



## حافظه چیست ؟

توانایی در به خاطر آوردن اطلاعات و خاطرات از تجارب قبلی، که فرد در زندگی خود داشته یا آن ها را یاد گرفته است یا به عبارتی توانایی برای کسب مهارت های جدید می باشد.

**کاربرد حافظه:**  
-درک و حل مسائل  
-استدلال کردن  
-قضاوت کردن  
-تصمیم گیری  
-حتی فکر کردن





# تغذیه مناسب برای تقویت حافظه:

## نکات دیگر:







1. به مغز خود تمرین دهید.
2. فعالیتهای بدنی را کنار نگذارید
3. خواب کافی داشته باشید
4. معاشرت اجتماعی را فراموش نکنید
5. استرس را کنترل کنید
6. تغذیه مناسب هم فراموش نشود؛)

حافظه توانایی ذخیره و بازیابی اطلاعات در مغز را دارد.  
این فرآیند شامل ثبت، نگهداری و بازیابی اطلاعات در  
زمانهای مختلف می شود. حافظه نقش کلیدی در تمام  
جنبه های زندگی انسان، از یادگیری و حل مسئله تا  
تصمیم گیری و تعاملات اجتماعی، ایفا می کند