



TÝŽDEŇ MOZGU

13. – 19. marca

2017

Tipy pre lepšiu pamäť

Pozitívny postoj

Povedzme si: Ja nie som o nič horší ako iní!, Ja to dokážem!

Koncentrácia

Vedome zamerajme pozornosť na podstatu.

Asociácie

Pýtajme sa: Čo mi táto situácia pripomína?, Kde som sa stretol s podobným človekom? Podobné otázky nám pomôžu pri spomínaní, ale aj pri zapamätávaní si nových informácií.

Selekcia

Myslime kriticky a posudzujme, čo skutočne stojí za to pamätať si. Nezaťažujeme si myseľ priemernými, deprimujúcimi, zbytočnými myšlienkami a informáciami.

Vizualizácia - obrazotvornosť

Prostredníctvom mentálnych obrazov si vytvárajme vlastné obrazy.

Intelektuálna zvedavosť

Čím máme viac vedomostí, tým bude ďalšie zapamätávanie si ľahšie a rýchlejšie. Informácie vzájomne nadväzujú, nové doplnia staré.

Odbúravanie stresu

Úzkosť, strach a depresia prispievajú k poruchám pamäti. Zameriavajú pozornosť v energii na zbytočné detaily a zhoršujú schopnosť koncentrácie.

Emócie

Čím viac je informácia spojená so silnou emóciou, či už pozitívnou alebo negatívnou, tým lepšie sa vryje na dlhšiu dobu do pamäti.

Odpočinok

Uvoľnenie, odpočinok a dostatočný spánok umožňujú, aby si mozog oddýchol, prebúdza sa svieži a myseľ sa naplnila energiou.

Okysličovanie

Fyzická a intelektuálna aktivita zvýši prietok krvi mozgovými cievami, čím si vytvárame optimálne podmienky pre činnosť pamäti.

Precvičovanie pamäti

Sledujme aktívne vedomostné súťaže, riešme krížovky, sudoku...



**Slovenská
Alzheimerova
Spoločnosť**



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY