**Рекомендации и упражнения по развитию памяти, внимания и способности концентрироваться: «О стимуляции мозга, памяти и внимании».**

 Повысить умственные и психоэмоциональные возможности получится и решив проблемы запоминания и концентрации внимания. Память как мышца, ее можно развивать и укреплять с помощью ежедневной тренировки. Без тренировки мышцы отмирают. Также и память – без постоянных упражнений она деградирует. Результаты систематических тренировок не заставят себя ждать и появятся уже через пару дней.

*Общие методики для развития памяти и внимательности.* Память и внимание – две составляющие человеческого мышления. Способность к запоминанию информации зависит от концентрации. Это обусловлено тем, что чем больше мы уделяем внимания объекту, тем больше работает кратковременная память, и соответственно тем лучше мы запоминаем информацию.

Заучивание. Учите наизусть стихи, отрывки из любимых произведений, песни. Постоянное заучивание даст хороший результат. Для тех, кто не любит читать или нет времени, поможет аудиокнига. Слушайте в свободное время стихи или прозу, затем повторяйте наизусть.

Пальцевая гимнастика. Пальцевая гимнастика помогает устранить снижение памяти, улучшить концентрацию, внимание, работу мозга. Все упражнения простые, подойдут для детей. Гимнастика выполняется 1–2 минуты ежедневно.

Запоминание слов. Записываем на листочке 10–15 слов, внимательно перечитываем. Затем переворачиваем и пишем по памяти. Только написав все слова можно перевернуть листочек и сверить.

Упражнения, которые одновременно активизируют внимание и память: выполнять упражнение нужно в людном месте, например, в общественном транспорте. Рассмотрите 1–2 окружающих вас людей. Обратите внимание на цвет их волос, во что они одеты, их позы. Через 30 секунд отвернитесь и попробуйте по памяти воспроизвести все эти характеристики. Через два часа, а потом и на следующий день вспомните особенности этих людей снова. По мере выполнения упражнения, увеличивайте количество людей или характеристик.

Перекрестные движения: встать, ноги поставить на ширину плеч, руки вдоль туловища. Далее, согните левую руку и правую ногу и коснитесь локтем колена. Спину держать прямо. То же проделайте с другой рукой и ногой. Сделайте упражнение 6 раз на каждую руку и ногу.

Распальцовка: начинаем с правой руки - поочередно соединяем большой палец с каждым пальцем левой руки. При этом постепенно увеличивая скорость. Сделать упражнение 1 раз, а затем поменять руку. Всего выполнить 3 повтора на каждую руку.

Упражнение для памяти с использованием обратного счета. Начните с цифры 200 или 300, но считайте в обратную сторону не по единице, а по 3 или по 4 единицы. Например: 300,296,292 и т. д.

Смена полушарий: станьте на день левшой, если вы правша, и наоборот. Это повысит вашу концентрацию, и вы станете внимательнее относиться к обыденным вещам.

Назад в прошлое: посмотрите на часы и вспомните, что вы делали вчера в это же время. Постарайтесь детально описать свои действия.

Развитие слуховой памяти. Существует три методики, способные повысить слуховую память: 1.Перед тем как лечь спать, ложимся в кровать, закрываем глаза и внимательно прислушиваемся к звукам вокруг. Их найдется достаточное количество, обращайте на каждое отдельное внимание (тиканье часов, шум за окном, скрип пола). Такого рода упражнения помогают выделять каждый звук из звукового фона, улучшая слуховую память. Делать его нужно каждый день. 2.В тихой спокойной обстановке сконцентрируйтесь, вспомните услышанные за день звуки, воспроизводя их мысленно. Затем постепенно меняем их продолжительность и тональность. Выполняйте задание каждый день, по 5 минут и результат не заставит себя ждать.3. Музыкальная слуховая методика. Выбираем песню, слушаем ее. Затем опять включаем и останавливаем на любом месте, после чего продолжаем воспроизводить мысленно. Такая методика считается полностью выполненной, когда получится мысленно, включать и выключать музыку и без труда продолжать воспроизводить независимо от места паузы.

Эйдетическая память (она же зрительная и фотографическая) представляет собой способность к запоминанию и максимально точному воспроизведению живых образов или предметов. Эйдетическая память задействует образное мышление, помогая вспомнить детали предмета путем мысленного представления. Как развить фотографическую способность запоминать ?

 *«Найди 10 отличий»*: необходимо найти разницу в двух, на первый взгляд, одинаковых картинках. Такие упражнения повышают работу мозга, усиливая внимательность к деталям. Головоломка как тренажер задействует зрительную память, улучшая ее, главное делать упражнение как можно чаще.

*Перед сном вспоминайте места, которые посетили за день*. Образы вспоминаем досконально, вплоть до цвета стен и предметов на столе.

*Выберите интересный предмет, положите перед собой и внимательно изучите.* Закройте глаза, представьте его мысленно, подробно расписывая детали, изгибы, цвета. Откройте глаза, сравните предмет с мысленным описанием, отметьте себе, какую деталь вы упустили или ошиблись в описании. Упражнение сложнее, чем кажется. Делать нужно 2–3 раза в неделю. Можно не останавливаться на мысленном описании, а перенести его на бумагу, по памяти нарисовав предмет. Выполнять упражнение лучше всего после предыдущего.

*Ежедневно, во время прогулки или идя на работу, внимательно изучайте лица прохожих.* Вырисовывайте мысленно их портрет, припоминая как можно больше: одежда, прическа, черты лица. С каждым днем зрительная память будет улучшаться, образы станут четче и быстрее вспоминаться.

*Нейробика–фитнес мозга*: главными задачами нейробики являются - стимуляция мозга и тренировка памяти новизной, яркими ощущениями и позитивом. Вот несколько эффективных практик-упражнений из нейробики:

1. *Сменить рабочую руку:* включите в работу левую руку (или правую, если вы левша) – пишите, рисуйте, чистите зубы, расчесывайтесь и т.п. 1-2 раза в день «нерабочей» рукой. Активация моторной коры переносится с левого полушария мозга в правое, что благотворно влияет на интеллект, творческие способности и нестандартное мышление

2. *Сменить стереотипы.* Делайте привычные вещи НЕПРИВЫЧНЫМ способом (например, ходите/ездите в школу/домой непривычными маршрутами)

3. *Сменить привычный Вам темп*. Если Вы и минуты не может усидеть на месте, предлагается некоторое время все делать медленней и вдумчивей. Если же напротив, Вы привыкли все делать долго, засеките часы - поиграйте «в гонки на время» сам с собой.

4*. Сменить осанку*: сутулая осанка влияет подсознательно на самооценку, и на нашу активность. Во время работы выполняйте одну и ту же задачу, сидя сгорбившись, а потом – выпрямившись по струнке. Пересядьте на краешек стула (на экзамене, контрольной, при подготовке д/з и пр.)

5.*Сменить окружение запахами (ароматерапия):* запах герани помогает снимать стресс и состояние тревоги, запах мяты и апельсина повышает настроение, запах эвкалипта и лимона способствует оживлению умственной деятельности, ясности ума,повышает работоспособность.

*Система развития интеллекта и памяти Рюта Кавашима.*

Среди самых популярных способов улучшения памяти считается книга Рюта Кавашима «Японская система развития интеллекта и памяти». Она содержит арифметические задачи разной сложности. Многочисленные тесты в этой области показали, что задачи на деление, умножение и сложение повышают работу мозга, развивают мышление и концентрацию внимания.«Японская система развития интеллекта и памяти»содержит наиболее продуктивные упражнения и психологические приемы для любого возраста, рассчитана на 60 дней. Упражнения достаточно выполнять по 5 минут в день.

*Метод, основанный на внимательности.*

Внимание – главное составляющее работы мозга и памяти. Если на объекте нет концентрации, то ни о каком запоминании не может быть и речи. Поэтому важно направлять внимание на то, что вам нужно запомнить, подкрепляя это конкретными целями. Например, чтобы выучить правила поставьте себе такую цель – чем больше внимания я сконцентрирую на правилах сейчас, тем больше я выучу, и тем наименее проблематично сдам экзамены.

*Метод, основанный на ассоциациях*

Ассоциации образуют связь между кратковременной памятью и тем, что уже было заложено в долговременную. Поскольку новый воспринимаемый объект уже закреплен в долговременной памяти, на его запоминание нужно меньше усилий и времени. Главное – ассоциация должна быть понятной и легкой для восприятия.

*Метод повтора информации*

Основан на периодическом воспроизведении полученных данных в кратковременной памяти для лучшего усвоения в долговременной. Чем новее полученная информация, тем больше потребуется концентрации и повторений. Техника тренировки кратковременной памяти основывается на методе повтора информации.

*Упражнения, с помощью которых можно улучшить навыки кратковременной памяти:*

*«Техника Фибоначчи»* — представьте последовательность чисел, где каждое число – это сумма двух предыдущих. Например: 1+1=2, 1+2=3, 2+3=5 т. е. последовательность представляет собой – 2, 3, 5 и т. д. Делайте это упражнение 30 минут в день и вы заметите как со временем показатели внимания и кратковременного запоминания улучшатся.

*Мнемоническое упражнение «20»* — попросите друга написать на листе бумаги 20, ничем не связанных друг с другом слов. Затем возьмите лист и попытайтесь за 1 минуту выучить их по порядку. Для лучшего эффекта пользуйтесь ассоциативным методом запоминания.

*Упражнение «Абзац»* — возьмите книгу, и откройте на случайной странице. Найдите в ней абзац – до 4 строк, прочитайте и попробуйте повторить уже без книги. Когда у вас будет получаться пересказывать маленькие абзацы, переходите к большим.

*Для тренировки долговременной памяти* применяются упражнения, направленные на более долгое хранение данных. Действенный метод – постоянное повторение информации, поэтому учите наизусть стихи или специальные материалы для работы и учебы. Неважно что, главное, сам процесс концентрации внимания на том, что вы учите. Для лучшего усвоения, проговаривайте информацию вслух и в голове.

*Упражнения, которые помогут Вам развить свою долговременную память:*

* Загадайте предмет, который вы видите несколько раз на дню и попытайтесь визуализировать его – вспомнить качественные свойства, внешний вид. Сделайте описание наиболее точным.
* Составьте на бумаге список дел на день в случайном порядке. Запомните его, и в течение дня, не прибегая к помощи записи, организуйте эти дела в продуктивной для вас последовательности.
* Выберете картину, которая вам больше всего нравится. Опишите, что вы на ней видите. На следующий день, помимо того, что нужно вспомнить предыдущее описание, вы должны дополнить его новыми характеристиками. То же проделать и на следующий день. Когда поймете, что идеи для описания картины закончились, переходите к новой
* Собирайте пазлы. Подберите понравившуюся картинку и вперед! Только не начинайте с больших и сложных, потому что они могут оказаться тяжелыми в сборке, а такое занятие вам надоест.
* Перед тем как лечь спать разберите по полочкам события своего дня: вспомните дела, которые вы делали, с кем вы встретились, о чем говорили. Чем детальнее вспомните, тем лучше.(Система ПИФАГОРА!!!)
* На каждую букву алфавита придумайте по 5–10 слов. На это упражнение придется затратить время, но зато по его окончании вы почувствуете активную работу мозга!
* Играйте в настольные игры — шахматы или шашки. Особое значение уделите концентрации внимания, когда придумываете ходы. Отгадывайте кроссворды, сканворды. Играя каждый день по 30 минут, вы активизируете ваше внимание и процесс запоминания.
* Наиболее эффективным, популярным и знакомым с детских лет способом развития памяти и мышления служит разучивание стихотворений. Это классический метод улучшения запоминания информации, он подходит одинаково хорошо для детей и взрослых. Учёные доказали, что если ежедневно учить несколько строк, улучшаются биохимические реакции в мозге, возникают новые нейронные связи, повышается способность к обучению. Учёными доказано, что заучивание стихотворений (а именно, поэмы «Граф Нулин» А.С. Пушкина) позволяет добиться скорейшего результата при тренировке памяти. (*Правила заучивания стихотворения: прочесть стихотворение дважды, уяснив его суть. Пересказать содержание своими словами. Во время третьего прочтения разделить произведение на смысловые отрывки: так станет понятным логическое развитие сюжета. Учить стих именно по смысловым кусочкам. Употреблять при чтении интонации, делать паузы. Создавать образы прочитанного, пропускать произведение через себя, воображая себя одним из героев сюжета. Написать стихотворение от руки по памяти. Повторить стих на следующий день).*
* **О репрезентативности:**

*1.При хорошей зрительной памяти:* -Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы. -Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамен.

*2.Если ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой: -*Читайте запоминаемый текст вслух.-Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте. -При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста. -Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его. -Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

3. *При выраженной памяти на движения и ощущения:* -Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката. -Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала. -Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её. -Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

* Читайте книги по развитию памяти, внимания и мышления: А. Андреев: Техника тренировки памяти; И. Ю. Матюгин. Развитие памяти и внимания;Даниэль Лапп: Улучшаем память в любом возрасте; Джон Богосиан Арден. Развитие памяти для чайников; Эберхард Хойль: Искусство концентрации: как улучшить память за 10 дней; Гарри Лорейн. Развитие памяти и способности концентрироваться; Рюта Кавашима «Японская система развития интеллекта и памяти».
* В век компьютеризации широкое распространение получили и программы для развития мозга и памяти, предназначенные для ПК:MemoryTester – тесты, которые помогут объективно оценить возможности мозга. На основании результатов, вы узнаете какой вид памяти вам следует в большей степени развивать; Mnemonics – программа, предназначенная для отработки запоминания числовой информации. Для того чтобы быстро оперировать с числами, программа предлагает перекодировать их в слова согласно специальному код; Language Memory Bomber — программа для изучения иностранных слов с помощью методов визуализации и ассоциативных рядов.

***Психологические закономерности***, которые необходимо учитывать экзаменующимся (и их родителям, если они помогают ему организовать подготовку к экзаменам):

* *«Фактор края»: з*апоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из головы. Поэтому при запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.
* *«Фактор осмысленности»:* повторять следует не механически, а «с умом», вдумываясь, вникая в содержание, сосредотачиваясь на смысле. *«Фактор повторения»:* После «закачивания» в мозг информация, если её не повторить, теряется в первые 10 часов на 20-30 %. Чтобы этого не случилось, нужно: прочитать текст, повторить его 2 раза, через 8-10 часов – 4 раза, через сутки – 1 раз. Только после такого натиска можно быть уверенным, что информация прочно «осела» в голове.
* *«Фактор узнавания» : г*лядя в текст, человек нередко чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, стало быть, терять время на этот вопрос незачем, можно переходить к следующему. На самом деле, можно жестоко ошибиться. И если не изучить внимательно то, что кажется таким знакомым, можно вполне получить двойку. Так что лучше еще раз  заучить «знакомый» материал.
* «Фактор интереса»: интересное легче запомнить, следовательно, необходимо искать*интересное* в самом скучном, сером материале.
* *«Фактор репрезентативности»:* каким образом мы лучше запоминаем? Что нам ближе – текст, рисунок, логическая схема, речевое воспроизведение? Важно определить, какая репрезентативная система у вас преобладает (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Знание своих индивидуальных особенностей  помогает лучше использовать их возможности при подготовке к экзаменам. Так, преобладание *визуальной* (зрительной) репрезентативной системы говорит о восприятии информации при помощи органов зрения. Для лучшей подготовки  надо использовать карты, схемы, таблицы, рисунки,  составлять план рассказа. Хорошо запоминается прочитанный текст.  Написание шпаргалок тоже полезно (через написание происходит запоминание). *Аудиальная* (слуховая) репрезентативная система характеризуется развитым слухом. Людям с преобладанием такой системы важно больше слушать лекции преподавателя, воспроизводить тексты вслух, задавать вопросы, готовиться к экзаменам в паре (диалоговое обучение способствует лучшему запоминанию). К*инестетики* («телесноориентированные») люди с преобладающей системой развития ощущения эффективно сдают экзамены в том случае, если во время подготовки они находились в состоянии внутренней гармонии. Важно, чтобы во время подготовки им было психологически комфортно. Текст лучше запоминается тогда, когда известна практическая полезность изучаемого материала. Лучшему запоминанию способствует использование потенциала правого, интуитивного полушария – запоминание через образы и ассоциации, обращение к творческому потенциалу. Примерно 10% людей предпочитают *дигитальную (дискретную, логическую) систему*: они более ориентированы на смысл, содержание, важность и функциональность того, что говориться: «Я считаю, что это разумно…»; «Я думаю, что это имеет смысл…»; «Я понимаю, что вы чувствуете…»; « «Как показали события последних дней…»; «Говоря на языке цифр…». (Как сказал один человек: «Я полюбил чеснок после того, как узнал, какой он полезный).
* *«Фактор игры или репетиции»:* может пригласить одноклассника: один изображает учителя, другой, соответственно, ученика. Психологи считают подобное упражнение хорошим средством раскрепощения, преодоления страхов и пр.
* Не забывайте и «*факторе удовольствия и позитивного мышления»: к*аждый день оставляйте время для себя. Разрешайте себе расслабиться и не беспокойтесь о делах какое-то время. Отдыхайте и не корите себя за это. От этих *«минут «обнуления»* ваша продуктивность запоминания только возрастет. Учитесь обращать внимание на маленькие радости жизни. На красоту окружающего мира и людей. Наслаждайтесь вкусами, запахами, ветром и солнцем. Наполните свою жизнь. Избегайте грустных воспоминаний и чаще улыбайтесь. Ищите радость в жизни каждый день. Относитесь к миру легче и научитесь прощать. И еще важно чаще думать о вещах, которые вы любите. Воспринимайте перемены как захватывающие приключения. И не откладывайте на потом важные для себя решения. Приучайте себя думать о том, чего хотите, а не о том, чего не хотите. Обо всем остальном мир позаботится сам. *Цитата дня:**«Вдох — Любовь, а выдох — Благо-Дарность. Так и дышите!»*.( Нико Бауман. Сила фокуса внимания. Как получать от жизни желаемое).

***Примечание. Причины забывчивости:***

*Вредные привычки. Ведение неправильного образа жизни, постоянное употребление алкоголя, энергетиков и курение табака вызывает нарушение работы мозга, ухудшение внимания и памяти.*

*Перегрузка организма. Перегрузка мозга, избыток информационного потока пагубно влияет на здоровье, вызывает проблемы с наблюдательностью, желание концентрировать внимание на одном предмете. Недостаточная концентрация вызывает снижение усидчивости и ухудшение памяти.*

*Кислородный голод. Достаточное количество свежего воздуха увеличивает работоспособность организма и мозга. Частые прогулки и проветривание помещение решит проблемы забывчивости.*

*Стресс. Нарушение памяти происходит из-за плохого самочувствия, беспокойства, нервного состояния и стресса. Эти негативные факторы вызывают снижение восприятия, ослабевают память. Чем чаще человек нервничает и беспокоится, тем больше появляются проблемы с запоминанием.*

***Улучшить память получится только после устранения негативных факторов, вызвавших нарушение. Важно вовремя найти проблему, тем самым восстановив функции памяти.***

**4.Деятельность мозга и питание.**

 В мозге непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга. В идеале мозг должен каждый день, помимо физических нагрузок, психоэмоциональных практик, здорового сна, получать полноценное и рациональное питание и нужный питьевой режим. Это позволит автоматически улучшить память, внимание, повлиять на мыслительные процессы. *Во время экзамена необходима дополнительная забота о своем здоровье. В это трудное время просто необходимо хорошо, правильно питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга.* Так, морковь облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу (нехитрый совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом). Ананас - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день. Авакадо источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода, чтобы способствовать повышению концентрации внимания. Креветки - деликатес для мозга: морепродукты снабжают мозг важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть (достаточно 100 грамм в день, но - обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки -варки или жаренья). Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом ( полезная доза: минимум половина луковицы ежедневно). Орехи - особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга, способствуют достижению творческого озарения. Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Тмин –«провоцирует» рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку. Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты. Лимон «освежает» мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями неплохо выпить стаканчик лимонного сока. Черника способствует кровообращению мозга (лучше всего есть свежие ягоды или варенье). На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи: паприка - чем острее, тем лучше поднимает настроение. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» эндорфина. Клубника быстро нейтрализует отрицательные эмоции (полезная доза: минимум 150 грамм). Бананы содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы». Вода –способствует снижению уровня стресса, ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма, это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить хотя бы несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить и просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны: в сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание, чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности, а для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода.

 Пряности для активизации интеллектуальной деятельности: **Карри.** Помогает сохранить ясность ума. ***Шафран****.* Позволяет нейтрализовать негативную деятельность аминокислот, положительно воздействует на мозговую деятельность, излечивает легкие нервные расстройства. Содержит витамины группы B, большое количество минеральных веществ. ***Корица.*** Улучшает способность к восприятию информации, ее анализу и усвояемости. ***Розмарин****.* Благодаря высокому содержанию антиоксидантов, наличию карзионовой кислоты позволяет снизить утомляемость мозга, способствует клеточному восстановлению.

Примечание: *продукты, улучшающие работу мозга:* черный натуральный молотый кофе; приправы и пряности; черная смородина; черника; горький шоколад; грецкие орехи; тунец; дикий лосось; овсянка (источник витаминов группы B, что так необходимы для мозговой деятельности. Кроме этого, содержит фосфор, кремний, кальций, железо, магний, медь, калий и натрий); яйца (особенно желтки -содержат лецитин, холин, витамин B 12).

*Продукты, которые тормозят работу мозга:* алкоголь; соль; сахар; животные жиры; сухарики; чипсы и полуфабрикаты( быстрые углеводы).