

Hobby, które poprawi nasze umiejętności poznawcze

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 12, kwiecień 2019 15:03

Dawid Kulpa

Odslony: 3207

Szybki czas reakcji, refleks, lepsza pamięć, kojarzenie, większa zdolność do koncentracji, wytrwałość, umiejętności psychomotoryczne, umiejętności społeczne, empatia... To wszystko można ćwiczyć i polepszać za pomocą hobby. Jeśli jeszcze żadnego nie mamy, warto wybrać któreś z listy przygotowanej przez Ekspertów portalu *InfoPraca.pl*.

Czytanie książek

Codziennie czytanie książki (np. kilka stron przed snem) nie tylko powiększa twój zasób słownictwa i sprawia (z czasem), że ładniej się wypowiadasz, ale również poprawia rozumienie komunikatów od innych i pozwala ćwiczyć lewą półkulę mózgu. Z badań National Endowment for the Art wynika, że osoby czytające są bardziej aktywne w życiu w innych dziedzinach – częściej angażują się społecznie, uprawiają sport. Czytanie zmniejsza też poziom stresu – 6 minut czytania to jego redukcja o 68 proc. (University of Sussex – badania udowodniły, że w tym czasie zmniejsza się napięcie mięśniowe i stabilizuje akcja serca).

Czytanie to również nietypowy sposób na poprawę zdolności poznawczych i senso-motorycznych. Mówiąc wprost, możemy oszukać nasz mózg i dać mu do rozumienia że coś robi, nawet jeśli tylko o tym czytamy. Zdaniem Gregory Bernsa czytanie o bezpiecznym prowadzeniu samochodu uczy nas prowadzić bezpiecznie!

Co czytać? Aby mieć korzyści z czytania wystarczy czytać cokolwiek (tak, rozwijają nas nawet mdławe romansidła). Lepiej jednak spożytkujesz swój czas, jeśli skupisz się na literaturze biznesowej i popularnonaukowej. Wybieraj też książki, które będą mogły rozwinąć twoje słownictwo. A jeśli chcesz po prostu się odstresować, to weź do poduszki coś, co po prostu cię bawi.

Uczenie się języków obcych

Wydaje ci się to pracochłonnym zajęciem? Niekoniecznie – dzięki aplikacjom mobilnym czy audiobookom możesz uczyć się języków nawet w drodze do pracy. Jakie są tego korzyści? Otóż nauka języków obcych sprawia, że jesteśmy lepsi w rozwiązywaniu zadań logicznych, planowaniu i zarządzaniu zadaniami. Poprawia się też nasza umiejętność szybkiego przełączania się między zadaniami (multitasking).

Badania nad uczeniem się języków udowadniają, że poprawie ulega nie tylko pamięć czy umiejętność rozwiązywania problemów, ale również umiejętności werbalne, empatia, komunikacja (w ojczystym języku). Jesteśmy też bardziej odporni na rozproszenie. Osoby mówiące dwoma językami wolniej zapadają na Alzheimera (masz dodatkowe 5 lat wolności od zapomnienia). Najciekawszą korzyścią z nauki języków jest chyba jednak to, że potrafią zmienić nasz sposób postrzegania świata – zwłaszcza wtedy, kiedy poznajemy słowa, które nie istnieją w naszym ojczystym języku (są np. wyrazem jakiejś subtelnej zmiany, której w rodzimym języku nie ma).

Granie na instrumencie muzycznym

Wzmacnia koordynację ruchową, poprawia funkcje poznawcze i uczy wytrwałości. Co ciekawe, wcale nie musisz być wirtuozem. Wystarczy jeśli ledwo brzdąkasz na gitarze. Badania neurologiczne dr Ines Jentsch udowodniły, że osoby grające na instrumentach muzycznych łatwiej wychwytyją błędy i szybciej podejmują decyzje. Są też bardziej odporne na porażki. Badaczka uważa również, że granie na

Hobby, które poprawi nasze umiejętności poznawcze

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 12, kwiecień 2019 15:03

Dawid Kulpa

Odśrody: 3207

instrumencie muzycznym może pomóc spowolnić lub zatrzymać zaburzenia umysłowe związane z wiekiem bądź chorobą. Osoby grające (nawet hobbystycznie) mają lepszą pamięć i większe zdolności komunikacyjne. Okazuje się również, że gra na instrumencie pomaga w multitaskingu i ogarnianiu kilku rzeczy jednocześnie (Ratey John J., MD. Instrukcja użytkownika do mózgu. New York: Pantheon Books, 2001). Osoby grające w dzieciństwie są też bardziej zdyscyplinowane (ale rozpoczęcie nauki po 50 r.ż. też może nas tego nauczyć).

Gra na instrumencie muzycznym wpływa również na redukcję stresu i podnosi odporność!

Aktywność fizyczna

To, że aktywność fizyczna dobrze wpływa na nasze ciało i odporność wiemy nie od dziś. Ma jednak też dobry wpływ na mózg. I to nawet te bardzo spokojne rodzaje aktywności jak zwykły spacer. Aktywność fizyczna poprawia pamięć poznawczą, która sprawia, że łatwiej i szybciej przywołujemy już widziane obiekty i sytuacje (czyli np. lepiej pamiętamy twarze). Poza tym regularna aktywność fizyczna (nawet mało forsowna) pomaga syntezować białka odpowiedzialne za poprawę pamięci długotrwałej. Dzięki użyciu metody tomografii komputerowej udało się zaobserwować, że pod wpływem stymulującej roli aktywności fizycznej (3 miesiące treningu aerobowego) ludzki mózg wytwarza nowe komórki nerwowe i nowe neurony.

Taniec

Nauka tańca rozwija! Już kilka miesięcy poświęconych na naukę tańca poprawia zdolności poznawcze, pamięć i orientację w terenie. Tańczenie jest dobre dla osób starszych, bo oddala widmo Alzheimer'a (według niektórych badań najbardziej ze wszystkich innych aktywności, bo aż o 76 proc. – bad. Albert Einstein College of Medicine). Nie można też zapominać o tym, że podczas tańca – tak jak podczas wysiłku fizycznego – podnosi się poziom serotoniny i jesteśmy po prostu szczęśliwsi. Jeśli tańczymy w parach, podnosi się poziom oksytocyny – hormonu który pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie (jest wydzielany podczas kontaktu – osoby samotne często mają jego niedobór).

Źródło: infopraca.pl