

КАК СТАТЬ УМНЕЕ?

Педагог-психолог Топоркова Лариса Николаевна рекомендует:

- Этот материал я предлагаю для всех желающих улучшить свои интеллектуальные способности. Особенно он актуален для учащихся, посещающих мои индивидуальные психологические занятия.

Оказывается, учёные давно нашли несколько простых способов для развития мозга человека. Давайте познакомимся с ними.



1. Больше читайте! И чем сложнее и необычнее будут ваши прочитанные книги, тем лучше. Сложные конструкции, длинные, развёрнутые предложения, редкие слова, заумные статьи и особенно стихи — самый настоящий «Растишка» для вашего мозга. Коити Тохэй, писатель, мастер айкидо, обладатель 10-го дана, основатель Общества Ки и стиля Ки-айкидо считает: *«Чтение — краеугольный камень интеллекта. Заполняйте своё свободное время чтением всевозможных книг. Читайте романы, документальную литературу, биографии. Сначала быстро просматривайте книгу, чтобы составить о ней общее представление. Если вам покажется, что это имеет смысл, перечитайте её снова. В результате повысится способность вашего мозга приспосабливаться к различным обстоятельствам и упорядочивать самые разнообразные данные».*

2. Ритмично барабаньте по столу. А еще лучше возьмите за правило сопровождать услышанной музыке: на колене, столе или тамтате — не важно. Ладонями или палочками для еды. Нейробиолог Анируд Патель из Сан-Диего считает, что чувство ритма играет важную роль в обучении. Ведь за него отвечают доли мозга, вовлечённые в моторные функции.

3. Слушайте классическую музыку. Особенно Моцарта.

4. Тренируйте память. У лондонских таксистов, например, увеличен гиппокамп - часть мозга, отвечающая за наши эмоции и память. Чем вы хуже? Составив список продуктов, которые нужно купить, перечитайте его

несколько раз и постарайтесь запомнить не их названия, а свой будущий путь по разным отделам в магазине. Собрав всё в тележку и стоя в очереди, попытайтесь в уме подсчитать общую сумму. Если она потом окажется верной, можете купить себе в награду кустик шпината: он хорош для памяти.

5. Ежедневно выделяйте пол-часа на заучивание стихов. Содержание стихотворений роли не играет.

6. Помните о саморазвитии. Альберт Эйнштейн физик-теоретик, лауреат Нобелевской премии однажды сказал: *«Интеллектуальный рост должен начинаться с момента рождения и прекращаться только со смертью. Знать, где можно найти информацию и как её использовать — вот в чём заключается секрет успеха. Разум, однажды расширивший свои границы, никогда не вернётся в прежнее состояние. Выдающиеся личности формируются не посредством красивых речей, а собственным трудом и его результатами».*

7. Играйте в шахматы, шашки и покер. Эти игры прекрасно развивают мышление. Если вы считаете, что играете в шахматы слишком хорошо, попробуйте играть ещё и на время, чтобы на принятие решения уходило не больше минуты.

8. Развивайте своё численное чувство. Да-да, у вас уже есть такое. Выудите из копилки горсть мелочи, мельком взгляните на неё и попробуйте по памяти сосчитать общую сумму. Самый простой способ развития мозга — упаковывание вещей в сумку. Когда вы решаете, как бы их лучше уложить, ваш мозг решает сложнейшие задачи и тренируется.

9. Кормите мозг правильно! Особенно если до сих пор не можете до конца рассказать ни одного стихотворения из школьной программы, а о днях рождения знакомых вам напоминает Facebook.

Грецкие орехи чуть ли не главная пища для эрудита! Они даже внешне похожи на мозг. Пять орехов в день — и вы будете обеспечены лецитином, улучшающим работу мозга и активизирующим память. Ещё орехи полезны, если вы живете в условиях повышенной радиации.

Рыба. Немногословная и холодная, она богата йодом, в её мясе содержатся жирные кислоты омега-3, обеспечивающие быстрый приток энергии, необходимой для передачи импульсов в клетках мозга. Они же регулируют уровень холестерина в крови и улучшают работу сосудов. Если будете съедать хотя бы 100 граммов рыбы в день, у вас увеличится скорость реакции, и вы снизите риск развития болезни Альцгеймера в будущем.

Тыквенные семечки. В них много цинка, употребление тыквенных семечек весьма полезно для нашего мозга.

Шпинат. Добавляйте его в утренний омлет два-три раза в неделю. Содержащийся в шпинате лютеин защитит клетки мозга от преждевременного старения.

Шалфей. В университете Джона Хопкинса выяснили, что шалфеем подавляет действие аминокислот, ответственных за нарушение памяти.

10. Пытайтесь угадать следующую фразу собеседника. Ребекка Сейкс из Массачусетского технологического института уверена, что при должной

тренировке люди смогут понимать окружающих и вовсе без слов — по выражению лица, взгляду и другим подобным признакам. За это отвечает отдел мозга, который находится за правым ухом и отвечает за нашу интуицию.

11. Заведите собственный блог. Рассказывая в нём о событиях дня, вы не только научитесь чётко формулировать мысли, но и будете постоянно думать над новыми темами и колкими ответами на вопросы преданных читателей.

12. Разгадывайте кроссворды. Удивительно, но это действует: работу мозга здорово подстёгивают серьезные кроссворды.

13. Тренировать мозг нужно постоянно. Константин Шереметьев, исследователь, автор проекта «Интеллектика», автор книг «Совершенный мозг: Как управлять подсознанием» и «Как стать умнее» пишет: *«Кто-то считает, что если в школе он неплохо решал задачи по математике или что-то в подобном роде - значит, он умный и таким останется навсегда. Это несусветная чушь. Если в 18 лет накачать себе мышцы, а потом лечь на диван и забыть о них, то очень скоро они атрофируются. И с эффективностью работы мозга происходит то же самое».*

14. Выучите иностранный язык. Андреа Мэчелли, доктор неврологии Лондонского университета доказывает, что людям, которые знают несколько иностранных языков, легче переключаться между разными умственными задачами. Дополнительный толчок в развитии вашему мозгу даст новый способ изучения непонятных иностранных слов.

15. Давайте мозгу отдых. Как бы вы ни были заняты, в процессе умственной деятельности обязательно нужно отдыхать каждые час-полтора. Например, сделать простые физические упражнения или просто походить по коридору и выпить чашечку кофе. Считайте это необходимостью. Так аналитические центры мозга лучше переваривают накопленную информацию и придут к какому-нибудь неожиданному выводу.

16. Играйте в «Тетрис». Исследование американских учёных показало, что эта классическая головоломка может оказывать положительное воздействие на развитие мозга человека. Тестирования подтвердили, что регулярная практика игры в «Тетрис» может увеличить объём серого вещества в мозге игрока и улучшить его способности к мышлению. Мозг людей, которые в ходе эксперимента в течение трёх месяцев играли в эту головоломку по полчаса в день, претерпел изменения в областях, связанных с движением, критическим мышлением, рассуждением, языком и обработкой информации.

17. Леонардо да Винчи, художник, изобретатель, учёный, писатель: *«Железо ржавеет, не находя себе применения, стоячая вода гниёт или на холоде замерзает, а ум человека чахнет».*

18. Хорошо высыпайтесь. Именно во сне мозг обрабатывает собранную за день информацию и формирует воспоминания. Как подсчитали сотрудники Калифорнийского университета в Беркли, обычно взрослому человеку хватает от 6 до 8 часов сна.

19. Читайте новыми способами. Вы, конечно, уже пробежали глазами этот совет и перешли к следующему. Попробуйте вернуться и сделать вот что.

Возьмите карандаш и, ведя им под строкой, читайте текст. Глаз, уловив движение, побежит за указкой, читая при этом все, что вы ему подсунули. Каждый раз ускоряйте движение карандаша — так ваши глаза привыкнут к возросшей нагрузке, скорость чтения увеличится, и вы сможете поглощать информацию быстрее.

20. Вставайте рано. Все успешные люди – пташки ранние. Что-то особенное и магическое есть в раннем подъёме. Эта часть дня, когда ещё мир не проснулся – самая важная и вдохновляющая. Те, кто встаёт до рассвета солнца, утверждают, что их жизнь стала полноценной. Попробуйте и вы вставать рано, и уже через месяц-другой вы будете с жалостью вспоминать те года, когда рассвет встречали в постели.