

Раньше считалось, что нервные клетки не восстанавливаются. Но в конце 90-х годов ученые доказали, что нейрогенез происходит не только до 13-14 лет, но и всю нашу жизнь, и что у взрослых людей тоже могут появляться новые нервные клетки.

Они установили, что причиной уменьшения наших умственных способностей с возрастом является не отмирание нервных клеток, а истощение дендритов, — отростков нервных клеток, через которые проходят импульсы от нейрона к нейрону. Если дендриты постоянно не стимулировать, то они атрофируются, словно мышцы без физической нагрузки.

* Одни и те же ежедневные действия формируют шаблонное поведение — наши привычки, — при этом используются и укрепляются одни и те же нейронные связи, но угасают другие, поэтому страдает гибкость нашего мышления.

Наш мозг нуждается в упражнениях.

* Необходимо каждый день менять рутинные и шаблонные действия на новые, непривычные вам. Привычка ослабляет способности мозга. Для продуктивной работы ему нужны новые впечатления, новые задачи, новая информация, – одним словом – перемены.

Нейробика- система, которая работает по принципам нейропсихологии.

* Ваша задача —каждый день менять привычные и шаблонные действия на новые, непривычные.
* Цель упражнений нейробики — стимуляция мозга. Заниматься нейробикой просто — нужно сделать так, чтобы в процессе привычной деятельности по-новому были задействованы ваши органы чувств.

Например: - проснувшись утром, примите душ закрытыми глазами, - почистите зубы другой рукой, - постарайтесь одеться на ощупь, - отправьтесь на работу новым маршрутом, - сделайте привычные покупки в новом месте. - поменяйте маршрут к дому или работе

И еще много всего можно придумать!

Это увлекательная и полезная игра.

Нейробика полезна абсолютно всем. Детям она поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания, а взрослым — поддерживать свой головной мозг в отличной форме и избежать ухудшения памяти.

Давайте задание своему мозгу решать привычные задачи непривычным для него образом, и постепенно он отблагодарит вас прекрасной работоспособностью.

Пробовали так делать раньше?