



ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

Здоровье мозга очень важно! С возрастом главная проблема — забывчивость, и чтобы она не прогрессировала, мозг нужно тренировать!

8 СПОСОБОВ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА



СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ



Моцарт, Вивальди, Бах, Чайковский. Музыка этих композиторов улучшает сон, снижает тревогу и усталость. Классическая музыка активизирует структуры мозга, отвечающие за творчество, помогает быстрее принимать решения и повышает скорость интеллекта. Полезно не только слушать, но и играть на любом музыкальном инструменте

РАССКАЗЫВАЙТЕ ИСТОРИИ



Вспоминая интересные детали и пересказывая их собеседнику, подбирая слова и акценты, можно не только улучшить качество жизни и память, но и проработать психологические травмы. Приятные воспоминания приносят душевное равновесие, внутреннюю гармонию, позитивный настрой

ВЫПОЛНЯЙТЕ ДЕЛА ОДНО ЗА ДРУГИМ



Тенденция к МНОГОЗАДАЧНОСТИ, какой бы эффективной она не казалась, не очень нравится мозгу. Постоянное переключение между делами, незаметное для нашего внимания, разбалансирует взаимодействие нейронов, увеличивает вероятность ошибки, и вы быстро устаете. Планируйте одно дело, завершайте его, затем приступайте к новому

ДНЕВНОЙ СОН



Небольшой (до 30 минут) сон днем повышает производительность мозга, улучшает настроение. Важно - не компенсировать ночной недосып дневным отдыхом. Для здоровья мозга решающим фактором будет именно полноценный ночной сон, а длительные дневные перерывы, наоборот обеспечат сбой систем и ухудшат память

МАССАЖ УШЕЙ



Массаж мочек ушей, кожи головы и воротниковой зоны активизирует мозговой кровоток и повышает работоспособность за счет притока питательных веществ и кислорода.

А воздействие на спазмированные мышцы головы снимает стресс и помогает при головных болях. Исследования говорят о том, что массаж снижает уровень кортизола и увеличивает уровень гармонов радости и удовольствия



ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



Душ температурой воды менее 20 градусов в течение 2-3 минут несколько раз в неделю активизирует нервную систему.

Контрастность воды стимулирует выработку адреналина, что увеличивает энергичность, бодрость и концентрацию внимания, помогает бороться с депрессией и стрессом.

Снижать температуру воды следует постепенно. Главное, не навредить здоровью!

**ПРОЦЕДУРА ПОДХОДИТ НЕ ВСЕМ.
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С УЧАСТКОВЫМ
ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ!**

ОСВЕЩЕНИЕ



Использование синего света в рабочие часы улучшает концентрацию внимания и продуктивность, увеличивает скорость реакции и помогает решать трудные задачи быстрее и эффективнее.

Однако именно такой свет в ночное время нарушает выработку гормона сна — мелатонина, провоцируя бессонницу. Поэтому за два часа до сна рекомендуется выключить телевизор и телефон, а также пользоваться ночниками желтого и красного цвета.



ЗАВЕДИТЕ ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ

Наличие домашнего пушистика увеличивает выработку гармонов, снижающих уровень стресса и тревоги, а также заставляет больше двигаться и улучшает настроение, что положительно сказывается на мозге и его когнитивных способностях.

А у людей старше 65 лет наличие домашнего животного отлично тренирует долговременную и кратковременную память



- ★ **ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ И ТЕМПЫ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ ПРИВОДЯТ К ТОМУ, ЧТО МОЗГ ЧАСТО РАБОТАЕТ НА ПИКЕ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ПРЕДЪЯВЛЯЯ К НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ БОЛЬШИЕ ТРЕБОВАНИЯ.
МЫ ЗАБЫВАЕМ О ТОМ, ЧТО МОЗГ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ ТАКЖЕ, КАК И ТЕЛО**
- ★ **СВОЕВРЕМЕННАЯ ПОДДЕРЖКА МОЗГА ПОМОГАЕТ ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, А ТАКЖЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ РОВНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН, ПОМОГАЯ ПОЛУЧИТЬ ОТ ЖИЗНИ МАКСИМУМ РАДОСТИ**

СТРЕМИТЕСЬ! СТАРАЙТЕСЬ! НЕ СДАВАЙТЕСЬ!



ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА

- 1** Поменять привычный маршрут: это может быть дорога в магазин, на прогулку, в театр. Зачастую человек ходит самым коротким путем, поэтому изменить привычную дорогу поначалу будет тяжело. Однако такая тренировка полезна не только для мозга, но и для тела. Выбирая разные улицы, обходя встречные объекты с разных сторон и меняя автобусы, тренируется пространственная память
- 2** Поменять ведущую руку : правши в течение дня должны делать основные действия левой рукой, а левши - наоборот. Таким образом, можно почистить зубы, обувь, взять ложку или кружку. Полезным фактором будет практика письма той рукой, которая в привычной жизни не задействована
- 3** Изучать новые запахи: наше обоняние является единственным проводником, напрямую связанным с эмоциональным центром мозга. Стимуляция мозга через обонятельный центр благотворно влияет на его повседневную работу. Это могут быть продукты питания, косметика, бытовые предметы, цветы
- 4** Выполнять привычные действия с закрытыми глазами. Можно передвигаться по комнате наощупь, искать предметы, одеваться. Во время такой тренировки мозг заставляет работать те участки, которые не задействованы в обычной жизни
- 5** Уделить внимание развитию тактильных ощущений. Тренироваться можно на монетах разного достоинства. Например, стоя в очереди или на остановке, рукой в кармане можно ощупывать монеты и пытаться узнать их номинал. Наряду с этим стоит изучить шрифт Брайля, который предназначен для людей, с патологией зрения
- 6** Посещать новые места, изучать улицы городов, их историю и особенности
- 7** Менять обычный темп жизни. Если вы постоянно спешите, замедлитесь. Например, завтракайте не 10 мин, а 30. Для медлительных людей - наоборот
- 8** Читать книги, журналы. Выбирать темы, которые раньше не интересовали
- 9** Тренировать память: запоминать анекдоты, шутки и афоризмы. Изучать иностранные языки
- 10** Смотреть телевизора без звука. Угадывать, о чем идет речь в передаче или фильме. Вспоминать, какие фразы говорят знакомые актеры