

## **PAMIĘĆ - JAK ONA WŁAŚCIWIE DZIAŁA?**

Pamięć jest jedną z najważniejszych funkcji naszego mózgu.

To nic innego jak umiejętność przechowywania, magazynowania oraz odtwarzania informacji w doświadczeniach.

### **Wyróżniamy typy pamięci:**

1. **pamięć wzrokowa**, która jest związana ze zwracaniem uwagi na szczegóły wizualne, zapamiętywaniem detali w otoczeniu itp.,
2. **pamięć słuchowa**, która przejawia się przede wszystkim dobrym zapamiętywaniem dźwięków, a także lepszym rozumieniem sensu po wypowiedzeniu jakiegoś wyrazu na głos,
3. **pamięć językowa**, dzięki której mamy zdolność przypisywania słów poszczególnym przedmiotom, tego rodzaju pamięć ma kluczowe znaczenie w komunikowaniu się z innymi ludźmi,
4. **pamięć dotykowa**, która pozwala na rozróżnianie różnych odczuć z ciała, np. rozpoznawanie znajomych osób po uściśnięciu dłoni,
5. **pamięć węchowa**, związana głównie z wrażliwością na bodźce odczuwane za pomocą zmysłu węchu,
6. **pamięć smakowa**, która daje możliwość zapamiętywania poszczególnych smaków, a więc słodkiego, słonego, gorzkiego oraz kwaśnego.

Trudności z zapamiętywaniem wynikają z oddalenia się z rytmu nauki, na skutek czego nasz mózg po prostu staje się leniwy.

Innym powodem jest fakt, że obecnie każdego dnia nasze umysły są bombardowane ogromną ilością informacji, dlatego nie do końca radzą sobie z ich przetwarzaniem.

Na szczęście, pamięć możemy poprawiać.

**Właściwe dieta ma duży wpływ na poprawne jej funkcjonowanie:**

- warzywa i owoce bogate w potas: banany, brzoskwinie, pomarańcze, pomidory, ziemniaki, porzeczki,
- tłuszcze roślinne: olej z rzepaku, lniany, słonecznik, pestki winogron,
- ryby: łosoś, sardynki,
- nasiona i orzechy: pestki dyni, słonecznika, orzechy włoskie, migdały, pistacje, kielki pszenicy, kaszy gryczanej
- woda.

Na pracę mózgu dobrze wpływa aktywność fizyczna. Podczas ćwiczeń wzrasta ciśnienie i przepływ krwi, w tym w mózgu. To z kolei zwiększa ilość dostarczanego tlenu, co powoduje, że umysł działa sprawniej: bieganie, skakanie na skakance, trening w siłowni, aerobik, taniec np. zumba.

Pamięć możemy poprawić poprzez rozmaite ćwiczenia intelektualne:

- rozwiązywanie krzyżówek,
- układanie puzzli,
- gra w szachy,
- gra w strategiczne gry komputerowe.

Proponuje Wam test Czy masz dobrą pamięć?

<https://samequizy.pl/czy-masz-dobra-pamiec-sprawdz-3/>

Pani Anna Listowska