

טיפים לשיפור הזיכרון



חשוב לנו מאוד לשמור על הזיכרון, כיוון שפגיעה בו משפיעה לרעה על איכות חיינו. קיבצנו עבורכם מספר עצות פשוטות שיסייעו ואף ישפרו את הזיכרון.

מה משפיע על הזיכרון מבחינה גופנית?

תזונה

חשוב לצרוך תזונה מאוזנת (חוסר בויטמינים מקבוצת B עלול לגרום לירידה בקשב ובזיכרון). כאשר עלינו להתרכז מומלץ לאכול ארוחה קלה (המוח זקוק לסוכר לפעולתו התקינה). חשוב לשתות כמות מספקת של מים – אדם מיובש יתקשה להתרכז ולזכור.

ערנות

חשוב לסגל הרגלי שינה טובים. חוסר בשינה קשור בירידה בקשב ובזיכרון. מומלץ ללכת לישון בשעה קבועה, בין 6-8 שעות בלילה.

פעילות גופנית

פעילות אירובית משמרת את יכולות המוח והקוגניציה טוב יותר. כדאי להתאמן בהליכה, ריצה או רכיבה על אופניים, אפילו לפרקי זמן קצרים, מעט בכל יום.

טמפרטורה

הטמפרטורה הסביבתית הנוחה ביותר לפעולת המוח היא סביב 21 מעלות. כדאי לכוון את המזגן או ההסקה על טמפרטורה קרובה לטמפרטורה זו.

מה עוד ניתן לעשות?

מחליטים

ההחלטה שחשוב לנו לזכור מידע מסוים היא הצעד הראשון כדי לזכור אותו.

התמקדו בפעולה אחת

על מנת לזכור משהו עלינו להשקיע תשומת לב בקליטת המידע ובזכירתו.

שמים לב לסימנים כבר בהתחלה

תשומת לב היא הכרחית לשם שליפת מידע מהזיכרון. לכן, כשרוצים לזכור מידע, כדאי להתעכב ולסמן פרטים חשובים. לדוגמא: כשפוגשים אדם חדש, חוזרים על שמו פעם נוספת ושמים לב לתווי הפנים שלו. כשמחנים את המכונית, מסמנים פרטים כמו כיוון, סוגי המכוניות, העצים או החנויות שנמצאים בקרבה.

יצירת קישורים למידע קודם

עדיף קישור בעל ערך עבורנו, לדוגמא: לקשר את שמה של המזכירה למכרה עם שם זהה, או דמות מפורסמת.

משחררים

מנסים להיזכר בשם, ביטוי, מושג ולא מצליחים? אל תתאמצו. שאלו את עצמכם שאלות הקשורות לדבר שמתקשים להיזכר בו: למה זה קשור, איפה זה נמצא, למי זה קשור. אם בכל זאת לא נזכרים רצוי להניח לכך. המוח ממשיך בסריקה לא מודעת וסביר להניח שהמידע יצוץ בקרוב.

חזרתיות

אחת השיטות היעילות ללמידה היא לחזור על המידע מספר פעמים. מומלץ לחזור על המידע לאורך זמן (לאחר דקה, לאחר 3 דקות ואז לאחר 10 דקות ולבסוף לאחר שעה).

פירוק לגורמים

בכדי לזכור כמות גדולה של מידע מומלץ לחלק אותו לקבוצות. לדוגמא: מספרי טלפון ניתן לפרק לגורמים – קודם הקידומת, אחר כך מספר ספרות ואז המשך הספרות.

משחזרים

כדי להיזכר בפרטי מידע, משחזרים מקומות ומצבים. לדוגמא: יושבים באותו חדר בו התקיימה הפגישה כדי לשחזר אותה, או נכנסים לכיתה בה למדתם מקצוע מסוים, לפני המבחן המסכם.

רשימות

כאשר רושמים מה שרוצים לזכור מבטיחים שהמידע יהיה זמין ונוכל להציץ ולהיזכר בו, אך גם מפעילים את המנגנונים של האחסון בזיכרון בדרך נוספת וכך זוכרים אותו טוב יותר.

השתמשו בשיטה שטובה עבורכם

אין שיטה אחת שמתאימה לכל אדם ואין שיטה אחת שמתאימה לכל סוג של מידע. תנסו את מגוון השיטות ותגלו מה השיטה היעילה ביותר עבורכם.

הפעילו את המוח

פעילות מגוונת ומאתגרת מסייעת לשיפור זיכרון ומניעת ירידה בזיכרון. למידה של חומר חדש, שפה חדשה, פתרון תשבצים או סודוקו מפעילים אזורים רבים במוח ומשמשים כמכון כושר למוח.