

БЛІЦ-КОНКУРС

«КОРИСНА ПОРАДА – ДЛЯ МОЗКУ РОЗРАДА»



Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Не містить ГМО. Перед застосуванням рекомендована консультація з лікарем. Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.



З 19 СЕРПНЯ ДО 1 ВЕРЕСНЯ 2025 Р. ВІДБУВСЯ БЛІЦ-КОНКУРС – “КОРИСНА ПОРАДА - ДЛЯ МОЗКУ РОЗРАДА”.

**Учасники поділилися власними «пам'ятковими»
лайфхаками — маленькими хитрощами, які
допомагають щодня тримати мозок у тонусі, швидко
запам'ятовувати важливе та знаходити правильні
рішення в роботі й житті.**

**Ми отримали 54 яскраві ідеї: від асоціацій і візуальних
підказок — до креативних ритуалів, які стають
справжнім порятунком у найвідповідальніші моменти.
Ці поради довели: уважність, пам'ять і концентрація —
справжня суперсила сучасної людини.**

**Всі учасники, чиї роботи відповідали умовам,
отримали заохочувальні 20 балів.**

**Ці лайфхаки — не просто цікаві знахідки, а доказ того,
що турбота про пам'ять і ясність думки — це інвестиція
в щоденну впевненість та професійну майстерність.**

МЕМОСТІМ® — ПАМ'ЯТАЙ ПРО ГОЛОВНЕ!

ВІДАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!

1st



**Березінська Наталія,
м. Високопілля**

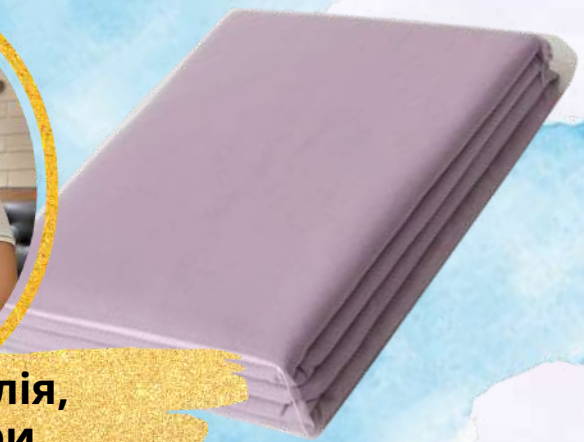


Приз: кавоварка + кавомолка — для швидкої «підзарядки» та концентрації.

2nd



**Берля Наталія,
м. Бровари**



Приз: постільна білизна — для відновлення сил і ясності думки.

3rd



**Шолька Оксана,
м. Кропивницький**



Приз: плед — для приємного навчання, роботи й відпочинку.

РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ



БЕРЕЗІНСЬКА НАТАЛІЯ, М. ВИСОКОПІЛЛЯ now

Лайфхак для запам'ятовування ліків — МЕМОСТІМ

М – Малюю асоціацію: уяви образ, пов'язаний із ліком.

Е – Емоція: прив'яжи назву до чогось смішного чи приємного.

М – Метод повторення: проговори назву вголос 2–3 рази.

О – Образ: запам'ятай упаковку чи колір.

С – Спрощуй: розбий складну назву на знайомі склади.

Т – Твори історію: вигадуй маленький сюжет із ліками.

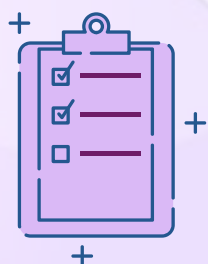
І – Інтервал: повторюй через кілька хвилин і годин.

М – Мнемотехніка: користуйся підказками, римами чи жартами.

now БЕРЛЯ НАТАЛІЯ, М. БРОВАРИ

Мій лайфхак для запам'ятовування інформації пов'язаний із препаратом Анантаваті. Щоб швидко згадати його призначення, я використовую асоціацію: «Анантаваті = АНТИ-НАПРУГА».

Коли бачу назву, одразу думаю: це засіб від тривоги, стресу та безсоння. Така гра слів допомагає не лише мені, а й колегам легко запам'ятати дію препарату та підказати пацієнту правильне рішення. Або Мемостім: М — Мозку допомагає; Е — Енергію дарує; М — Мислення тримає ясным; О — Організовує увагу; С — Силу концентрації; Т — Тонус розумовий; І — Інтелект підтримує; М — Мнемоніку вдосконалює!



ШОЛЬКА ОКСАНА, М. КРОПИВНИЦЬКИЙ now

Повторюю кілька разів уголос «Мемостім» — і назва закарбовується! Асортимент ліків асоціюю з образами: кольори упаковки, форма таблетки... і знову поруч Мемостім. Мнемоніки та короткі замітки на стікерах завжди під рукою. Якщо назва складна — розбиваю її на частини й придумую кумедні звуки. Треную пам'ять щодня на прикладах клієнтів і рецептів. Навіть «ь» (м'який знак) стає паузою для пригадування. Точність і порядок на робочому місці — запорука, що нічого не забудеться.

Мемостім — пам'ять тримає,

Все, що потрібно — мозок згадає!

Мій вірний помічник у фіксації важливих даних

РОБОТИ УЧАСНИКІВ



СТАРЧЕНКО ЛЕОКАДІЯ, М. ЛУЦЬК

now

Пам'ятаю, як я в студентські роки, на літніх канікулах, вчила латинські назви лікарських рослин. Мені було дуже цікаво, але я ніяк не могла збагнути, як маю це вивчити. І ось, на пляжі мені прийшла чудова ідея – вчити їх асоціаціями. Наприклад, *Crataegus sanguinea* – глід звичайний.

Я собі придумала, що до мене приходить в аптеку чоловік, який хоче глоду. Він підкрадається, і він – сангвінік. Або *Achillea millefolium* – деревій, або тисячолістник. Я уявила, що в Ахіллеса є п'ята, яка ступає по полю, де багато квіток. Або *Pinus sylvestris* – сосна звичайна. Я уявляла, що Сільвестр Сталлоне стоїть під сосною і «піниться», бо в нього не вийшов трюк на зйомці. Або *Ledum palustre* – багно звичайне. Я представила таку Леді, і в неї на голові була «палюстра», ніби капелюх. Виходить, по-науковому я використала одразу кілька технік запам'ятовування: ✨ Асоціативне мислення (створення образів і жартів) ✨ Метод ключових слів (зв'язок іноземного слова з відомим образом) ✨ Принцип подвійного кодування (поєднання слова й картини/історії) ✨ Емоційне підкріплення (гумор і яскравість, що підсилюють пам'ять) Саме тому я, напевно, досі це пам'ятаю. Проте найкращим для мене розвитком пам'яті було саме асоціативне мислення. Це і розвиток, і гарантія, що точно запам'ятаєш на все життя. Варто тільки підключити фантазію та трішки жартів. Досі так треную пам'ять і чудово виходить на роботі запам'ятовувати нові назви препаратів. Дуже люблю свою роботу – завжди розвиток пам'яті! Мемостім – стимулювати пам'ять краще з ним!

now

СТЕБЛО ТЕТЯНА, М. ВІННИЦЯ

Лайфхак: Аптечний акровірш для груп вітамінів Щоб не плутати жиророзчинні вітаміни (А, D, Е, К), я складала для себе коротенький вірш: А Де Є Користь А – зір, шкіра D – кістки, кальцій Е – антиоксидант, молодість К – згортання крові



ДОЛИННА ОЛЕНА, М. КРАСИЛІВ

now

С — сучасний препарат П — працюючий лайфхак А — анальгетик працює З — запалення та біль лікує Г — гармонію дарує О — одужання гарантує

РОБОТИ УЧАСНИКІВ



АНДРУСЯК ДАРЬЯ, М. БЛИЗНЮКИ

now

Лайфхак “Асоціативна історія + скорочення” 1. Беремо список препаратів. 2. Придумуємо коротку кумедну історію, де кожен персонаж = препарат. 3. Виділяємо перші літери й складаємо аббревіатуру. Приклад: Знеболюючі → Диклофенак, Ібупрофен,

Парацетамол, Кеторол. Історія: «У Діми (Диклофенак) болів зуб. Він покликав Іру (Ібупрофен). Вона пригостила чаєм із Печивом (Парацетамол). А коли біль посилювався, прийшов Коля (Кеторол) і швидко допоміг.» Аббревіатура: ДІПК → легко пригадати весь список у правильному порядку! Щоб у пам'яті тримати, Треба просто все співати. Рима, жарт і трохи гри — І знання самі прийшли. Повтори лиш кілька раз — Все запам'ятаєш враз. Легко, швидко, без турбот — Пам'ять зробить свій політ!



now

СОФІЄНКО АНАСТАСІЯ, М. ЧЕРНІГІВ

Акрівірш про властивості препарату Феміцикл Ф – Фокус на циклі: допомагає регулювати менструальний цикл Е – Енергія без болю: зменшує запальні процеси та дискомфорт М – М'який баланс: підтримує гормональний та загальний стан І – Імунітет захищений: протизапальна дія компонентів Ц – Цикл у гармонії
И – Індивідуальна підтримка організму К – Комфорт щодня
Л – Легкість і гармонія Лайфхак для колег: Просто читаєте акрівірш у думках або вголос, коли пояснюєте препарат пацієнтці — швидко згадуються ключові ефекти і компоненти.



ШПИРНАЛЬ ОКСАНА, М. БУРШТИН

now

Коли я була молодим спеціалістом, то спеціально «прицільно» запам'ятовувала, де стоїть кожен препарат — на якій полиці та з якого боку. Потім, коли це вже було під контролем, почала вчити й по діючих речовинах (в університеті це давалося значно важче).

Сьогодні це вже зовсім не проблема: є комп'ютеризація, можливість швидко підібрати аналоги чи заміну по фармгрупі, а ще й усі полиці пронумеровані. Та найбільше допомагає досвід — адже за 34 роки праці в аптеці пам'ять добре натренована!



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



НАКОНЕЧНА НАТАЛІЯ, М. ІВАНО-ФРАНКІВСЬК now

Ось один простий лайфхак-історія для кращого запам'ятовування: Уяви, що твоя пам'ять — це будинок з багатьма кімнатами. Кожна нова інформація — це гість. Якщо гість просто забіжить і стане в коридорі, ти швидко забудеш про нього.

Але якщо ти заведеш його в окрему кімнату, розсадиш, даси йому яскравий одяг чи смішний капелюх — ти згадаєш його надовго. Прийом: "Метод кімнат" (локусів) Коли потрібно запам'ятати щось — розклади цю інформацію у знайомому тобі просторі (наприклад, у своїй квартирі). Одне слово — кладеш на диван. Інше — ставиш на кухонний стіл. Третє — вішаєш на двері. Чим дивніші й яскравіші образи, тим краще мозок їх запам'ятає. Наприклад, якщо треба вивчити список: "яблуко, книга, сонце", то уяви: На дивані величезне яблуко, яке стрибає. На столі лежить книга, що сама перегортає сторінки. А в коридорі замість лампочки світить сонце. Так твій мозок швидко "прикріпить" інформацію і ти згадаєш її без зусиль.

now ВЛАСЕНКО ОЛЬГА, М. ОДЕСА

Найкращий спосіб запам'ятати інформацію – це прочитати щось, повторити про себе і ПОКЛАСТИ КНИЖКУ ПІД ПОДУШКУ, щоб краще засвоїлася інформація. Реально допомагає. Я так всі шкільні роки робила і була відмінницею.



ТИМЧІЙ ГАЛИНА, М. ТЕРНОПІЛЬ

now

Придумую короткі слогани..

- Всі люди й людиська дивакуваті їм потрібен Анантаваті...
 - і для woman і для men, від проблем з нирками Нокамен.
- Ходжу і повторюю..то через 30хв вся зміна ці слогани вивчає...:)
Хочуть чи не хочуть :)

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

ШМИРІНА ВІКТОРИЯ, М. ХАРКІВ

now



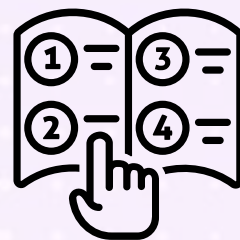
Мозок – це центр управління всього організму, він дає команди багатьом функціям організму. Мозок – це сад, у якому зростають емоції, думки та ідеї. Мозок – це про пам'ять, все важливе залишається у нас в голові завдяки його старанній роботі. Тому дуже важливо не перевантажувати його і піклуватися про нього, щоб він виконував свою роботу на всі сто відсотків. Першою необхідною умовою для правильної роботи мозку я відмічу сон, повноцінний сон. Уві сні мозок розкладає все по полицкам, сортує побачене за день. Я намагаюся спати не менше восьми годин, хоча з теперішнім темпом життя це складно. Моїм лайфхаком для підтримки пам'яті також є періодична прокачка.

Всі ми любимо пограти у ігри, ну як без цього. У мене гра на телефоні номер один – це кросворди, особливо люблю sudoku. Коли є хвилинка на байдикування, sudoku добре допомагає мені вибудовувати логічні ланцюжки, запам'ятовувати комбінації. Ще одним тренером мозкової активності є для мене шахи з дочкою. Це про логіку, пам'ять, вміння вибудовувати послідовність дій у голові. Ну і для підтримки здоров'я мозку, якщо вже є на те причини, доцільно приймати Мемостім. Лише дві капсули на день і твій мозок як комп'ютер. Моя пам'ять та мозок знають лайфхаки: Ефективно потрібно за ніч поспати, Мемостім капсулу зранку прийняти, Одною вільною хвилиною візьму я смартфон Судоку партієчку встигну швиденько розв'язати, Та з донькою в шахи проведу марафон І ввечері знов Мемостім пам'ятаю прийняти, Мозок у формі, щоб всіх у кросвордах здолати.

now

КРАВЧУК ОЛЬГА, М. КОВЕЛЬ

У мене два власних лайфхаки, які допомагають мені добре запам'ятати і тримати все у фокусі моєї уваги. Перший – це при отриманні нових препаратів я обов'язково ознайомлюся з інструкцією (щоб знати на яку покласти полицку), прочитаю фармакологічну дію, показання, протипоказання, спосіб застосування і побічну дію. Другий – це прибирання полицок. Під час цієї роботи я кожен препарат візьму в руки і тут у мене спрацьовує моя фотозорова пам'ять. Цими лайфхаками я користуюся уже майже 20 років і в мене це працює. Щоб добре на роботі все запам'ятати Треба регулярно полицки прибирати На кожную полицку відповідний "орган" поклади І на Мемостім увагу зверни!



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



СИДОРЕНКО ВАЛЕРІЯ, М. ДНІПРО

now



Бібліотекар загублених спогадів Уявіть собі величезну, старовинну бібліотеку. Це — ваша Пам'ять. Полиці тут тягнуться до самої стелі, а на них стоять мільйони книг — ваші спогади, знання та думки. У центрі цієї бібліотеки працює стомлений Бібліотекар — ваш Розум. Останнім часом у бібліотеці оселився густий сірий Туман Забудькуватості. Він клубочиться між стелажми, осідає на книгах липким пилом і приховує їхні назви. Бібліотекарю стає все важче працювати. — Де ж та книга про зустріч у вівторок? — бурмоче він, марно намагаючись розгледіти написи на корінцях. — І куди я поклав формулу для звіту? Він бігає від однієї полиці до іншої, але Туман збиває його з пантелику. Деякі книги, здається, зовсім зникли. Інші він знаходить, але не може прочитати — літери розпливаються. Від

постійної напруги у Бібліотекаря болить голова, а нові книги, які приносять щодня, він просто ставить абияк, бо немає сил розібратися. Одного ранку до бібліотеки приходить помічник. Його звали Мемостім. Він не розганяє туман силою. Він діє інакше. Спочатку він дає Бібліотекарю теплий бадьорий напій — це Стимул. Від першого ж ковтка Бібліотекар відчуває, як у скронях прояснюється, а втома починає відступати. Потім Мемостім приносить із собою яскраві ліхтарики-вказівники. Він не чіпає книги, а лише розставляє ці ліхтарики у ключових місцях — біля найважливіших полиць: «Робота», «Сім'я», «Навчання». Це — покращення кровообігу та живлення для мозку. Світло від ліхтариків починає м'яко пробиватися крізь Туман. Далі Мемостім дає Бібліотекарю спеціальні окуляри. Крізь них літери на книгах стають чіткими та яскравими, навіть якщо навколо ще є легка димка Туману. Це — покращення концентрації. І нарешті, Мемостім допомагає створити нову зручну картотеку. Тепер кожна нова книга-думка одразу ж отримує свою картку і точну адресу на полиці. Інформація систематизується, а не губиться. Це — зміцнення нейронних зв'язків. День за днем Туман Забудькуватості починає розсіюватися. Він не зникає миттєво, але його стає все менше. Бібліотекар-Розум більше не бігає у паніці. Він спокійно підходить до потрібної полиці, освітленої ліхтариком, впевнено бере книгу-спогад і легко читає її назву. Бібліотека Пам'яті знову стає місцем сили та порядку. А її мудрий Бібліотекар знає: навіть коли насувається туман, у нього є надійний помічник Мемостім, який завжди допоможе знайти потрібну книгу і дасть стимул для плідної роботи його безцінного мемо-сховища.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ХОХЛОВА(САВИЦЬКА) ОЛЬГ, М. ЛЬВІВ

now

Коли я починала свій аптечний шлях, то страшно боялась залишатись в аптеці сама, бо плуталась із розміщенням ліків. І коли вже мала якесь розуміння, де б ті ліки мали лежати і я була у цьому впевнена, я поспішала і бувало не бачила препарату через хвилювання, навіть якщо він лежав перед носом. Щоб якось скласти в голові багато інформації що за ліки, від чого, кому можна, не можна, де його місце зберігання, я любила організовувати та групувати ліки: розписувати по групам препарати і збоку завжди клеїла стікери, малювала, розфарбовувала різнокольоровими маркерами, складала таблички. Щоб запам'ятати де що лежить, малювала розміщення шаф із ліками як у аптеці і по полицкам узагальнювала групу (наприклад: кашель, біль, вітаміни, травлення, діарея, антибіотики). І кожна полицка мала свій кумедний малюнок чи

стікер та нумерацію (чоловічок, що кашляє; усміхнений шлунок для травлення; злий вогник для печії; чоловічок, що сидить і плаче для діареї тощо). На кожній полицці був номер, до якого належала додаткова картка з препаратами: на одній стороні був той же малюнок, що і на полицці, а на іншій перелік ліків по діючій речовині та торгова назва. Я перетворювала це навчання у гру, в яку ми з чоловіком бавились та вчили мене. Також любила на початках помічати полицки в аптеці різнокольоровими стікерами і асоціювала групи препаратів із кольорами (червоний із антибіотиками – бо є бактерії і є пожежа; зелений із фітопрепаратами – бо асоціюється з природою; оранжевий із вітамінами – вітамін D це наше сонечко). Надіюсь, хтось почерпне для себе щось цікаве та корисне.

РОМАНЮК НАДІЯ, М. ЛУЦЬК

now



Щоб не забути про ліки зранку, я залишаю нагадування на холодильнику і кладу таблетницю біля чайника — чайник все одно увімкну, а значить і про пігулку не забуду.

Дбаю про здоров'я ще до ранкової кави. Простий та дуже дієвий лайфхак.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ЧУЙ НАДІЯ, М. НОВОВОЛИНСЬК

now



Розкажу Вам лайфхак, як я в університеті запам'ятала альфа-адреноміметики. Альфа — це буква, яка схожа на ніс. І в цього носу не було «адрено» — сили, щоб «міметично» вивести зайву рідину з того носу. Так я і запам'ятала, що до цієї групи відносяться судинозвужувальні препарати, в тому числі і краплі в ніс. Все життя я забувала, Думка часто утікала. Школа, універ, дитина — Пам'ять наче без причини. Та одного дня в аптеці Фармацевт порадив Препарат природний — Мемостім. Що відкрив мені новий режим. Бакопа Монье — ясність дарує, Мозок тонізує, стимулює. А гінкго білоба в дію вступає, Кровообіг і розум вдосконалює. Тепер увага — на сто відсотків, Пам'ять тримає всі мої кроки. Зранку спокійно йду на роботу Праску я вимкнула — навіть не фоткала. Мемостім мій рятівник Пам'ять з ним як міцний щит!

now ХОМИН РОМАН, М. ЛЬВІВ



Коли я тільки починав робити перші кроки в аптеці з боку фармацевта, це були захоплюючі враження: стільки багато пачок різнокольорових, що аж очі розбігались, думалось, що стільки хворіб буває — але все було набагато простіше. Навчали групи, рецептурні, ВМП, і все ставало зрозуміліше день за днем. Тепер, коли ти навчаєш студентів фармацевтів, це велика відповідальність, щоб вони легко засвоювали препарати (бо вчитися теперішнім дуже складно, лінь). Тому я кажу завжди, щоб кожен запам'ятав складові групи по словах — так легше запам'ятати і ловити зі звуками. Також, щоб дотримувались у повсякденному житті цих слоганів: М - мозок (щоб думати) Е - енергія (щоб відпустити) М - мова (одна єдина — правильна) О - основні рухи (принести) С - слух (пацієнта) Т - точні рухи (те, що треба) І - інтуїція (задовільнити) М - меморі олвейс



ГОНЕВИЧ ГАЛИНА, М. ЛЬВІВ

now

ГАММА = Гарант Антивірусної Міцності та Мобілізації Аутозахисту Ось так мої колеги швидко розшифровують і запам'ятовують препарат ГАММА!

РОБОТИ УЧАСНИКІВ



СМИЖЕНКО ІННА, М. ДНІПРО

now

Коли я була студенткою, я спробувала дуже багато способів запам'ятати інформацію: і метод асоціації з предметами, і записувала лекцію на аудіо, потім багато разів слухала. І це трохи допомагало, але коли вже я почала працювати, справжнім відкриттям для мене стала книга Джона Кехо

"Підсвідомості все підвладне". Завдяки їй я знайшла для себе одну техніку, яка допомагає мені в роботі і в житті. Це техніка розмірковування. Суть техніки в тому, щоб обрати один препарат та ретельно його дослідити за допомогою запитань. Наприклад, препарат Мемостім: М - містить що у складі? Е - екстракт Гінкго Білоба та Бакопи Монье. М - має яку дію? О - основна — пам'ять покращує. С - скільки часу пити? Т - три місяці, якщо потреба є. І - і з якого віку? М - можна з 12, бо склад безпечний. Наш розум куди неспокійніший, ніж можна було б уявити. Щоб його спрямовувати, необхідні сила волі та зусилля. Тому на допомогу приходить Мемостім!



now

МЕЛЬНІКОВА АНАСТАСІЯ, М. ХАРКІВ

Мінімалістичний лайфхак для ефективного навчання У сучасному світі потік інформації може бути приголомшливим. Щоб зберегти фокус на важливих деталях, пропоную метод «Три кроки перегляду»: Зупинись Після кожного розділу чи уроку зроби паузу



на декілька хвилин. Дай мозку час обробити інформацію. Запам'ятай Постав перед собою три ключові запитання з прочитаного чи почутого, які б ти задав на іспиті. Запиши відповіді у блокноті. Один день потому На наступний день повернись до записів, щоб освіжити пам'ять. Цей прийом можна використовувати щоразу, коли після кожного «Зупинись» зробити короткий перекус з Анантаваті Кідс та Мемостім. Це допоможе освіжити розум та підтримати енергію. Метод легкий у впровадженні, допомагає глибше засвоювати інформацію та легко інтегрується в будь-який навчальний процес



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ШЕВЦОВА МАРИНА, М. КРИВИЙ РІГ

now

При навчанні у медичному ВУЗі потрібно завчати велику кількість матеріалу, і для себе я відкрила прийом «Асоціації». Наприклад, щоб запам'ятати, що Калій дає якісну реакцію з винною (або тартратною) кислотою, я використовувала фразу «Калій п'є вино у тартарі», при цьому уявляючи відповідну картинку. Якісну реакцію на йони Калію я пам'ятаю і зараз. Цей прийом я продовжую використовувати у роботі. Наприклад, щоб запам'ятати і розказати клієнтам про склад і властивості сиропу Анантаваті кідс, я використовую фразу «Вітаємо антистрес, копаємо увагу»: Вітанія снодійна сприяє зменшенню рівня гормону стресу – кортизолу, а Бакопа Монье є ефективним засобом для профілактики та корекції когнітивних порушень. А знаходити нові асоціації мені допомагає Мемостім: «Копаємо увагу для розумного лоба». Бакопа для уваги і Гінкго білоба для лоба.

now

СТАРИХ МАРИНА, М. ХАРКІВ

Візуалізація — мій улюблений метод. Побудова схем, розвішування стікерів з особливостями, спрямоване регулярне повторення і усвідомлення, структурування вивченого. Стікери з назвами, які важко знайти в базі, розведення для ін'єкційних препаратів, спосіб застосування, з якого віку препарат, якісь особливості — оточують скрізь, регулярно трапляючись на очі. Так швидше запам'ятовують новенькі спеціалісти, та їм легше орієнтуватися, а досвідчені підтримують свої знання.

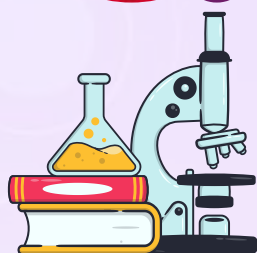


РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ЮХНЕЙ УЛЯНА, М. БОЛЕХІВ

now



Я більш точна в науках. Тому особисто мені, щоб запам'ятати нову інформацію, потрібно це записати. У випадку з ліками я складаю собі табличку, де групую препарати за групою, складом, показами та способом застосування. Деякі препарати підказують свою дію прямо в назві або на упаковці — хороший приклад це Ananta Medicare. Також інформація закріплювалася миттєво, я використовую короткі асоціативні історії. Наприклад: Мемостім — маленький мозок складає всі думки в одну велику книгу. Гепаклін — супергерой з мітлою очищає печінку. Артікон — робітники лагодять суглоби. Спазго — розпускає спазм, як вузлик, знімаючи дискомфорт. Флоріум — маленькі «бактерійки-садівники» висаджують правильну флору. Ще один лайфхак — викладка препаратів по групах на полицях. Коли ліки однієї групи стоять поруч, мозок сприймає їх як логічний блок, і асоціації працюють ще швидше. Мій секрет для колег: Поєднуйте записування в таблиці, підказки на упаковці, асоціативні історії та візуальну викладку — і нові препарати запам'ятовуються легко і надовго. Це допомагає консультувати швидко та впевнено, навіть коли інформації багато, і робить роботу в аптеці більш приємною та організованою.

now

ШАЛАЙКІНА(ЮРЧИК) ВІКТОРІЯ, М. КИЇВ



Читання — це відмінний спосіб прокачати свою пам'ять! Як тільки після коледжу я пішла працювати, була трохи шокована, скільки всього і як це запам'ятати. Дуже багато читала інформації, інструкцій, потім ділилася цією інформацією з близькими, і таким

чином краще запам'ятовувала. А ще хороший лайфхак — асоціювати групи препаратів з чимось. Ось, наприклад: Антигістамінні препарати — це в нас пожежники, вони гасять алергію. Ноотропні — це як вчителі і тренери, вони розвивають та допомагають нам запам'ятати. Антибіотики — це поліцейські, які борються з небезпечними вірусами. А щоб краще запам'ятати, в допомогу приходить Мемостім — який завжди готовий прокачати твій мозок.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ЗАВГОРОДНЯ ЯНА, М. ЗАПОРІЖЖЯ

now

В мене візуальна пам'ять розвинена краще за інші. Можливо через те, що часто маємо справу з медичними призначеннями та рецептами: коли постійно бачиш лікарські листи, то візуально запам'ятовується більше інформації — скільки виписано, скільки днів лікування, скільки залишилось, якщо клієнт вирішив купити не весь курс лікування одразу. Але вдосконаленню немає меж, і методів багато. Для себе я обрала найдієвіший та комфортний — Інтервальне повторювання. Коли з'являються нові вдосконалення в роботі, оновлення наказів або новий препарат, такі практики дуже допомагають засвоювати інформацію. Метод полягає у повторюванні нової інформації через певний інтервал часу, кожного наступного разу збільшуючи його (день, тиждень, місяць). Таким чином, через кілька повторень нові знання залишаються в довготривалій пам'яті. А ще я відкрила для себе метод концентрації уваги — Фокус-Спалах. Потрібно обрати якийсь об'єкт, на який будеш дивитися, або відчуття, або дихання, і сконцентруватися тільки на ньому. Якщо відчуваєш, що відволікаєшся, спокійно та повільно повертаєш увагу до об'єкта концентрації. Чим довше вдається не відволікатися, тим краще, це допомагає сконцентруватися на засвоєнні інформації. Якщо ж інформації дуже багато і її складно вивчити та запам'ятати, варто допомогти організму. Я рекомендую Мемостім: рослинні компоненти якого підтримують кращу роботу мозку, покращують кровообіг, пам'ять та концентрацію.

now

АПАНАСОВА ЛІЛІЯ, М. ЗАПОРІЖЖЯ

Акрівірш Л — легко травленню допомагають А — активно мікрофлору відновляють К — кишківник у балансі тримають Т — турботливо здоров'я зберігають О — організм у силі — пробіотики в дії (У вірші ключові літери — ЛАКТО) Асоціативна історія Уявіть собі «ЛАКТО-місто», де живуть чотири друзі: Лактофор — «фортеця», яка захищає мікрофлору Лакто — «основа», головний мешканець міста Лотарді — «лікар-будівельник», відновлює пошкоджені стінки кишківника Сантіжен — «санітар», прибирає шкідливі бактерії Разом вони підтримують місто-кишківник у порядку та гармонії. Прийом, який допомагає мені запам'ятовувати інформацію Поясніть нове знання іншій людині своїми словами. Якщо можете навчити — значить, точно запам'ятали!



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



БОНДАРЕНКО АЛЬОНА, М. ХМІЛЬНИК

now



Найкраще запам'ятовувати інформацію за допомогою таких методів: 1. Креативна асоціація Придумай кумедний або навіть абсурдний образ, який пов'язує нове слово чи факт із тим, що вже знаєш. Запам'ятати допоможе образ: «Мемостім — це як пам'ять (memory), яка стимулює». Уяви «кнопку пам'яті» на своєму столі. Натискаєш — і по черзі в голові спливають блоки: Механізм → Ефекти → Метаболізм → Органи → Сторонні → Токсичність → Індивідуальність → Міжвзаємодії. Так можна вибирати той прийом, що легше саме для тебе: поетичний ритм, сюжетна історія чи візуальна асоціація. 2. Акрівірш Бери

перші букви слів і складаєш із них “своє” слово чи фразу. Наприклад, для «Мемостім»: М — Механізм дії (як працює ліки) Е — Ефекти (терапевтичні та додаткові) М — Метаболізм (де і як розщеплюється) О — Органи-мішені (де саме діє) С — Сторонні ефекти (побічні реакції) Т — Токсичність (передозування, небезпечність) І — Індивідуальні особливості (вік, стани, вагітність, супутні хвороби) М — Міжлікарські взаємодії (з іншими препаратами, алкоголем, їжею) Все, що можна, перетвори в короткий віршик чи слоган. Мозок любить ритм: «Мемостім — не забуду, Все вивчу швидко, всюди!» «Мемостім — пам'ять вмикаю, Все як меми в голові тримаю!» Ну і, звісно, переказування — один із найпотужніших способів запам'ятовування, тобто активне відтворення інформації. Чому це працює: Активне повторення Коли ти не просто читаєш, а переказуєш своїми словами, мозок працює глибше: аналізує, структурує, перетворює інформацію на «свою». Я завжди кажу своїм дітям: потрібно не просто прочитати, а ще й переказати своїми словами, що ти зрозумів, і таким чином легше запам'ятати.

now

ЄВТУШЕНКО ЛІЛІЯ, М. РІВНЕ

З кожним роком все важче запам'ятати нову інформацію? Не переживай — нас багато, ти не один. Для кращого запам'ятовування потрібно зосередитися на інформації, а також допомагає асоціювати її з іншими предметами. Для покращення пам'яті також рекомендую приймати Мемостім і не забувати регулярно пити його — тоді все буде добре.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



КІПЕР ТЕТЯНА, М. ВІННИЦЯ

now



Кожного дня робота фармацевта потребує великих розумових навантажень. Щодня щось нове — будь то зміна в інструкції препарату, програми відпуску, нова позиція в асортименті чи запити клієнтів, які потребують ґрунтового аналізу. Велике навантаження може призводити до погіршення пам'яті, концентрації і навіть паніки, особливо коли весь цей обсяг падає на плечі «новеньких» фахівців без досвіду роботи. Я сама колись через це проходила і впевнена, що кожен хоч раз у житті стикався з подібним. За роки роботи в цій сфері у мене випрацювались деякі правила, які дійсно допомагають «не перегоріти». По-перше, великі обсяги інформації потрібно розділити на менші частини. Плануйте і робіть поступово, адже багато маленьких задач формують одну велику. Залишайте собі записочки про головне або заведіть блокнот — так нічого не забудеться. По-друге, людський мозок — це також м'яз, який потрібно тренувати. Коли є нагода передивитись інструкцію до препарату, зробіть це. Навіть якщо ви її добре знаєте, завжди знайдеться щось новеньке. По-третє, ніколи не ігноруйте свої відчуття. Якщо хочеться відпочити — зробіть це, пам'ять від цього тільки покращиться. Відпочинок не менш важливий для мозку, ніж тренування. Для мене це три основні правила: розділяй, повторюй і відпочивай, за якими я організовую не тільки роботу в аптеці, а й життя. Проте бувають випадки, коли до відпустки ще далеко, а допомога потрібна вже зараз. Тоді в нагоді стає Мемостім — швидко покращує пам'ять та увагу, а додатковим бонусом є покращення кровообігу. Щоб краще запам'ятовувати препарати, я використовую асоціації: Гепаклін — про печінку дбає і надійно захищає. Анантаваті — треба пити, щоб спокійно все робити. Артікон — про суглоби вчасно дбай, скоріш приймай. Спазго — якщо раптом щось болить, усунуть біль за мить. Тигофаст — коли цвітуть тополі, стає у нагоді. Лотарді-а — мікрофлору здорову маю, бо приймаю. Нокамен — лікує нирки, коли змерзли ми у ніжки. Процитракал — для активного життя приймаю я.

now

ШЕЙЧЕНКО ОКСАНА, М. ЛЬВІВ

Найкраще мені запам'ятати інформацію, коли я ніби фотографую текст або те, що потрібно запам'ятати. Це фотографічна пам'ять, і мені з нею дуже пощастило.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



АКИМОВА РУСЛАН, М. СУМИ

now



Для запам'ятовування у мене є кілька лайфхаків. Коли я навчалася ще в коледжі, мені вже тоді допомагали асоціації. На той час ми ще не знали, що цей метод стане в нагоді у майбутньому. Нас чекав екзамен «КРОК». У коледжі ми вчили різні дисципліни — фармакологію, анатомію, латинь, філософію, ботаніку, фармхімію. Іноді траплялися дуже складні теми для вивчення, і тоді в нагоді ставав саме цей спосіб. Серце ставало насосом, кров — ліфтом або доставкою, шкіра — щитом, клітина — мініатюрним всесвітом або містом. Найцікавіше було запам'ятати різницю в групах препаратів, які не так легко розрізнити. Наприклад, H1-блокатори гістамінових рецепторів та H2-блокатори. На екзамені були такі тести, і щоб запам'ятати, що лоратадин належить до H1, а ранітидин — до H2, я придумала таку асоціацію: перша літера «лоратадину» схожа на цифру 1. Потім я використовувала цю асоціацію для подальшого вивчення.

now

ТХОРЕЦЬКА ТЕТЯНА, М. ВІННИЦЯ



Мій пам'ятковий лайфхак Я закінчила коледж і вступила до Харківського фармацевтичного університету. Але зіткнулася з головним бар'єром усіх фармацевтів — КРОК-1. Двічі поновлювалась, двічі вчила дні й ночі — і все безрезультатно. Було відчуття безсилля. Лише коли я зрозуміла, що мені потрібно шукати свій власний шлях до знань, з'явився мій лайфхак: Мій метод — асоціації + ключові слова. Я брала тест і підкреслювала ключові слова. Придумувала асоціації, які легко запам'ятовуються. Наприклад:

Кінь їсть гречку → щавель кінський відноситься до родини гречаних
Оксана любить пити раф → ОКСАлат кальцію — рафіди У Карини
цистит → КАРбонат кальцію — цистоліти

Виписувала ці слова знову й знову, поки мозок не «вчепився» за них. Малювала маленькі схеми, щоб бачити матеріал наочно. Пам'ятати все нелегко, але такі методи значно допомагають. Додатково мені допомагає Мемостім, який підтримує ясність думки, концентрацію та швидкість реакції. Вірш Двічі я падала, двічі вставала, Шлях до мети нелегким уявляла. Та асоціація ключем ставала — І я нарешті іспит здолала, Бо пам'ять сильна, коли є труди, І віра веде нас вперед завжди.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ХОТИНСЬКА ОЛЕНА, М. ЗАПОРІЖЖЯ

now



Багато інформації у нашій професійній діяльності потребує систематизації. На початку своєї фармацевтичної кар'єри я почала вести блокнот, куди занотувувала найважливішу інформацію про препарати, розділивши матеріал за групами лікарських засобів. Відомості про склад, показання, особливості застосування та протипоказання я виділяла різними кольорами. Паралельно шукала ці засоби на полицях і в шухлядах, щоб знати їхнє розташування. Вивчений матеріал перевіряла завідувачка, ставлячи змішані запитання та доповнюючи мої відповіді цікавою інформацією. Досвідченіші колеги ділилися своїми знаннями, які знадобилися на практиці. Минуло вже понад 9 років, але цей блокнот і досі зі мною, постійно поповнюється новими нотатками. Періодично я перечитую вже відомі інструкції для оновлення знань, тим паче, що виробник може змінювати дані. Біля робочого місця ми маємо шпаргалки з розрахунками доз деяких лікарських засобів, що значно пришвидшує роботу і покращує запам'ятовування. Для підтримки роботи головного мозку я та мої колеги час від часу вживаємо Мемостім. Має у складі два компоненти: Екстракт Бакопи Монье — здійснює нейрогенез та захист нейронів, зменшує тривожність і депресивні симптоми. Гінкго білоба — покращує мікроциркуляцію і кровообіг, оберігає нервові клітини від пошкодження, стимулює до дії, навчання й роботи. Тож гінкго й бакопа в тандемі працюють: Посилюють пам'ять і концентрацію, сприяють якісній обробці інформації. Мемостім допомагає та захищає когнітивні процеси, миттєво запускаючи їх!

now

КНЯЗЄВА СВІТЛАНА, М. НОВОВОЛИНСЬК



Поради для запам'ятовування у фармацевтичній роботі: Мабуть, у кожного фармацевта буває таке: пішов у матеріальну за ліками і забув, за якими. Порада: верніться назад — і згадаєте. Якщо є багато справ на день, потрібно записати хоча б слово — і згадаєте, що маєте робити. Наприклад: замовлення, видача, перерахунок, заявка, клієнт, тест тощо. Якщо треба запам'ятати щось одне, зробіть помітку на руці (крапку або зірочку). Подивитесь — і все згадаєте. Деякі «поетичні» вислови для легшого запам'ятовування препаратів: Артікон — важкий флакон Анантаваті — спокій у хаті Біфлай — і літай Інтінова — нова знову Сантіжен — і ти блажен

Уростон — каміння вон Лактофор — тікай забор Сім'я «Гамма» — дихай прямо Тигофаст — і можна враз: і у поле, і на море, і з улюбленим котом



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ЮРІЙ КАТЕРИНА, М. ВІННИЦЯ

now



Мої пам'яткові лайфхаки для мозку Міні-карта аптеки Коли я прийшла на роботу, нічого не могла запам'ятати — де що лежить і що за що відповідає. Адресної системи ще не було, тож я намалювала на листочку власну аптеку, підписала всі групи ліків і завжди тримала цей листок під рукою. Через кілька днів мозок сам усе запам'ятав, і робота пішла як по маслу. Записування в процесі роботи Щоб нічого не пропустити, завжди тримаю поруч блокнот і записую все важливе: замовлення, закінчення ліків, особливі прохання пацієнтів. Коли потім повертаюся до цих нотаток, мозок фіксує інформацію набагато швидше, і жодна деталь не губиться. Повторення ввечері Після зміни приділяю 10 хвилин повторенню всього, що довелося запам'ятати за день. Проганяю в голові список ліків, замовлень і термінів. Це допомагає інформації «закріпитися» у пам'яті, і наступного дня мозок працює без збоїв. Мій секрет Прості методи працюють краще за складні. Трохи організації, щоденні повторення — і мозок «включається» на повну.

now

КОРОВІНА ДІАНА, М. НОВОМИРГОРОД



Пам'ять — це безцінний ресурс у роботі фармацевта. Хочу поділитися своїм практичним досвідом легкого запам'ятовування, який я створила, вивчаючи тему харчування при гострих розладах травлення. При розладі травлення використовується BRAT-дієта: В — bananas R — rice A — applesauce T — toast На основі цієї аббревіатури я створила короткі вірші: Брат допоможе, коли страждає шлунково-кишковий тракт. При діареї твої найкращі помічники — банан, рис, яблучне пюре і тост. Також хочу поділитися мнемонічною фразою «Кафе Птах», яка допомогла мені на ЗНО з української мови згадати, перед якими приголосними використовується префікс «с». Якщо просто запам'ятовувати приголосні, можна забути якусь літеру. Фраза «Кафе Птах» завжди приходить на допомогу: літери к, ф, п, т, х завжди вживаються після префіксу «с» — сфотографувати, спитати, схвалити, сказати. І хай кожен знайде для себе техніку, яка допоможе у найзавантаженіший день, а також завжди пам'ятати про головне допоможе Мемостім.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ВЛАСЮК АЛІНА, М. ПОЛТАВА

now

Мозок насправді — дивовижний орган, який постійно потребує прокачки. Ще під час навчання в фармації для кращого запам'ятовування я найчастіше використовувала метод асоціації, особливо при вивченні латині. Згодом, почавши працювати в аптеці, я зрозуміла, що найкраще тренування мозку та пам'яті — це

постійне навчання та повторюваність. Кожного дня я черпаю нову та корисну інформацію, і круто, що є такі платформи, як Provisorclub, де можна поновлювати свої знання ще більше. Якщо щось дійсно цікаво, воно залишиться в довгостроковій пам'яті назавжди. Як говорить прислів'я: «Вік живи — вік учись», але учись собі на користь і зацікавленість, а не для галочки, щоб знання залишалося надовго. А якщо мозку важко, Мемостім прийме на себе всю турботу.

now

ВОРОНКА НАДІЯ, М. ЛЬВІВ

Щоб краще запам'ятати ліки в аптеці та їх правильне розташування, я використовую декілька простих правил: Усі ліки мають своє належне місце відповідно до діючої речовини та способу застосування, тобто вони розташовані по групах. Коли змінювала місце роботи, щоб швидше запам'ятати, де саме лежать препарати, я кілька разів на день розкладала їх по полицках у своїй уяві. Асоціація — пов'язування назви препарату з його метою використання. Наприклад, Гепаклін від «гепа» — печінка, Мемостім від «меморі» — пам'ять.



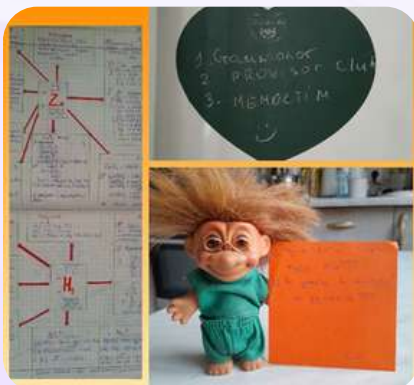
СІКОРА УЛЯНА, М. ТРУСКАВЕЦЬ

now

Основні асоціації: L — Lactobacillus (кисле молоко, йогурти) B — Bifidobacterium (товста кишка, «баланс») S — Saccharomyces boulardii (дріжджові грибки, діареї) Асоціативна пам'ятка: Лактобактерії — як йогурт на сніданок Біфідо — тримають баланс у кишках Сакхароміцети — рятують у дорозі, щоб живіт не підвів у найгірший час

now

ПАЛАГНЮК МАРІЯ, М. ТЕРНОПІЛЬ



Колись була система скорочень, аббревіатур та схематичного зображення (чи школа, чи університет). Свій конспект можу читати тільки я. Тепер «серденько справ» на холодильнику. І коли з'являється він, це надважливо. Він — Домовик-Дратівник. Не знаю, чи він мені подобається, чи навпаки дратує, але «зробити це потрібно». Надіюся, що всі «візуали» також допомагають, тому я прикріплюю їх до «потрібних» (проблемних) препаратів як «спотикайки-нагадайки».



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



КРАВЧЕНКО ТЕТЯНА, М. ЗАПОРІЖЖЯ

now

Мемостім може нагадувати, як допомогти пацієнту. Для цього потрібно пройти по всіх кроках — від м'язів до енергії, імунітету та метаболізму.
М — М'язи: міорелаксанти, спазмолітики Є — Енергія: ноотропи, адаптогени М — Мікроби: антибіотики, антисептики

О — Органи: кардіо- та гепатопротектори С — Сон і спокій: седативні та транквілізатори
Т — Температура: жарознижувальні, протизапальні И — Імунітет: імуномодулятори, вітаміни М — Метаболізм: ферменти, пробіотики Мемостім — як маленька аптечка.

now

ВЕЛИЧКО АЛІНА, М. ВІЛЬНЯНСЬК



Я завжди любила грати в настільні ігри з чоловіком та друзями. Наша улюблена гра — «Еліас», де треба швидко відгадувати слова. І я вирішила адаптувати її для аптеки. Так народився «Аптечний Еліас» з картками препаратів.

Гра не лише весела, але й допомагає колегам прокачувати пам'ять, швидкість мислення та закріплювати знання про препарати. Адже мозок найкраще запам'ятовує інформацію, коли вона пов'язана з емоціями, азартом та сміхом. Тепер навіть у вільну хвилинку на роботі ми можемо і відпочити, і розвинути свою пам'ять. Ми готуємо один одному на зміни картки з препаратами по групі або виробнику. На прикладі у відео демонструємо картки з препаратами від Ананти.



АНДРЕЕВА ИРИНА, М. ЗАПОРІЖЖЯ

now

Мозок зранку не дуже працює. Є хороший метод: Можна випити чашку кави — дуже тонус піднімає, сили одразу додає. Потім іде робота, а поради ллються рікою. Можна працювати цілий день, коли поруч є Мемостім. А взагалі добре щось запам'ятовувати, проводити аналогії або вигадувати жартівливі асоціації — і це одразу запам'ятовується. Ми завжди разом із колективом щось таке вигадуємо.



ШАНДРА МАР'ЯНА, М. ЛЬВІВ

now

Акровірш "ГАММА" Г – гарантія захисту клітини А – антивірусна дія безупинна М – модулятор імунітету враз М – мінімізує ризик ускладнень нараз А – активує природні сили одразу Зараз починається сезон осінніх дощів, а з ним і респіраторні хвороби, тож ГАММА буде в поміч!

РОБОТИ УЧАСНИКІВ



КОТОВИЧ ОЛЬГА, М. РІВНЕ

now

Прийшовши на роботу двадцять три роки тому в одну з найпотужніших аптечних мереж, де є все, що потрібно за запитом як лікарів, так і пацієнтів, я навіть не уявляла, як це все запам'ятати.

Починається справжня боротьба з назвами ліків, і ти вигадуєш для них асоціації. Найкращим помічником на той час, у далекому 2002 році, була маленька записна книжечка. Мобільних телефонів з інтернетом ще не було, тож я носила її в кишені. Книжечка була поділена по алфавіту від А до Я. Коли клієнт приходив з незрозумілим запитом, а мозок не давав відповідь, я робила вигляд, що йду за препаратом у склад, і тихенько заглядала в книжечку. Якщо потрібного препарату там не було, я починала розкладати його в голові: по полицям, назву, асоціацію, колір коробочки. Завдяки асоціаціям, пам'яті та допомозі колег, усе можна було запам'ятати. Тепер нові препарати ми кладемо на тиждень на полицю «Нові препарати». Всі колеги, проходячи повз, вивчають їх, запам'ятовують і потім підказують один одному. Наприклад для Анантаваті я використовую асоціацію: Аліса Налила Ананасовий Нектар Тож Ананта всім до смаку і легко запам'ятовується!

now

ДЯЧЕНКО ЮЛІЯ, М. ЧЕРНІГІВ



В сучасному світі зазвичай людина має багато завдань та планів.

Безумовно це є великим навантаженням на мозок. Наше життя пов'язане з безперервним використанням гаджетів. Тому я завжди записую свої плани та думки в нотатник у телефоні, розписуючи все по днях тижня. Таким чином точно нічого не забувається, дуже корисний лайфхак, раджу ним користуватись



now

ТУМІК ІРИНА, М. СТАРА ВИЖІВКА

Щоб запам'ятати матеріал або назву ліків, я використовую лайфхак — асоціацію. Наприклад, запам'ятати препарат Тигофаст. Слово «Тиго» схоже на «тигр» — сильний і швидкий. А «фаст» означає швидко. Тож Тигофаст можна уявити як тигра, який миттєво біжить і прибирає біль, недугу, діючи швидко та ефективно. Препарат Гепаклін можна запам'ятати так: слово «Геп» — печінка, а «клін» схоже на «чистий». Тобто це ліки, які допомагають очистити печінку.



РОБОТИ УЧАСНИКІВ



ВОРОБІОВА СВІТЛАНА, М. СУМИ

now

Мемостім — акровірш М — Мозок знову в тонусі, думки мов стріла
Е — Енергія свіжо і швидко пішла М — Монье Бакопа пам'ять
підтримає вмиль О — Образи й деталі вже легко схопить С — Силу
дає ще й Гінкго Білоба Т — Там, де судини, рух мов ріка жива І —
Інтелект світлий, увага ясна М — Мемостім — вибір мозку щодня



ХИЖЕВАЯ ВИКТОРИЯ, М. КАМ'ЯНСЬКЕ

now

Кожен з нас, коли вперше прийшов працювати до аптеки,
зіштовхнувся з тим, що треба було запам'ятати багато важливої
інформації. Поділюсь з вами зі свого досвіду, мені дуже пощастило,
що була така класна завідувача, яка так все класно пояснювала,
дуже багато римувань до препаратів використовувала, так дійсно

було цікаво вивчати! Але насамперед я вела конспект, в якому записувала до якої групи
відноситься препарат, його аналоги, показання, дозування, форми випуску, як
приймати і тд.! І коли приходила додому, знову все переглядала і інформація дійсно
швидко запам'ятовувалася! Лайфхаки від фармацевта, як швидко та краще запам'ятати
всю важливу інформацію:

1. Обов'язково ведіть конспект, назви лікарських груп виділяйте різними кольорами,
щоб допомогти мозку засвоїти інформацію.
2. Краще вивчайте 1 групу вдень, щоб краще запам'ятати інформацію.
3. Міні-перерви робіть обов'язково.
4. Можна вивчення зробити у формі гри, напр.колега називає препарат, а ви говорите
до якої групи відноситься, які є форми випуску, дозування і тд.
5. Повторюйте інформацію через годину, через день, тиждень!
6. Обов'язково хваліть себе чи того, кого навчаєте за маленькі перемоги!
7. Якщо пам'ятаєте слогани з реклами, це також дуже допомагає(у нас дівчинка
проходила стажування, то така цікава була, добре пам'ятала слогани з реклами, це їй
дуже допомогло)
8. Не забувайте про препарат Мемостім, який можна приймати для покращення
мозгового кровообігу, пам'яті, концентрації уваги, особливо в період навчання, здачі
екзаменів!

Мемостім - мозок працює чітко
Енергія знань у кожній миті
Мемостім твій помічник у знаннях
Слова і терміни легко запам'ятовуються
Тепер робота і навчання в радість
Інформація в пам'яті надовго
Мемостім - пам'яті ключ у руках твоїх.



ВАЩЕНКО СВІТЛАНА, М. ПОЛТАВА

now

Наш колективний короткий прийом полягає у методі візуалізації
на яскравих кольорах. Ми створюємо маленькі малюнки, теги та
короткі замальовки на яскравих стікерах. Часте нотування вручну
на таких стікерах прокачує мозок і допомагає краще
запам'ятовувати інформацію.