

# СТА РЕНИЕ И ПА МЯТЬ

О том, как старение влияет на память, у ученых нет единого мнения. Одни утверждают, что дегенеративные процессы в мозге неразрывно связаны со старением — вплоть до того, что если жить достаточно долго, то в любом случае заболеешь болезнью Альцгеймера. Другие, нейробиологи, считают, что угасание или нарушение некоторых мозговых функций (а память — одна из них) не связаны непосредственно с процессом старения, но зачастую вызываются вирусными инфекциями, алкоголизмом, употреблением наркотических веществ, микроинфарктами и другими заболеваниями. Большинство пожилых людей избегают любого вида деменции, а неболь-

шие затруднения с памятью, которые могут возникнуть, не считаются угрозой для здоровья.

В вопросе о влиянии старения на функции мозга мы придерживаемся золотой середины, не *забывая при этом, что старение бывает естественным и патологическим.*

Здоровое старение *необязательно приводит к заметным когнитивным нарушениям.* Часть населения нашей планеты может дожить до очень преклонных лет без заметного снижения умственных способностей. У каждого человека старение проявляется по-разному, поэтому невозможно, обобщая, подтвердить теорию обязательной потери памяти в старческом возрасте.

Недавно проведенные учеными исследования показали, что в процессе старения не происходит потери значимого числа нейронов, как считалось раньше. Действительно, большая часть рождений нейронов происходит в детстве, но верно и то, что нейроны продолжают рождаться на протяжении всей жизни человека в ходе *нейрогенеза.* Такова характерная особенность нейропластичности наравне с возбуждением нейронных участков и образованием новых синаптических связей.

Однако говорить, что возраст не приносит никакого ухудшения

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

умственных способностей, было бы неправильно. И все же в большинстве случаев происходящие в мозге изменения столь незначительны, что не вредят способности к самообслуживанию в повседневной жизни.

Основные проблемы, относящиеся к потере памяти в связи со старением, вызываются ухудшением передачи сигналов между нервными клетками. С возрастом ухудшается синаптическая проводимость, а следовательно, и память. Нейроны очень чувствительны к снижению уровня кислорода в организме, при этом понижается уровень их энергии. А чем меньше энергии, тем ниже уровень возбуждения, необходимый для консолидации или воспроизведения воспоминаний.

Итак, в процессе старения могут произойти следующие негативные изменения памяти:

- Снижение скорости обработки информации. Все запоминается гораздо медленнее, и ответы тоже даются медленнее.
- Снижение внимания к деталям. Становится сложнее сконцентрироваться на какой-либо деятельности.
- Ухудшение рабочей памяти (оперативной памяти).
- Ухудшение декларативной памяти (имена людей, названия мест и тому подобные сведения).

*НЕПРАВДА, ЧТО С ВОЗРАСТОМ  
ПАМЯТЬ НАЧНЕТ ВАС ПОДВОДИТЬ.  
ХОТЯ МОЗГОВЫЕ ПРОЦЕССЫ  
ПРОТЕКАЮТ МЕДЛЕННЕЕ,  
УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ  
НЕОБЯЗАТЕЛЬНО УХУДШАЮТСЯ.*

- Утрата некоторых представлений (например, знания маршрута).
- Забывание происхождения воспоминаний (например, даты и места события).
- Снижение способности к совмещению задач. Становится сложно быстро переключать внимание между различными видами деятельности.
- Чем старше воспоминание, тем вероятней, что оно выпадет из вашей памяти. Также значение имеет и тип запомненной информации (имена, например, забываются довольно быстро).
- Ухудшение пространственного мышления (невозможность представлять и собирать сложные конструкции, например пазлы).

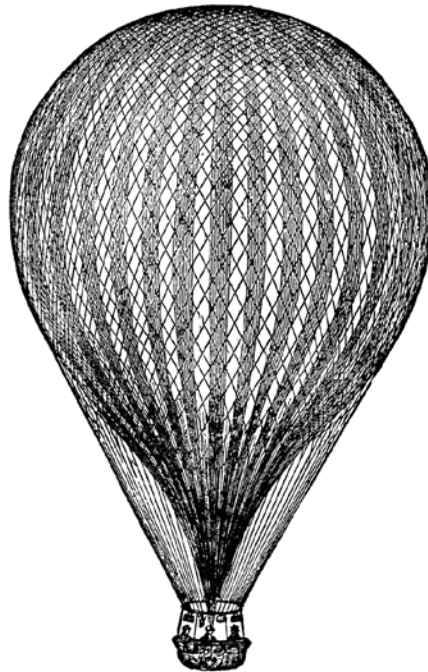
Наоборот, способность узнавать увиденное ранее и семантическая память, а также автоматические навыки (процедурная память) не утрачиваются. А кроме того, память о том, какие действия нужно совершить для выполнения задачи, с годами и опытом улучшается. Действительно, по мере старения некоторые аспекты памяти ухудша-

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ются, но опыт и предусмотрительность это компенсируют. Возможно, придется приложить много усилий, чтобы выучить длинный список слов, но если есть указания и намеки на контекст, запомнить их будет гораздо легче.

Лучше всего действию времени сопротивляются такие функции:

- Общее внимание почти не меняется с течением времени.
- Речь с возрастом становится лучше, потому что расширяется словарный запас.
- Процедурная память практически не ухудшается.
- Рациональное мышление, способности к суждению, оценке и аргументации с возрастом только улучшаются.
- Сила воли.
- Творческие способности с возрастом не ухудшаются.



# ВРАГИ ПАМЯ ТИ

Если мы узнаем, почему забываем, то получим представление о слабых местах человеческой памяти. Знание о том, как функционирует наша память, называется метапамятью. Это очень важно понимать всем, кто желает улучшить производительность памяти и предотвратить ее ухудшение.

Прежде всего необходимо сказать, что забывать — не всегда плохо. Забывание столь же важно, как и запоминание. Было бы очень сложно запоминать всю получаемую ежедневно информацию, а затем разыскивать ее в хранилище нашего мозга. Поэтому специальные механизмы в мозге (например, протеинфосфатаза) предназначены именно для забывания. Важно также отметить, что забывчивость и сбои памяти случаются у людей разных возрастов, как, впрочем, и запомнить новое тоже можно в любом возрасте.

И наконец, нужно опровергнуть

мнение о том, что якобы забывание вызвано чрезмерным количеством информации, хранимой в памяти. Это абсолютно не так. Иногда память не срабатывает под воздействием некоторых факторов, перечисленных ниже, а также из-за того, что ею редко пользуются.

## **ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ПАМЯТЬ**

То, что, по нашему мнению, вызывает нарушения памяти, как правило, приводит к обычному забыванию и ни в коем случае не провоцирует амнезию. Эта болезнь часто бывает последствием травмы или другого заболевания.

### **ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ**

#### ◆ *Неправильное запоминание.*

Полученная от органов чувств информация часто исчезает или видоизменяется, если с ней не работать (не повторять ее).

◆ *Время.* Забывание бывает вызвано тем, что с момента запоминания информации прошло много времени. Новые знания оставляют что-то вроде следа в нашем мозге. Но если ими не пользоваться, со временем этот след стирается и исчезает.

◆ *Помехи.* На информацию, хранящуюся в кратковременной памяти, влияют новые посту-

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua)

пающие данные. Они могут помешать усвоению предшествующей информации.

- ◆ *Вытеснение.* Печальные, беспокоящие, травматические воспоминания забываются помимо нашей воли.
- ◆ *Искажение.* Воспоминания трансформируются в соответствии с нашими ценностями или позицией по отношению к чему-либо, поэтому иногда мы запоминаем информацию в искаженном виде.
- ◆ *Ошибки хранения.* Если информация не сохраняется полностью или сохраняется неправильно, ее бывает сложно воспроизвести.
- ◆ *Ошибки воспроизведения.* Иногда мозгу бывает трудно найти место, где хранится воспоминание, несмотря на то что оно не исчезло и не было искажено в результате внешнего воздействия.

## ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

- ◆ *Биологические факторы* обусловлены генетикой, и на них практически невозможно влиять. Снижение уровня эстрогенов и тестостерона тоже вызывает ухудшение памяти.
- ◆ *Психологические и эмоциональные факторы*, такие как одиночество, потеря любимого человека, беспокойство, тревога, тоска, депрессия, стресс, травматическое событие, посттравматическое расстройство, оказывают влияние на память. Недостаток мотивации или невысокая требовательность к себе тоже могут привести к снижению памяти.
- ◆ *Физическое состояние и здоровье.* Усталость, боль, возбуждение, стресс, бессонница и апноэ, хронические заболевания (например, повышенное давление, диабет, заболевания сосудов, повышенное содержание холестерина в крови, дисфункция щитовидной железы), нерациональное питание, гиподинамия и недостаточное упражнение ума ухудшают память. Алкоголь, никотин и другие токсичные вещества уменьшают поступление кислорода в мозг. Прием некоторых фармацевтических препаратов, таких как бензодиазепины, антихолинергические средства, негативно воздействуют на процессы памяти.
- ◆ *Окружающая обстановка.* Шум, запахи, свет, присутствие людей и многое другое влияют на качество запоминания.
- ◆ *Сенсорная недостаточность.* Полная или частичная потеря зрения либо слуха тоже оказы-

вает влияние на качество запоминания.

◆ *Познавательные способности.*

Недостаточная концентрация внимания, сложности с пониманием информации ухудшают качество запоминания.

◆ *Профессиональная жизнь.*

Смена должности, стресс, усталость, плохие взаимоотношения на работе влияют на процессы памяти.

◆ *Окружающая среда.* Контакт с ядовитыми веществами вредит памяти. Такое может произойти на работе на неэкологических предприятиях, при употреблении мяса животных, откорм-

ленных пищев с вредными химическими веществами, в автомобилях, при питье и контакте с проходящей по свинцовым трубам водой. Ртуть, алюминий, пестициды и вещества-растворители тоже могут вызвать нарушения памяти.

◆ *Образ жизни.*

- Курение: табачный дым уменьшает количество кислорода, поступающего в мозг.
- Различные виды зависимости: алкоголь и другие токсические вещества.
- Бессонница и апноэ.
- Плохое питание.
- Гиподинамия.
- Прием некоторых фармпрепаратов.

# КАК УЛУЧ ШИТЬ ПА МЯТЬ

Улучшить память не только возможно, это еще и интересно. В этой книге методы и приемы улучшения памяти предложены в игровой форме и задействуют воображение. Мнемотехника (техники запоминания) — это система стратегий, приемов и инструментов для повышения продуктивности памяти. Многие из этих техник разработаны профессионалами в данной области: неврологами, психологами, победителями чемпионатов мира по памяти. В случае правильного их применения вы непременно получите положительный результат (разумеется, только если не страдаете от какого-либо тяжелого расстройства). Существуют различ-

ные методы улучшения памяти: диаграммы связей, или ассоциативные карты, система Доминика О'Брайена, метод «Локи», метод Бизуа, метод Стенгеля<sup>1</sup>. В данной книге не воспроизводится ни один из перечисленных методов, а только даются наводки и ключи к повышению потенциала памяти.

Мы не стали включать в книгу чей-либо метод потому, что большинство из них предназначены для людей старшего возраста или страдающих проблемами явно неврологического характера. Хотя мнемонические методы и помогают людям, которым необходимо запоминать длинные списки или тексты (например, актерам), в повседневной жизни они не столь полезны. Слабая сторона мнемотехники — ее сложность. Часто содержание, которое нужно запомнить, чрезмерно перегружено деталями. Лучший метод запоминания каждый вырабатывает для себя сам, поэтому в книге даются только *ключевые способы* для

---

<sup>1</sup> Диаграмма связей, называемая также интеллект-картой, картой мыслей или ассоциативной картой, — способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем. Система Доминика О'Брайена заключается в том, чтобы запоминать информацию, создавая ассоциативные цепочки в уме. А метод «Локи», или метод мест, — в том, чтобы для запоминания информации ассоциировать ее с определенными местами, создав своеобразный маршрут, который будет легко вспомнить. Прим. ред.

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

*формирования хорошей памяти.* Все люди неосознанно применяют разные стратегии запоминания, но, чтобы улучшить свою память, самое важное — знать *принципы этих стратегий* и регулярно их использовать.

## ВНИМАНИЕ

Внимание и память тесно связаны. Без внимания невозможно ничего запомнить. Самая распространенная причина забывания — это рассеянность. Например, вместо того чтобы сосредоточиться на запоминании, мы часто находимся мыслями где-то далеко. Для хорошей концентрации внимания нужна благоприятная окружающая обстановка. При недостаточной концентрации информация не будет усвоена и не дойдет до хранилища памяти. Итак, повторяем: без внимания невозможно ничего запомнить. Здесь уж не сработает никакая стратегия.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ

Организация критически важна для памяти. Перегруппировка, классификация, структурирование информации — все это способы ее упорядочения. Кроме того, необходимо связывать информацию с уже полученными знаниями. Чем

лучше информация организована, тем легче ее запоминать (выучивать) и вспоминать.

Помимо того что упорядочение — это основа техник запоминания, оно представляет собой и мнемонический метод. Организованность создает систему и снижает стресс, который, как известно, является главным врагом памяти. *Дисциплина — залог успеха во всем, и запоминание не исключение.* Будьте организованны: всегда кладите вещи, которые часто используете, на одно и то же место. Внешний порядок — это и внутренний порядок. Чтобы извлекать воспоминания в нужный момент, память нуждается в их организованном хранении. Если вы организуете вашу жизнь, то организуете и вашу память.

## ОСМЫСЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Общеизвестно, что заучивать, а потом повторять, как попугай, — совершенно не эффективный способ. И это действительно правда. Чтобы сохранить в памяти информацию, нужно понимать, о чем идет речь. Ведь понимание лежит в основе запоминания. Непонятные идеи быстро забываются. Поэтому, чтобы улучшить память, нужно осознать смысл того, что вы собираетесь запомнить. В этом помогает способ задавать вопросы самому себе.

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)





### **ИНТЕРЕС, ЖЕЛАНИЕ, ВДОХНОВЕНИЕ И СИЛА ВОЛИ**

Ценность информации также важна для запоминания. Любое пережитое лично вами событие запоминается лучше, чем изученное по книге. Однако интерес и желание тоже имеют значение. Чтобы запомнить что-то, необходимо по-настоящему этого хотеть; в противном случае ничего не получится.

### **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И ЧУВСТВА**

Мысленные образы играют важную роль в запоминании информации. Образ удерживается в памяти гораздо лучше, чем слово. Поэтому визуализация используется для запоминания словесного материала с помощью эмоциональной составляющей визуальных ассоциаций.

И хотя при этом важно участие всех органов чувств, зрение — первейшее из них.

Рассматривать что-либо можно по-разному — например, внимательно и во всех деталях, полностью осознавая, что вы в этот момент делаете и на что смотрите. Это гораздо эффективнее, чем пытаться запомнить что-то, глядя на него лишь краем глаза, бегло, в общих чертах.

Итак, мозг анализирует сигналы окружающей среды с помощью разных органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. Информация, поступившая от всех сенсорных систем, лучше запоминается.

### **АССОЦИАЦИИ: СОЗДАНИЕ СВЯЗЕЙ**

Создание ассоциаций позволяет устанавливать взаимосвязь между людьми, объектами, образами, идеями, находить между ними нечто общее. Все люди связывают объекты и явления со своим опытом. Чтобы эта связь была эффективной, она должна быть значимой, иметь для человека смысл.

Для лучшего запоминания следует пользоваться методом ассоциаций, создавая постоянные связи между объектами и идеями. Некоторые ассоциации возникают естественно

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

и не требуют размышления, а для других понадобится воображение. Подобная техника весьма эффективна для хранения и воспроизведения информации, поскольку тесно связана с воображением, которое позволяет нам превращать слова и идеи в образы; а образы, как мы уже сказали, запоминаются гораздо легче. Попробуйте выполнить предложенное ниже упражнение.

Здесь представлен список из двадцати фамилий<sup>1</sup>. Прежде чем их запомнить, прочитайте каждую фамилию и соотнесите ее с каким-нибудь образом. Вы увидите, как легко и без труда они запомнятся.

*Краснов*

*Кузнецов*

*Повозкин*

*Ростовщиков*

*Речкин*

*Чернов*

*Кузьмин*

*Домовой*

*Муромский*

*Мужьев*

*Огородник*

*Горенко*

*Оружейников*

*Попов*

*Кремлев*

*Ткачев*

*Поддубный*

*Спасский*

*Прорехин*

*Москвин*

## **МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Должно быть, вам случалось хоть раз в жизни потерять ключи или любой другой предмет в квартире. Что вы делали? Наверное, мысленно повторяли всю последовательность своих действий вплоть до обнаружения пропажи. Так вы старались вспомнить, куда же их положили. Положение предмета в пространстве имеет значение для запоминания. Этот мнемонический прием существовал еще в эпоху древних греков и римлян; его описал древнеримский философ Цицерон.

Предлагаем вам выполнить упражнение, основанное на полигоно-

<sup>1</sup> Оригинальные испанские фамилии заменены здесь на русские эквиваленты в целях лучшего запоминания. Прим. пер.

метрическом методе. Итак, представьте себе реальное знакомое вам пространство или маршрут: пусть это будет путь от вашего дома до метро, офиса или торгового центра. Ясно определите десять мест или улиц, расположенных на нем. Нарисуйте их, если необходимо. Теперь мысленно положите каждое слово на какое-либо из этих мест и обойдите пространство, чтобы составить в уме план местности. Увидите, насколько легко вам будет потом вспомнить эти слова.

*миллиметры*

*револьвер*

*автомобиль*

*гипотеза*

*манускрипт*

*слон*

*свидетельство*

*жилище*

*писатель*

*собеседник*

## **ЛОГИКА**

Если найти логическую связь между разными элементами, запомнить их будет гораздо легче. Если вам необходимо зау-



чить длинное число, например 10 378 695, вы можете размышлять следующим образом: 10 — это то же самое, что сумма 3 и 7 — первой пары цифр; дальше следуют 8 и 6, между ними находится 7, составляющие подряд 6, 7, 8, переставленные местами; и последняя пара цифр — 9 и 5, которую можно представить в виде суммы  $8 + 1 = 9$  и разности  $6 - 1 = 5$ .

## **КАТЕГОРИЗАЦИЯ, ПЕРЕГРУППИРОВКА, СТРУКТУРИРОВАНИЕ И РАЗДЕЛЕНИЕ НА СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ**

Категоризация, перегруппировка и структурирование — это способы упорядочения информации. Находить порядок там, где его вроде бы нет, — великолепная техника запоминания. Например, если вы разделите список покупок

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

на группы товаров в соответствии с магазинами, где они продаются, вам будет проще запомнить его. Запомнить число из семи цифр гораздо сложнее, чем телефонный номер, цифры в котором поделены на группы по два-три знака. Разделение информации на отдельные фрагменты помогает запоминанию. В целом лучше запоминается все, что можно поделить на части.

### ПРИДАНИЕ КОНТЕКСТА

Как правило, при усвоении информации запоминается также момент и место, в которых происходит запоминание. Всем нам случалось приветствовать на улице человека, хотя мы не могли вспомнить, откуда его знаем. Чтобы лучше запомнить, надо связать запоминаемое с определенным контекстом. Информация, заучиваемая в контексте, лучше вспоминается, если фрагменты контекста присутствуют при воспоминании.

### ЭКСТРАВАГАНТНОСТЬ

Любая необычная, странная, не похожая на все остальное или абсурдная вещь запоминается лучше, чем обычная. Например, цвет и движение способствуют закреплению информации в памяти. Гораздо легче запомнить содержание фильма, чем книги, текст,

подчеркнутый цветными линиями, чем обычный текст. Придумывайте яркие вспомогательные детали — например, надевайте кольцо на другой палец или завязывайте на платке узелок.

### ПОВТОРЕНИЕ

Повторение, проверка и многократное воспроизведение информации существенно улучшают запоминание. Повторение — это классический способ закрепить усвоенный материал. Если при этом добавляется ритм или веселая мелодия (например, песенка или стихотворение для изучения таблицы умножения), то запомнить информацию будет легче. Для закрепления в памяти требуется приложить усилия. Еще лучше пересказать то, что вы запоминаете, кому-нибудь своими словами — отличное средство для памяти.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## **ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ПРИВЫЧКИ**

- ◆ Интерес и желание запомнить очень важны для процесса памяти. Без такого желания усвоенные знания тут же забываются.
- ◆ Будьте наблюдательны. Внимательность к тому, что вы видите и слышите, а также к тому, что говорят и делают окружающие, помогает в запоминании.
- ◆ Понимание — ключевой момент для памяти. Непонятное сложно запомнить.
- ◆ Концентрация внимания тоже имеет значение, поэтому при запоминании исключите отвлекающие факторы.
- ◆ Будьте организованы: всегда храните часто используемые вещи на одних и тех же местах. Внешний порядок — это и внутренний порядок; память нуждается в упорядоченном хранении информации, чтобы потом извлечь нужные данные по первому требованию.
- ◆ Очевидно, что запомнить площадь города, который вы посетили, гораздо легче, чем текст из книги. Мы лучше запоминаем ощущения и чувства, нежели идеи. Интенсивно переживая происходящее, вы запомните информацию с большей легкостью.
- ◆ Пойте песни, объясняйте рецепты, цитируйте поэзию и запоминайте сказки, чтобы потом рассказывать их вашим детям или внукам.
- ◆ Старайтесь использовать образное мышление. Образы задерживаются в памяти гораздо дольше, чем слова.
- ◆ Старайтесь выразить словами внутренние воспоминания (например, рождение ребенка) и рассказывайте о них другим.
- ◆ Практикуйте виды деятельности, помогающие думать: решение головоломок и кроссвордов, отгадывание загадок, игра в домино и шахматы.
- ◆ Говорите с людьми. Будьте открыты ко многим вещам.
- ◆ Ищите во всем позитивную сторону. Будьте оптимистами.
- ◆ Прокладывайте зрительные маршруты и привязывайте идеи (абстрактные и не только) к образам.
- ◆ Заучивание путем повторения приводит к механическому запоминанию и накоплению неупорядоченной информации. А такая информация быстро забывается. Всегда старайтесь понять то, что запоминаете.

- ◆ Ритм или веселая мелодия, вызывающие ассоциации с текстом, облегчают запоминание.
- ◆ Каждый день хоть понемногу читайте книги, журналы, газеты.
- ◆ Разбивайте списки слов по категориям.
- ◆ Питайтесь правильно. Жирная еда и полуфабрикаты провоцируют различные заболевания (атеросклероз, диабет, повышенное давление), ухудшающие память.
- ◆ Ежедневно выполняйте физические упражнения.
- ◆ Будьте спокойны и расслабляйтесь. Стресс плохо влияет на память.
- ◆ Старайтесь достаточно спать: здоровый сон восстанавливает организм.

# СОВЕТЫ ПО УВЕЛИ ЧЕНИЮ ОБЪЕМА ПАМЯТИ

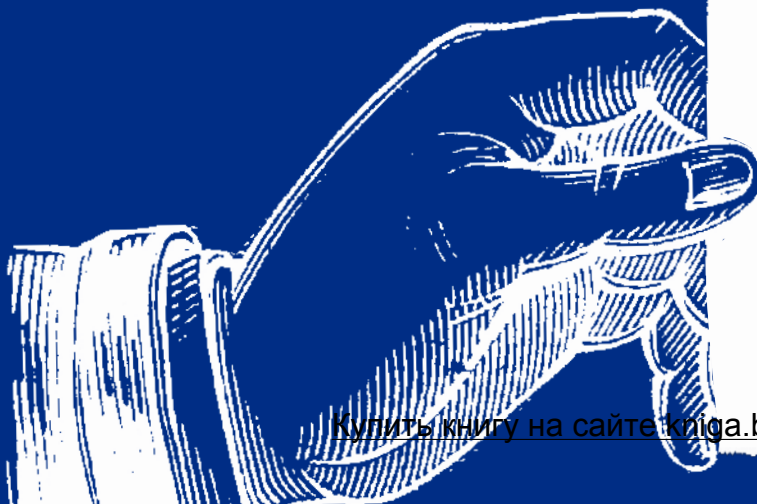
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ ОСНОВЫВАЕТСЯ  
НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ,  
ЗДОРОВОМ СНЕ, УМСТВЕННОЙ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ,  
ХОРОШИХ ПРИВЫЧКАХ  
И УРАВНОВЕШЕННОСТИ. ОНИ  
ДАДУТ ЛУЧШИЙ ОТПОР ВСЕМ  
ВРАГАМ ПАМЯТИ.**



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# НЕКОТОРЫЕ СТРАТЕГИИ

*СОРОК ЛЕТ — ОТЛИЧНЫЙ  
МОМЕНТ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.  
ЗАНИМАЯСЬ ПОЛЕЗНОЙ  
УМСТВЕННОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, МОЖНО  
ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ РАССТРОЙСТВ  
ПАМЯТИ В БОЛЕЕ ПОЗДНЕМ  
ВОЗРАСТЕ.*



## **ИЗУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ**

- ◆ Используйте для запоминания вспомогательные средства: составляйте планы и расписания дел, списки, наклеивайте стикеры с напоминаниями, ведите дневник.
- ◆ Используйте необычное как средство для запоминания информации: надевайте кольцо на другой палец, завязывайте узелок на платке.
- ◆ Выполняйте повседневные дела устоявшимся способом.
- ◆ Старайтесь связывать с определенным контекстом все, что хотите запомнить. Ваши мысли должны быть похожи на кино, ведь образы запоминаются лучше.
- ◆ Создавайте ассоциации: связывайте разные идеи и предметы друг с другом.



- ◆ Визуализируйте информацию во время запоминания или запомните перед зеркалом. Хорошо было бы также при этом снимать себя на видео.
- ◆ Добавьте ритм и веселую мелодию, вызывающие ассоциации с запоминаемым материалом.
- ◆ Изучая информацию, карикатурно преувеличивайте ее черты. Так потом вам будет легче ее вспомнить.
- ◆ Для запоминания списков, разбейте слова по категориям, структурируйте их.
- ◆ Запомнить слово из пяти букв проще, чем запомнить пять букв по отдельности, поэтому информацию следует группировать. При запоминании длинных чисел тоже поделите цифры на группы.

## **ЗАКРЕПЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ**

- ◆ Перед сном размышляйте о прошедшем дне, о том, что вы хотите запомнить. Ночью воспоминания консолидируются.
- ◆ Не действуйте автоматически, сознательно сосредоточивайтесь на своих действиях во время их выполнения.
- ◆ Повторяйте — это важно для закрепления информации.
- ◆ Повторяйте прочитанное вслух. Прodelывайте это три раза подряд. Поскольку в этом процессе принимают участие два органа чувств (зрение и слух), вам будет гораздо проще закрепить информацию.
- ◆ Связывайте новые данные с уже усвоенной информацией.

## **ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ**

- ◆ Если у вас возникло ощущение, что вы вот-вот вспомните слово, подумайте обо всех согласных в нем и свяжите их с гласными. Очень скоро слово всплывет в памяти само собой.
- ◆ Желая что-нибудь вспомнить, мы принимаем особые позы и делаем особые движения: кладем руку на голову, чешем подбородок. Прodelайте это, чтобы сконцентрироваться.
- ◆ Потратьте необходимое количество времени на запоминание и закрепление информации.

**И ПОМНИТЕ:  
ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ  
МОЖНО ИМЕТЬ  
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.**