



"Batiatip"

טיפים לשיפור הזיכרון...

הפעם מעבירה בשמחה אוסף של טיפים שאט אט נאספו לאורך הדרך...

- מצב בריאות הכללי משפיע על הזיכרון. תזונה נכונה (מומלצת דיאטה ים תיכונית), פעילות גופנית ופעילות פנאי מגוונות (נסו לפחות שלוש פעמים בשבוע) משפיעות עליו לטובה, ירידה בחושים (בעיקר בשמיעה ובראייה) פוגעת בו.
- אופטימיות והומור מחזקים את הזיכרון. דיכאון, לחצים ומתחים משפיעים עליו לרעה. להרפיה ולרגיעה ניתן להיעזר בפעילויות כמו יוגה, טאי צ'י, מדיטציה ועוד.
- לסביבת בית ועבודה מאורגנת ומסודרת, עם מקומות קבועים ועזרים טכניים שונים, השפעה לטובה על הזיכרון. צפיפות, חום, רעש או כיסא לא נוח משפיעים עליו לרעה.
- רישום מסייע לשמור על המידע, לכן מומלץ להשתמש בלוחות שנה לסימון אירועים (מוזמנים לאמץ "לוח עד"), דפי רישום ליד הטלפון, או לשאת פנקס ועט בכיס.
- היעזרו בטלפון נייד, שעון מעורר או טיימר לתזכורת על פעולות שצריכות להיעשות בזמן מסויים.
- דמיון עוזר לזיכרון: צרו בדמיון תמונות חזותיות של דברים שרוצים לזכור. כם גם חשיבה אסוציאטיבית – מומלץ ליצור חיבור בין מידע חדש לבין מידע קודם.
- ארגון המידע עוזר לזיכרון: למשל, חלוקת רשימת קניות לפי פריטים בעלי מכנה משותף – ירקות, פירות, חומרי ניקוי.
- מנגינה שומרת על הזיכרון: לכן יעיל וגם נעים לפזם דברים שרוצים לזכור (שימו לב כיצד בפרסומות בטלוויזיה תמיד מפזמים לנו את מספרי הטלפון...)
- לזכור רשימות: ניתן להשתמש בשיטת הסיפור, שבה מתחברים פריטים לסיפור עם עלילה (נסו לחבר סיפור שמעורר חיוך...)
- לזכירת פנים ושמות: יעיל ליצור אסוציאציה בין פניו של האדם לבין שמו.
- לזכירת טקסט: מוצע לארגן לפי נושאים מרכזיים, לבנות משפטי מפתח, מילות מפתח, לחזור ולקרוא את החומר לפני השינה.
- חשוב מאד להקפיד על חזרות מתוזמנות לגבי כל מידע שאנו רוצים לזכור...

"זכרון זה הנעלים שלי... אני הולך על הזכרונות", אבות ישורון

להת' ב- **Batiatip** הבא... בתיה

בתיה דויטש

טלפון נייד: 052-5013836

דואר אלקטרוני: batiatip@gmail.com

