață mai sedentar.



4. Dormi îndeajuns

- Este simplu de înțeles că somnul are un rol important în starea noastră de zi cu zi, dar acesta este un factor foarte important și când vine vorba de memorie. Probabil știți deja că a învăța pentru un examen în seara de dinaintea sa nu ajută deloc la o memorie bună și eficientă. Mai mult, persoanele care fac acest lucru nu dau randament la potențialul lor maxim și se confruntă adesea și cu binecunoscutul blocaj de memorie.
- Știi că memoria noastră se îmbunătățește foarte mult în timpul somnului? Ei, bine, creierul nostru este foarte ocupat chiar și în timpul somnului. Creierul funcționează pe memorie, chiar și pe reorganizarea lor.



5. Mestecă gumă

- Un studiu arată că mestecatul gumei ajută indivizii pentru a sta concentrați pe sarcina la care lucrează. Cei care mestecă gumă și-au îmbunătățit și memoria pe termen scurt față de cei care nu au mestecat. Asigură-te doar că atunci când mesteci gumă nu strici concentrarea altora.



6. Gestionează nivelul de stres

- Stresul te face agitat și poate genera stări negative, având un efect negativ asupra creierului. Mai mult, peste timp, stresul cronic omoară celulele creierului și dăunează hipocampusului, secțiunea creierului care stochează memoriile și care formează memoriile noi.

KEEP
CALM
AND
BE
HAPPY



7. Să ai un nivel bun de fier în organism

- Deficiența de fier din organism poate provoca efecte adverse asupra creierului, incluzând problemele de atenție și memorie. Studiile au arătat că persoanele care au un nivel scăzut de fier în organism și care au făcut teste de memorie au terminat testul mai greu, dar au avut și rezultate mai slabe decât cele cu un nivel bun de fier. Din fericire, există pe piață numeroase suplimente alimentare cu fier, iar persoanele care au luat, au reușit să revină la rezultate normale în privința testelor.

SURSE VEGETALE DE FIER



Nuci



Roșii



Spanac

Semințe
dovleac



Tofu

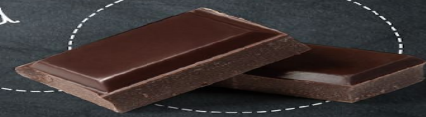


Quinoa



Fasole
roșie

Ciocolată
neagră



Spirulină



Caise
uscate

8. Strânge-ți pumnul drept prima dată

- Sună dubios la prima vedere, dar studiile au arătat că persoanele care în timp ce învață și își strâng prima dată pumnul drept, iar apoi pe stângul când a recitat materialul, și-au adus aminte mai mult decât grupurile care nu și-au strâns deloc pumnul.



9. Învată să te concentrezi

- Sarcinile multiple (multitasking-ul) este văzut ca o practică pentru cei care vor să se antreneze în a deveni mai productivi. Dar NU ESTE. A jongla cu mai multe sarcini în același timp, îți va distrage atenție, și în final nu vei reuși să te concentrezi bine pe nimic.



10. Gustă câte-o gură de vin roșu

- Vinul roșu este bogat în resveratrol, care crește fluxul de sânge în creier și reduce riscul bolii Alzheimer. Totuși, vinul roșu trebuie consumat cu moderație, deoarece se știe că alcoolul omoară celulele creierului. Doctorii recomandă un pahar pe zi pentru femei, două pahare pentru bărbați.
- Dacă vrei să stai departe de alcool, resveratrolul se găsește și în sucul de afine, sucul de struguri, arahide, struguri proaspeți și fructe de pădure.



MULȚUMESC PENTRU ATENȚIE ;)

