

В нашем мозге 100 миллиардов нейронов, это больше чем звезд в нашей галактике. Каждая клетка имеет около 200000 ответвлений—дендритов. Мозг может хранить информацию объемом примерно за 3 миллиона лет, ученые называют это «волшебными деревьями разума». Нейрогенез может осуществляться всю жизнь, но для этого необходимо постоянно стимулировать дендриты, иначе они атрофируются как любая мышца, лишенная движения.

Нейробика - это комплекс упражнений, которые помогают мозгу развиваться. Их разработал американский профессор нейробиологии Лоуренс Кац на основе результатов исследований, проведенных в конце XX века. Они доказали: хотя ум действительно слабеет к старости, есть способы держать его в тонусе даже в почтенном возрасте.

Новые дендриты синтезируются во время поиска нестандартных решений. Упражнения нейробики основаны именно на этом механизме.

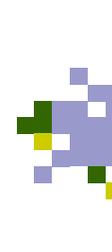


Организация

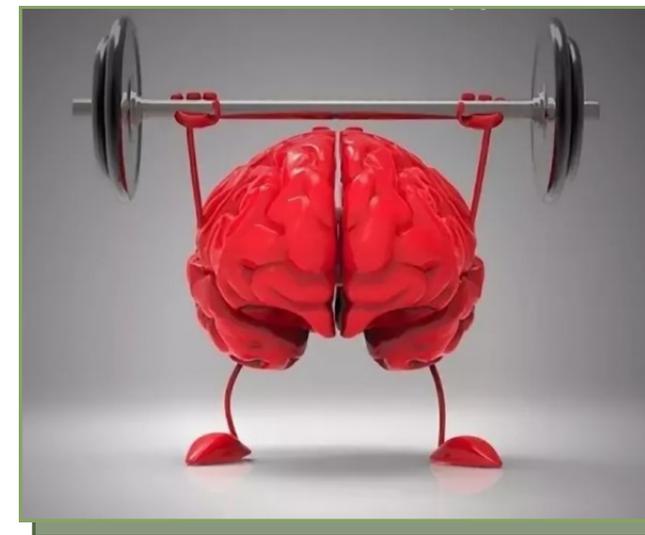
КГБУ СО «КЦСОН
«Железнодорожный»

Составитель:
Наталья Васильевна Шошкина
психолог социально-
реабилитационного отделения
«Здравушка»

Телефон: 218-00-64



КГБУ СО «КЦСОН
«Железнодорожный»



Нейробика или фитнес для мозга

«Люди должны работать головой, это спасает мозг. Чем больше он включен, тем дольше сохранен.»

Т. Черниговская

1. *Изучайте новые запахи.* Утром, сразу после пробуждения, вдыхайте новые запахи, к примеру, ароматы эфирных масел. Это будит мозг. Нейробиологи утверждают: наше обоняние является единственным проводником, напрямую связанным с эмоциональным центром мозга.



2. *Читайте журналы не по интересам.* Покупайте новые журналы (или читайте статьи в интернете), которые вообще не относятся к кругу ваших интересов. Про рыбалку, если вы увлекаетесь модой, про бизнес, если вы рыбак. Не нужно глубоко изучать вопрос - достаточно просто менять тему того, что читаешь.



3. *Подключайте ноги.* На наших стопах расположено огромное количество нервных окончаний, которые напрямую взаимодействуют с мозгом и со всеми остальными частями тела. *Попробуйте выполнять некоторые действия ногами.* Упала декоративная подушка с дивана? Подцепите ее пальцами ног и забросьте обратно. Нужно выбрать новую обувь? Подойдите к вопросу осознанно и максимально сконцентрируйтесь на ощущениях своих ног.



4. *Читайте вслух.* Читайте друг другу вслух, чередуя роли слушателя и читателя. Во время чтения вслух и слушания мозг задействует новые нейронные цепи, которые не работают, когда мы читаем про себя. Так мозг активнее подключается к процессу.

А психологи говорят, что чтение вслух еще и укрепляет отношения в паре.

5. *Думайте новыми словами.* Отвечайте на вопросы, не используя стандартные клише и штампы. Или хотя бы думайте новыми словами, новыми фразами. *Формулируйте одну и ту же мысль в своей голове по-разному, в разных ключах.*

6. *Меняйте темп привычных действий.* Попробуйте, например, в новом темпе мыть посуду или причесываться. Если вы привыкли все делать быстро, осознанно замедлите себя, а если вы по жизни медлительный человек, заставьте себя совершать привычные действия быстрее.



7. *Пользуйтесь другой рукой.* Привычные бытовые действия периодически выполняйте нерабочей рукой: левой, если вы правша, и правой, если вы левша. Попробуйте, к примеру, другой рукой чистить зубы, набирать текст на смартфоне, мыть посуду или наносить крем.



8. *Ищите взаимосвязи.* В качестве игры-разминки для мозга поищите взаимосвязь между совершенно не связанными между собой предметами. *Попробуйте остановиться на двух любых вещах вокруг вас и найти между ними как можно больше общего.* К примеру, что общего есть у ложки и миксера?

9. *Тренируйте органы чувств.* Периодически передвигайтесь по дому закрыв глаза. Особо уверенные в своих силах могут попробовать вслепую принять душ. *Когда зрение заблокировано, все остальные органы чувств резко активизируются.*

10. *Занимайте мозг во время ожидания.* В очереди или, к примеру, во время долгой поездки на автобусе также можно играть с мозгом: внимательно ощупывать монетку, изучая ее рельеф, или играть с собой в слова по какому-либо принципу (вспоминать слова на букву "к", города, имена и так далее).

11. *По-новому готовьте привычные блюда.* Привычные блюда готовьте по-новому, экспериментируя со вкусом, порядком подачи на стол или температурой. Можно добавить новый соус, приготовить пасту альденте, а не разваренную. А можно экспериментировать со способом готовки: к примеру, менять порядок действий.



Упражнения нейробики *задействуют все 5 органов чувств человека*, причем как минимум один из них обязательно должен работать в новом для себя контексте. При этом вырабатывается *нейротропин* - вещество, способствующее образованию новых нервных клеток и связей между ними. *Нейробика* предполагает вовлечение в работу разных видов внимания: произвольного, непроизвольного и последипроизвольного. Самый полезный метод - чередование сильной концентрации внимания с легкими видами действия. При выполнении упражнений для тренировки мозга важно вовлекать эмоциональный фон: *делать что-то, что вызывает новые эмоции.*