

"Bądź mózgowym siłaczem"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 26, marzec 2013 03:53

Dawid Kulpa

Odslony: 2134

Mówi się że mięśnie nieużywane zanikają. A nawet jeśli nie zanikają, to z pewnością stają się mniej sprawne. Podobnie jest z mózgiem. Jeśli człowiek nie ćwiczy przez dłuższy czas, słabnie jego pamięć, a uczenie się nowych rzeczy sprawia coraz większe trudności.

Jak zatem ćwiczyć nasz mózg, aby pracował lepiej?

Czytajmy jak najwięcej

Czytajmy codzienne gazety i starajmy się zapamiętywać nowe fakty. Sięgajmy też częściej po „szerszą literaturę”. Czytanie książek (w przeciwieństwie do bezmyślnego siedzenia przed telewizorem lub ekranem monitora) wprawia w ruch nasz mózg i niejako karze mu myśleć, wysilać się. Dzięki temu poprawia się zdolność myślenia analitycznego.

Rozwiązujmy krzyżówki, łamigłówki i inne gry umysłowe

Zagadki logiczne, zadania z matematyki, krzyżówki, słówka z języka obcego. To zadania, które utrzymają nasz mózg w dobrej kondycji. Dziesięć minut po trzy razy na dzień to niewiele, a da wymierne efekty.

Łączmy trening fizyczny z ćwiczeniami mózgu

Doskonałym pomysłem jest połączenie treningu fizycznego z ćwiczeniem mózgu. Ćwiczenia na równowagę i refleks są to tego doskonałe. Grając przykładowo w tenisa lub squasha rozwinie my nasz refleks, który może przydać się podczas prowadzenia samochodu.

Odstawmy kalkulator na bok

Często potrzebujemy coś policzyć i nie wyobrażamy sobie życia bez kalkulatora, albo telefonu z taką aplikacją. Użyjmy do tego naszego mózgu. Zamiast notorycznie używać kalkulatora jak najczęściej policzmy „na piechotę”. Warto wrócić do matematyki, nawet jeśli w szkole była znienawidzonym przedmiotem, to przypominanie sobie różnych twierdzeń, rozwiązywanie zadań pomaga utrzymać umysł w dobrej kondycji.

Bawmy się liczbami

Przykładowo odliczajmy od 50 w dół, albo wymieniamy co którąś liczbę.

Piszmy lewą ręką – lub prawą, jeżeli jesteśmy leworęczni

W ten sposób uaktywnimy te części mózgu, których dotychczas nie zmuszaliśmy do działania. W wolnej chwili możemy wziąć też kartkę i dwa ołówki, a następnie rysować obydwoma rękami proste rysunki (kółeczka, zygzaki, gwiazdki, serduszka, kwiatki) starajmy się każdą ręką rysować to samo. Dzięki temu zsynchronizujemy półkule.

Kręćmy ósemki

Wyciągnijmy przed siebie rękę z wyprostowanym kciukiem i rysujmy w powietrzu kształt ósemki, to jedno z najpopularniejszych ćwiczeń usprawniających pracę mózgu.

Precz z rutyną

Wychodząc na wieczorny spacer wybierajmy nowe szlaki. Nasz mózg będzie pracował lepiej, jeśli go czasem zaskoczmy. Przy okazji, przechadzając się po okolicy (nie rozglądając się na boki) postarajmy się dostrzec, co znajduje się na granicy zasięgu naszego wzroku – w ten sposób poprawimy zmysł orientacji.

"Bądź mózgowym siłaczem"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 26, marzec 2013 03:53

Dawid Kulpa

Odsłony: 2134

Ogólnie, próbujmy nowych rzeczy

Nawet jeśli nie wszystkie mają potencjał, żeby stać się naszą pasją. Nauka nowego języka, nowa potrawa, górską wspinaczką, kurs rysunku, kurs tańca. Z tańcem dodatkowo związany jest kontakt z muzyką. Już samo słuchanie muzyki, zastanawianie się nad rytmem, wystukiwanie go dobrze wpływa na nasz mózg, nie mówiąc o grze na instrumencie. Jeśli nie potrafimy zawsze można spróbować się nauczyć.

Pamiętajmy, że nasz mózg wprost uwielbia nowe wyzwania!

Źródło: dlamozgu.pl oraz szarakomorka.pl