

## TRENING MÓZGU, CZYLI ĆWICZENIA NA DOBRĄ PAMIĘĆ

Trening mózgu jest bardzo ważny w czasach, gdy bombardowani jesteśmy tysiącami ważnych i nieważnych informacji i coraz częściej zdarza się nam zapominać o rzeczach najistotniejszych.

Na szczęście są techniki, by nauczyć się szybkiego i trwałego zapamiętywania.

### **Zapraszam do ich wypróbowania!**

Trening mózgu jest tak samo ważny, jak ten ciała.

Dlaczego?

Ludzka pamięć zachowuje się podobnie jak mięśnie - jeśli nie poddajemy jej systematycznemu wysiłkowi, lecz używamy stale rozmaitych „podpórek”, szybko słabnie i zaczyna odmawiać posłuszeństwa. Systematyczny trening pozwoli utrzymać ją w znakomitej kondycji.

W zapamiętywaniu ważnych informacji najbardziej przeszkadza nam rozpraszenie uwagi. Dzieje się tak, gdy wiele rzeczy usiłujemy robić jednocześnie. To jedynie pozorna oszczędność czasu - w rzeczywistości czynności te wykonane jedna po drugiej trwają krócej i towarzyszy im znacznie mniej błędów.

Zapamiętywanie to proces, który wymaga spokoju. Zastanówmy się, jakie przeszkody zewnętrzne uniemożliwiają nam jego osiągnięcie, i spróbujmy je wyeliminować. Ustalmy sobie np. częstotliwość zaglądania do poczty internetowej, pory odpowiadania na niezbyt pilne telefony, zaplanujmy krótkie przerwy w nauce.

W czasie wolnym, kiedy czytamy książkę, nie oglądajmy też telewizji, a robiąc kolację, nie rozmawiajmy przez telefon. Wszystko to osłabia umiejętność skupiania uwagi.

Aby nasz mózg mógł na trwale zapamiętywać informacje, a potem odtwarzać je w danej chwili, potrzebujemy umiejętności zrelaksowania się.

Wiemy, że kiedy w zdenerwowaniu i pod silną presją usiłujemy sobie coś przypomnieć, zwykle nic z tego nie wychodzi. Po pewnym czasie zaś, gdy jesteśmy spokojni, informacja wraca jak na zawołanie.

W nauce relaksu przydatne są techniki medytacyjne, a także regularny odpoczynek. Istnieje wiele ćwiczeń, które pozytywnie wpływają na pamięć i stanowią swoisty jej trening. Wśród nich wymienić można:

- **grę memory** - bazuje na prostych zasadach, polega na odnajdywaniu par takich samych obrazków lub ilustracji, a sama gra może mieć różne poziomy trudności;

- **powtarzanie sekwencji słów, wierszy, piosenek lub rymowanek** - pamięciowe uczenie się także może stanowić świetny trening dla mózgu. Co ciekawe, taka forma ćwiczeń może być stosowana jako ćwiczenie pamięci krótkotrwałej - wtedy odtwarzanie odbywa się natychmiast po przeczytaniu tekstu lub długotrwałej - gdy próbujemy odtworzyć piosenkę lub wiersz po kilku dniach;

- **odtworzenie sekwencji obrazków lub zdjęć** - w tym ćwiczeniu pracuje pamięć wzrokowa. Naszym zadaniem jest przyjrzenie się konkretnemu ułożeniu ilustracji - najlepiej, aby ułożenia dokonywała osoba trzecia lub komputer - a następnie ich odtworzenie w takiej samej kolejności. To ćwiczenie również może mieć kilka poziomów trudności i stawać się coraz bardziej skomplikowane;

- **odnajdywanie ukrytych wyrazów w ciągu liter** -

kladplwzkopertazwofryzjerpolzultwrezsapaportwasgłośswiugłośnizplgłośnikgreowaddawosef  
aprezydenpapremiazenonzarbrpkcharewakepopiórodadekawaplماكwertdomzlenusufit2zeroz  
werklamkaerbuezdefebutwaokuklarytrekrestółzwerklnrolanzdopogyklwteatrqcwzkekczurząd  
ptaaptaki despodeskaprogrambzn08unszufladaser cearsenałanwawłazzzlewper8cgracerocer  
azqwlplasnartywersalkaporaczekającpowstraukawkładnepzradiroirakioradiowopiratdonawtro  
njagkjabłkrowdramatfghpomaratopracakbalunapartnoswafgaretcdachjkiytrvbladowaczkinotsa  
fdermitawiertarlikrokod

**Na pamięć i koncentrację duże znaczenie ma to co jemy.**

Oto przykładowe menu na cały dzień:

- **Śniadanie:** jajko na miękko posypane koperkiem, 2 kromki chleba pełnoziarnistego z soją, cienko posmarowane margaryną, z plastrem chudej wędliny, pomidorem i 1/2 strąka papryki, szklanka kakao z chudym mlekiem
- **II śniadanie:** małe (150 g) opakowanie jogurtu jagodowego, garść orzechów laskowych i włoskich, szklanka soku pomarańczowego
- **Obiad:** zupa krem z brokułów z grzankami z pieczywa razowego posypana łyżką natki, mintaj pieczony w folii z cebulą, 2-3 łyżki brązowego ryżu, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka doprawiona sosem winegret i posypana prażonymi nasionami dyni
- **Podwieczorek:** sałatka z awokado z pomarańczą
- **Kolacja:** sałatka z selerem naciowym, szklanka soku pomidorowego.

**To jadaj:** pełnoziarniste i razowe pieczywo, musli i płatki zbożowe, razowe makarony, kasza gryczana, brązowy ryż, ziemniaki, czekolada gorzka, kakao, banany, pomarańcze, kiwi, cytryny, grejpfruty, owoce jagodowe (maliny, truskawki, jagody, borówki, aronia), orzechy (brazylijskie, laskowe, włoskie, ziemne), migdały, ryby morskie (dorsz, łosoś, mintaj, tuńczyk, makrela), jajka, olej lniany i rzepakowy, oliwa.

**Tego unikaj:** żywności typu fast food i wysokoprzetworzonej - zawiera dużo soli, cukrów prostych i tłuszczów nasyconych, a ma niewiele witamin i składników pokarmowych wspomagających działanie układu nerwowego i mózgu, alkoholu - dociera do mózgu już po 6 minutach od wypicia, powoduje zaburzenia funkcjonowania hipokampu (części mózgu odpowiedzialnej za pamięć) oraz przyspiesza starzenie się komórek nerwowych, nadmiaru soli - jest główną przyczyną nadciśnienia, a to zaburza prawidłową pracę układu nerwowego, pogarsza pamięć i zwiększa ryzyko demencji.

Zdolność zapamiętywania zmienia się w zależności od wieku, jednak niezależnie od tego ile mamy lat, możemy skorzystać z wielu ćwiczeń, prawidłowej diety, które usprawnią zapamiętywanie, a tym samym ułatwią nam uczenie.

Katarzyna Ziętara