

Некоторые способы тренировки мозга и памяти

Высшие мозговые функции обеспечивают человеку возможность полноценно взаимодействовать с окружающим миром и социальной средой. Нарушение когнитивных функций: искажение восприятия внешнего мира, снижение памяти и концентрации внимания, умственной работоспособности мозга, дезориентация в пространстве, приводит к невозможности получать информацию извне, правильно ее интерпретировать и использовать. Правило «То, что мы не тренируем, перестает развиваться» полностью отражает законы развития и мышечной, и мозговой ткани.

Согласно возрасту с детства и до 20-25 лет отмечается рост объема памяти и внимания, ускорение процессов обучения. После 35 лет в среднем отмечается постепенное снижение когнитивных способностей, но показатели остаются в рамках популяционной нормы. Темп снижения мозговой деятельности в первую очередь зависит от интенсивности и разнообразия повседневной умственной нагрузки — чем она выше, тем дольше сохраняется высокий интеллект. С другой стороны, депрессия, повышенная тревога, вредные привычки, хронический стресс и недостаток сна могут существенно снижать внимание, скорость реакции и объем кратковременной памяти. У людей среднего возраста именно эти причины чаще приводят к обратимому снижению когнитивных функций.

Тренировать свою память необходимо в любом возрасте. Наш мозг нуждается в питательных веществах и витаминах не меньше других органов. Особенно они необходимы детям, т.к. у них происходит активный рост, а также людям, занимающимся интенсивным умственным трудом. «Подкормкой» для мозга могут быть обычные фрукты и специальные витаминные комплексы.

Как и любая функция живого организма, наш мозг требует регулярных тренировок. Когнитивные функции - все вместе и каждую в отдельности - можно и необходимо развивать.

Скажите «Да!» физическим нагрузкам и свежему воздуху

Работа мозга будет осуществляться намного лучше, если человек занимается физической активностью и проводит достаточно времени на свежем воздухе. Детям и взрослым, столкнувшимся со сложностями в работе (например, при выполнении домашнего задания или написании отчета), рекомендуется сделать небольшую паузу, хорошо проветрить помещение или сходить прогуляться, выполнить несложную разминку (наклоны, повороты, приседания и др.). Особенно полезны наклоны, повороты и вращения головы.

Музыкальная пауза

Повысить мозговую активность можно с помощью прослушивания музыки. Однако подойдут не все музыкальные произведения, а только те, которые отличаются гармоничностью, плавностью, отсутствием запредельной громкости и шумов. Идеально подходят произведения Моцарта, Чайковского, Бетховена, Баха и т.д.

О пользе «новинок»

Процесс познания помогает держать мозг в тонусе, постоянно активизировать его работу. Поэтому не менее важно уделять внимание развитию ребенка вне школы: покупать развивающие книги/игры/фильмы, ходить на выставки и в театры, объяснять принципы работы различных приборов и устройств и пр. Этот совет хорош и для взрослых: если вы желаете повысить умственную активность, окружайте себя новыми необычными вещами, требующими изучения, стремитесь к получению новой информации.

Ориентирование в пространстве

Хорошо стимулирует работу мозга ориентирование на местности, в малознакомых (незнакомых) местах. Для этого важно научить ребенка обращаться с компасом, определять части света, ориентироваться по солнцу и т.д. Родители могут обучать школьника этим основам самостоятельно или записать его в специальную секцию.

Если нет возможности/желания отправляться в поход, можно тренировать навыки ориентации в знакомых условиях (например, в квартире, на даче, во дворе), но с закрытыми глазами.

Взрослым эта форма обучения тоже будет полезна: турпоходы, пешие прогулки, туристические поездки в разные страны, знакомства с историческими местами, изучение природных мест и явлений.

Тренировка познавательных процессов

Внимание, память, мышление и речь являются основными познавательными (когнитивными) процессами, которые обеспечиваются корой больших полушарий. Тренировка этих процессов позволяет существенно повысить активность мозговой деятельности. В зависимости от конкретного процесса можно выделить: тренировку памяти (заучивание стихотворений, пересказы текста (сразу после прочтения и по прошествии определенного времени), длительное наблюдение за чем-либо, а потом воспроизведение увиденного на бумаге в виде изображения, различные игры на память); тренировку внимания (задания на внимательность: поиск различий между картинками, нахождение и зачеркивание какой-то определенной буквы в наборе букв, изучение двойственных изображений, слежение за чем-либо с последующим детальным воспроизведением и пр.); тренировку мышления (решение кроссвордов, сканвордов, головоломок, математических задач, задач на логику, анализирование текста, игра в шахматы и шашки, размышление на определенную тему и т.д.); тренировку речи (упражнения со скороговорками и предложениями с преобладанием определенной буквы (Ехал Грека через реку...)), пересказы и чтение стихотворений вслух перед зеркалом, разучивание текста по ролям и др.).

Мышление + действие

Для активизации работы мозга важно постоянно мыслить и воплощать эти мысли в действии. Эти два процесса тесно взаимосвязаны и стимулируют друг друга: так действие рождается из мысли, а в процессе действий могут возникнуть новые мысли, «озарения».

Жизнь должна быть насыщена разнообразными событиями и видами интеллектуальной деятельности. Чем больше в течение дня происходит моментов, явлений, эпизодов, действий, историй, случаев, чем чаще меняется картинка происходящего, тем динамичней и эффективней будет работать ваш мозг. Важно иметь хобби в жизни, но оно должно не только быть источником положительных эмоций и приносить удовольствие, а еще и стимулировать когнитивные и умственные способности.

Ну и конечно важным является **питание человека**. В рационе человека должны присутствовать продукты, которые снижают уровень холестерина: овощи, цельные зерна, бобовые, нежирная рыба и морепродукты, черника. В меню можно включить кисломолочные продукты, постные сорта мяса и птицы, квашеную капусту. Для улучшения вкуса блюд разрешено использование приправ (шалфей, корица, куркума, шафран). А вот употребление соли лучше снизить до минимума. Обязательно следует выпивать суточную норму чистой воды (из расчета 30 мл на 1 кг веса). Готовить лучше на пару, можно запекать или варить. Все это оказывает существенное влияние на работу нашего мозга.

Мозг является одним из самых сложных органов, но качество его работы вполне поддается улучшению. Чтобы он всегда находился в тонусе и активно работал, необходимо получать питательные вещества, не пренебрегать физической активностью и постоянно стимулировать мозговую деятельность посредством решения всевозможных задач и изучением чего-то нового.

Будьте здоровы!