

Упражнения для развития мозга (студентам)

1. Эффект левой руки.

Это упражнение, укрепляет нервные связи, а так же может создавать новые. Например, возьмите вашу компьютерную мышку в другую руку (если вы правша, значит в левую и наоборот) и начните управлять ею. Если в результате у вас появится чувство неуверенности, неудобства и неловкости, не переживайте, ваш мозг учится новому навыку. Происходит это всегда, когда вы начинаете что-то новенькое, неиспробованное, и каждый раз вы организовываете в своем мозгу новые связи между нейронами. Ученые доказали, что этот эффект активизирует творческие способности и значительно улучшает пространственное воображение. Поэтому делайте это упражнение на ежедневной основе, не бойтесь браться за новые задачи.

2. Чтение и кроссворды

Решение кроссвордов способствует развитию мозга и стимулируют его активность. Стремитесь впитывать как можно больше информации, читайте, читайте, и еще раз читайте книги на разные темы. Найдите новое хобби, выучите иностранный язык. Обязательно избавьте себя от постоянного просмотра телевизора, иначе ваш мозг будет «тупеть». Чем быстрее вы начнете тренировать свой мозг, тем легче вам будет справляться с недугами ума пожилых людей. Выявлено, что постоянные упражнения мозга, любая активность, умственная и физическая, сводят к минимуму случаи потери памяти среди «старых» людей и замедляют процессы старения.

3. Спорт

Доказано, что у человека, который получает физические нагрузки (добровольные) лучше и быстрее развивается мозг. В Институте биологических исследований «САЛК» штат California, ученые пришли к выводу, что мыши, которые бегают в крутящемся колесе, имеют в 2 раза больше клеток в части мозга, которая отвечает за память и изучение.

4. Загадки

Логические загадки, пазлы, головоломки — отличный способ заставить свой мозг работать, а так же поддержать его активность. Разгадывайте их чаще и тренируйте свой мозг. Например, играйте в Sudoku.

5. Пополняйте словарный запас

Начните на ежедневной основе изучать значение любого нового слова (не имеет значения, какой это будет язык, иностранный или родной). Существуют большие расхождения между вашим интеллектом и словарем. Если словарный запас регулярно пополняется новыми словами, то и уровень интеллекта растет.

6. Дневник

Ведение дневника позволяет человеку расширить границы мозга. Записывайте воспоминания, мечты, текущие события. Лучший способ — обзавестись своим блогом.

7. Нейробика

Этот термин ввел Лоуренс С. Кац, доктор философии, профессор нейробиологии Университета Дьюка. Нейробика — это уникальная в своем роде система тренинга мозга, которая задействует все пять физических чувств и эмоций неожиданным способом, таким образом, чтобы встряхнуть ежедневную рутину. Упражнения используются для того, чтобы помочь мозгу в производстве собственных питательных веществ, необходимых для укрепления, роста и сохранения клеток мозга. Нейробикой можно заниматься, где душе угодно и в любое время. Этот оригинальный и веселый способ развития мозга, позволяет активировать плохо развитые нервные связи и пути, помогая вам приобрести «аккуратность» и гибкость ума. Вот такие предлагаются упражнения:

Комбинирование чувств. Слушайте музыку. Наслаждайтесь звуком дождя, ощущайте падение капель на ваши ладони. Ощущайте запах цветов. Всматривайтесь в облака и при этом занимаясь лепкой из глины.

Разрушитель рутины. Ходите в техникум новым маршрутом. Кушайте другой рукой. Идите в другой продуктовый магазин. Управляйте другой рукой компьютерной мышкой.

Включение одного или нескольких органов чувств, в ваши повседневные задачи. Одевайтесь и раздевайтесь с закрытыми глазами, умывайтесь с закрытыми глазами. Можно общаться, используя только визуальные подсказки, т. е. молча.

Упражнений для развития памяти

1. Скажите себе: запомни это!

Например, если вам представили незнакомого человека, проговорите про себя его имя и велите себе его запомнить. Так вы бессознательно переведете эту информацию в статус более важной.

2. Найдите мотивацию

Постарайтесь представить, чем человек, имя которого нужно запомнить, может быть вам полезен в будущем? Поиск мотивации будет стимулировать работу мозга, и запомнить имя будет легче.

3. Ассоциируйте

Выберите 10 неподвижных вещей в вашем доме. Запомните их в определенной последовательности (для этого нужно выявить закономерность). В будущем, когда вам нужно будет запомнить какой-либо список, ассоциируйте каждый пункт списка с этими предметами. Когда нужно будет вспомнить список, просто пройдите глазами по 10 выбранным предметам.

4. Изучайте иностранные языки

Это самым непосредственным образом активизирует память и развивает ассоциативное мышление. Станет легче запоминать не только иностранные слова, но и факты из повседневной жизни, которые прежде требовали постоянного напоминания.

5. Запоминайте номера телефонов

Для начала выучите номера телефонов, в том числе и сотовых, тех, с кем вы общаетесь чаще всего. Затем приступайте к запоминанию номеров менее важных людей. Посмотрите на номер, отведите глаза, повторите цифры про себя - и так до тех пор, пока номер окончательно не останется в памяти. В дальнейшем ненужные телефоны из-за ненужности забудутся, и это нормально. Главное - продержите в памяти информацию хотя бы несколько дней.