

Зарядка для ума

Зарядка для ума, или приемы активизации Познавательной деятельности

Многие из вас слышали или читали, что нервные клетки не восстанавливаются. Но в 1998 году группа американских ученых в ходе экспериментов впервые продемонстрировала, что у взрослых людей могут появляться новые нервные клетки. Они установили, что причиной уменьшения умственных способностей с возрастом является не отмирание нервных клеток. Нервные клетки уменьшаются по причине истощения дендритов, отростков нервных клеток, через которые проходят импульсы от одних нейронов к другим. Если дендриты периодически не стимулировать, то они атрофируются и теряют способность проводить нервные импульсы, в чем сильно напоминают мышцы, теряющие свои функциональные способности без физической нагрузки. До 1998 года считалось, что только у детей вырастают новые дендриты. Но исследования ученых доказали, что и у взрослых людей нейроны способны выращивать дендриты для компенсации потери старых.

Ряд дальнейших экспериментов показал, нейронные сети, имеющиеся внутри взрослого человеческого мозга, способны меняться. Все аналогичные находки ученых стали основой для новой теории головного мозга и разработки нейробики. Разработал нейробику профессор нейробиологии Лоуренс Кац (США).

Физкультура помогает человеку быть в хорошей физической форме, а нейробика поможет обрести хорошую "ментальную" форму, и Вы станете обладателем здорового ума и твердой памяти на протяжении многих и многих лет.

Нейробика основывается на принципе, что мозг необходимо постоянно удивлять, заставлять по-разному работать. Упражнения создают в голове новые ассоциации, действуя на новые участки мозга. Данные упражнения можно делать где угодно, и секрет успеха состоит лишь в регулярности их выполнения.

1. Старайтесь **отвечать нестандартно даже на привычные вопросы**. Придумайте ответ на вопрос «Как дела?» хотя бы с десятком различных вариаций.
2. Старайтесь **бывать в незнакомых и малознакомых местах** (магазины, парки и т.п.). Находите новые маршруты, не используйте один и тот же маршрут.
3. **Знакомьтесь с новыми людьми**, если есть возможность попутешествовать – приготовьтесь впитать в себя всю информацию, которая будет доступна для ваших глаз и ушей.
4. **Запоминайте номера телефонов**. Выучите номера телефонов тех людей, с которыми часто общаетесь. Посмотрите на номер, отведите взгляд, повторите цифры про себя - и так до тех пор, пока номер окончательно не останется в памяти.
5. **Изучайте иностранные языки**. Это самым непосредственным образом активизирует память и развивает ассоциативное мышление.
6. **Смените рабочую руку**. Если вы правша, иногда проделывайте привычные действия левой рукой (чистить зубы, писать, причесываться).
7. **Игра в жмурки**. По вечерам не включайте свет, передвигаясь по своей квартире по памяти, а некоторые привычные действия совершайте закрыв глаза.
8. Не упускайте возможности **заняться новым видом спорта или хобби**. Не бойтесь придумывать для себя непривычные занятия!
9. **Читайте новые журналы и газеты**, на темы, которыми раньше не интересовались.
10. **Иногда полезно быть самоуверенным** – браться за работу, в которой вы чуть разбираетесь. Активизация мозга наступает быстро, как только вы начинаете разбираться в малопонятном для себя деле.
11. **Телевизор иногда смотрите без звука**. Глядя на изображение, попытайтесь угадать и воспроизвести монолог или диалог.
12. **Носите разные вещи**. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мыслей.
13. Полезно купить флакончики с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах - это позволит «разбудить» мозг.
14. **Придумывайте новые шутки и анекдоты** - очень занимательно и полезно для мозга. Это не только стимулирует умственную активность, но и развивает способность мыслить креативно.

Данные упражнения нейробики лишь немногие из тех, что Вы можете регулярно выполнять, поддерживая и развивая свой мозг – для него главное это разнообразие, ищите его везде, но без крайностей!

Материал подготовлен социально-педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»