



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Работоспособность, память и скорость мышления напрямую зависят от количества нейронных связей. А значит, постоянное развитие мозга улучшает и качество нашей жизни. Возьмите на вооружение 5 полезных упражнений, которые помогут сделать Ваш мозг более быстрым и эффективным.

- 1. Используйте нерабочую руку.** Причесывайтесь или чистите зубы слабой рукой. Правши используют левую руку, левши – правую. Это активирует моторную кору в противоположном полушарии, что эффективно скажется на работоспособности.
- 2. Включите нерабочие сенсоры.** Попробуйте передвигаться по квартире или принимать душ вслепую. Вы не поверите, насколько сильно обострятся остальные органы чувств. Попробуйте на ощупь определить тип предмета, достоинство монетки или найти неровности на рабочем столе.
- 3. Пробуйте новые запахи.** Обоняние напрямую связано с мозговым эмоциональным центром. Вдыхайте эфирные масла и прочие запахи, новые ощущения запустят работу мозга!
- 4. Посещайте новые места.** Каждое новое место – встряска для мозга. Он начинает анализировать ситуацию, копить данные, обостряются все органы чувств. Чаще посещайте музеи, выставки, постройте новый маршрут на работу.
- 5. Отвечайте на вопросы нестандартно.** Пробуйте находить нетривиальный ответ даже на самый банальный вопрос «Как дела». Так Вы не только подстегнёте мозг к работе, но и вспомните много полезных выражений.
- 6. Замените вилку на палочки.** Приём пищи – тоже рутина для мозга. Попробуйте освоить новые навыки! Всю жизнь едите вилок? Возьмитесь за палочки! Первое время будет сложно, но это станет прекрасной тренировкой.
- 7. Двигайтесь асимметрично.** Например, попробуйте рисовать на бумаге одной рукой треугольник, а другой – квадрат. Фигуры не должны быть похожими друг на друга. Изобразить их по отдельности не составит труда, но если делать это одновременно, мозг будет озадачен.
- 8. Решайте головоломки.** Судоку и кроссворды тоже полезны для тренировки мозга, но при одном условии: если Вы решаете их нечасто. Если же каждый день Вы заполняете по десять кроссвордов и сходу можете назвать столицы Мадагаскара, Мозамбика и Сомали, эти виды головоломок для Вас – рутина, и мозг к ним уже привык.

11	24	12	10	9
14	2	25	16	23
4	5	6	21	8
19	18	17	1	20
22	3	7	13	15

9. Смотрите на таблицы Шульте. Таблицы Шульте – психологический тренажёр, который развивает внимательность, скорость чтения и улучшает периферийное зрение. Задача – как можно быстрее найти все числа от 1 до 25.

Читайте цветные слова. На картинке для этого упражнения написаны названия цветов (название и цвет слова не совпадают). Нужно назвать именно цвет, а не читать текст. Это сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Попробуйте!

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ