

Jak dbać o swój mózg?





Po co to robić?

Postęp technologiczny, ogrom informacji niestety coraz częściej nie pozwala nam na naturalny trening, wysiłek intelektualny w codzienności.

Warto zadbać o działanie swojego mózgu, który należy regularnie trenować i mobilizować funkcje poznawcze do pracy.

Systematyczna dbałość o umysł pozwoli w przyszłości zachować go w dobrej kondycji.

Zacznijmy jednak od początku...



Trening mózgu

Stymulowanie mózgu, a zwłaszcza jego funkcji intelektualnych jest proste i dostępne dla każdego!

Ćwiczenia rozwijające mózg nie wymagają bowiem specjalnych narzędzi czy książek – wystarczy odrobina kreatywności, dobry pomysł i szczerą chęć.

Najczęściej ćwiczone funkcje to skupienie uwagi, pamięć, kojarzenie informacji oraz logiczne myślenie.

To podstawowe zadania, jakie stawiają przed człowiekiem ćwiczenia na sprawność mózgu.

Kondycja naszej pamięci i koncentracji uwagi znacząco wpływają na nasze funkcjonowanie w codziennym życiu.



Trening koncentracji uwagi

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na określonym zagadnieniu przez dłuższy czas. Zdolność koncentracji warto ćwiczyć, gdyż współpracuje ona z pamięcią, a razem determinują satysfakcjonujące wypełnianie codziennych obowiązków i radzenie sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Jakie więc ćwiczenia koncentracji uwagi warto wdrożyć, aby zmaksymalizować swoje skupienie?

Efektywne ćwiczenie koncentracji uwagi

1. Rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek i zagadek.

Każdorazowe rozwiązywanie takich zadań wspomaga zdolność koncentracji, wymaga kojarzenia i przypominania sobie znanych informacji.

2. Wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami- to świetne zadanie, które mogą wykorzystać osoby w każdym wieku.

3. Puzzle – to świetna rozrywka i ćwiczenie, wymagające niejednokrotnie długotrwałego skupienia uwagi na małych elementach obrazka.

4. Rozwiązywanie w myślach zadań matematycznych – na przykład dodawanie, odejmowanie, mnożenie lub dzielenie większych liczb. Dostosuj poziom zadań do własnych możliwości, nie każdy jest mistrzem matematycznym, jednak odpowiednia koncentracja może zaskoczyć osiąganymi rezultatami!



Trening pamięci

Trenowanie zdolności zapamiętywania, a także ułatwianie przypominania sobie rozmaitych informacji.

Można zatem uznać, że efektywne ćwiczenia usprawniające pamięć bazują na zmysłach, kojarzeniu i wyobrażaniu sobie, a także łączeniu nowych wiadomości z dobrze znanymi danymi.



Skuteczny trening pamięci

1. **Gra memory** – teoretycznie dedykowaną dzieciom i młodzieży, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby grały w nią również osoby dorosłe, a nawet seniorzy! Memory polega na odnajdywaniu par takich samych obrazków lub ilustracji, a sama gra może mieć różne poziomy trudności.
2. Powtarzanie sekwencji słów, wierszy, piosenek lub rymowanek – pamięciowe uczenie się także może stanowić świetny trening dla mózgu.
3. Odtwarzanie sekwencji obrazków lub zdjęć – w tym ćwiczeniu pracuje pamięć wzrokowa. Naszym zadaniem jest przyjrzenie się konkretnemu ułożeniu ilustracji – najlepiej, aby ułożenia dokonywała osoba trzecia lub komputer – a następnie ich odtworzenie w takiej samej kolejności. To ćwiczenie również może mieć kilka poziomów trudności i stawać się coraz bardziej skomplikowane.





Regularnie rób badania kontrolne:

- badania krwi
- poziom cholesterolu
- poziom cukru
- mierz ciśnienie krwi.



Dbaj o zbilansowaną dietę

<https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>



Dbaj o jakość i długość snu

<https://www.youtube.com/watch?v=gedoSfZvBgE>

Ruszaj się!

https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF_f0





Materiały pozyskane ze źródeł:

<https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>

https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF_f0

<https://www.youtube.com/watch?v=gedoSfZvBgE>

<https://braingym.pl/cwiczenia-mozgu-i-pamieci/>

<https://zdrowie.pap.pl/senior/jak-dbac-o-mozg>

http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje_do-internetu.pdf

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/2431-mozg-a-uczenie-poradnik-dla-rodzica>

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21187-fitness-dla-mozgu-czyli-jak-trenowac-funkcje-poznawcze>

<https://canva.com>