



ГОЛОВНОЙ МОЗГ. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ



Самое тяжелое последствие старости – это возрастные изменения головного мозга. Вместе с ними нарушаются психические и когнитивные функции человека.

На данный момент существуют методы поддержания головного мозга в рабочем состоянии, но до идеального результата ученым ещё далеко.

Ясный ум, хорошую память и физическую активность можно сохранить и в пожилом возрасте. Но только в том случае, если Ваш мозг будет усиленно работать, а эмоциональное состояние будет

спокойным и стабильным. Ведь самое большое наказание для этого органа – это однообразие, тоска, лень, печаль и негатив.

Проблема современных людей состоит в быстром прогрессе современных технологий. У каждого из нас есть смартфон и компьютер, которые позволяют расслабить ум и не нагружать мозг. В результате мы перестаем самостоятельно думать, а ищем ответы в интернете.

А ведь головной мозг, его нейронные сети, нужно заставлять работать. Для начала необходимо тренировать память. Зрительную, ассоциативную, образную, слуховую, смысловую, вербальную.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

Чем активнее мозг трудится, тем лучше он сохраняется. Существует много интересных фактов о головном мозге:

- самая активная работа мозга происходит в возрасте от 2-х до 11-ти лет;
- размер мозга не влияет на умственные способности;
- занятия спортом эффективно отражаются на деятельности мозга;
- мозг воспринимает морскую болезнь за галлюцинацию, вызванную ядом;
- лучшее упражнение для мозга – занятие незнакомой деятельностью;
- мозг можно сравнить с мышцами человека;
- мозг не устает;
- чем больше мы пьем воды, тем лучше работает наш мозг.