**Какие привычки помогают сохранить ясность ума**

Для сохранения ясности ума и памяти важно спать достаточно (7-8 часов в сутки), избегать стресса, курения и алкоголя, правильно питаться и заниматься физической активностью. В рационе должны быть продукты, богатые антиоксидантами, омега-3 жирными кислотами, витаминами группы В и другими полезными веществами.

 Такие продукты, как орехи, рыба, яйца, зелень, ягоды, овощи и фрукты, способствуют улучшению памяти и профилактике старческого слабоумия.

**Тренируйте память с помощью упражнений и игр**

Вы можете использовать разные методы для запоминания информации, такие как ассоциации, зрительные образы, «дворец памяти» и т. д. Также можно учить стихи, иностранные языки, играть в шахматы, кроссворды, пазлы и другие интеллектуальные игры, которые стимулируют работу мозга и укрепляют нейронные связи.

**Упражнения для сохранения ясности ума и улучшения памяти**

## Таблица для улучшения памяти

## Таблица Шульте

Это таблица из квадратов, в которые в случайном порядке занесены цифры от 1 до 25. Нужно взглядом по порядку находить и собирать цифры. *Это упражнение тренирует концентрацию внимания и скорость реакции, а также улучшает зрительную память.*

**Странный зоопарк**

Это игра, в которой нужно придумать и запомнить названия животных, начинающихся на определенные буквы. Например, на букву А можно придумать аллигатора-акробата, на букву Б — бегемота-балерину и т. д. Чем необычнее и смешнее название, тем легче его запомнить.

*Это упражнение развивает фантазию и словесную память.*

**Скрытые предметы**

Упражнение, в котором нужно посмотреть на картинку с множеством деталей и запомнить как можно больше предметов на ней. Затем нужно закрыть картинку и перечислить все запомненные предметы.

*Это упражнение развивает зрительное восприятие и память на образы.*

**Рисование карт**

  В этом упражнении нужно посмотреть на карту какого-либо города или страны и запомнить ее основные элементы: реки, горы, границы, города и т. д. Затем нужно закрыть карту и попробовать нарисовать ее на бумаге как можно точнее.

*Это упражнение развивает пространственное мышление и память на местоположение объектов.*

**«Дворец памяти»**

Придумайте виртуальное место, например, дом или дворец, и свяжите с ним информацию, которую нужно запомнить. Например, если нужно запомнить список продуктов для покупки, можно представить себе кухню и расположить продукты по разным шкафам и полкам. Затем пройтись по-своему «дворцу памяти» в уме и вспомнить все продукты.

*Это упражнение развивает ассоциативное мышление и память на смыслы.*