**Приводим в тонус мозг: 12 упражнений**

**на развитие умственных способностей**

***Использованы материалы сайта***[***http://www.from-ua.com/***](http://www.from-ua.com/)

Умственное развитие не менее важно, чем физическое и духовное. Ежедневная тренировка мозга открывает перед нами новые грани этого мира и новые интересные возможности. Известно, что человек использует потенциал мозга лишь в малой степени (по разным данным, эта цифра лежит в диапазоне 3−10%). Только представьте себе, как преобразилась бы жизнь, если бы люди научились задействовать мозг хотя бы наполовину.

**Итак, 12 упражнений для тренировки умственных способностей:**

***1. Занятия спортом.***

Считается, что при добровольных физических нагрузках у человека лучше развивается мозг. Ученые из Института биологических исследований Salk, штат Калифорния, выяснили, что у мышей, бегающих во вращающемся колесе, вдвое больше клеток в той области мозга, которая отвечает за изучение и память. Добровольные физические нагрузки не столь трудны, как вынужденные, что положительно отражается на работе мозга.

***2. Эффект левой руки.***

Пробуйте делать что-нибудь левой рукой (если вы правша, и наоборот, если левша) — писать, чистить зубы, держать вилку  и т.д. Таким образом вы сможете задействовать новые участки мозга. Учеными доказано, что эффект левой руки всерьез улучшает пространственное воображение и активизирует творческие способности.

***3. Вопрос «Почему?».***

Наш мозг предрасположен к любопытству. Позвольте и себе быть любопытным. Лучший способ развивать любопытство — все время задавать вопрос «Почему?». Пусть это будет новой привычкой (по крайней мере, 10 раз в день). Вы будете поражены тем, сколько возможностей откроется перед вами в жизни и работе.

***4. Смех.***

Смех положительно влияет на здоровье в целом и на мозг в частности. В течение этого процесса вырабатываются [эндорфины](http://tonus.by/garmoniya/chto-nuzhno-znat-o-gormonax-chtoby-byt-vsegda-v-tonuse.html), которые улучшают работу всех систем организма, а также настраивают мозг на продуктивную работу.

***5. Рыбно-ореховая диета.***

Жиры, которые содержатся в [грецких орехах](http://tonus.by/pitanie/poleznaya-orexovaya-dolina-%E2%80%93-keshyu-fistashki-funduk-greckij-orex.html) и рыбе, долгое время считались полезными только для сердца. Но недавнее исследование установило, что они полезны и для мозга. Происходит не только улучшение системы циркуляции воздуха, которая поставляет кислород к голове, но и улучшается функция мембран клеток. Вот почему люди, которые потребляют много рыбы, менее подвержены депрессии, слабоумию, даже нарушению внимания. Рекомендуется употреблять, по крайней мере, 400 грамм рыбы и 400 грамм грецких орехов в неделю.

***6. Разгадка загадки.***

Кроссворды, головоломки, паззлы, логические загадки. Все это — очень хороший способ активизировать ваш мозг и поддерживать его активность. Разгадайте загадку ради забавы, но, делая это, помните: вы тренируете свой мозг.

***7. Эффект Моцарта.***

Около 10 лет назад психолог Франциск Рошер и его коллеги сделали открытие. Оказывается, прослушивание музыкальных произведений Моцарта улучшает математическое мышление людей. Даже крысы преодолевали лабиринты быстрее и более точно после прослушивания Моцарта, чем после шума или музыки композитора-минималиста Филиппа Гласа. В прошлом году Рошер сообщил, что для крыс соната Моцарта является стимулятором деятельности трех генов, связанных с клетками, передающих сигналы в мозг. Это самый гармоничный способ улучшить ваши умственные способности. Но прежде, чем вы возьмете компакт-диски, примите к сведению, что не каждый, кто стремится к эффекту Моцарта, получает его. К тому же даже его сторонники склоняются к тому, что музыка повышает способности мозга потому, что заставляет слушателей чувствовать себя лучше. Происходит одновременно и расслабление, и стимулирование организма.

***8. Игры.***

Если у вас есть свободное время, поиграйте. Выделите время на игры. Это могут быть карты, компьютерные или настольные игры. Не имеет значение, во что вы играете. Игра улучшит ваше настроение и работу мозга, научит ваш мозг думать стратегически.

***9. Сон с ручкой и бумагой.***

Просмотр ключевой информации перед сном улучшит ее запоминание на 20−30%. Вы можете держать около кровати какую-нибудь книжку для чтения перед сном, если она не будет сильно утомлять вас. И обязательно держите ручку с блокнотом рядом с кроватью. Если появится какая-нибудь навязчивая мысль, то она не даст уснуть, пока вы ее не «перенаправите» на бумагу.

***10. Пополнение словарного запаса.***

Попробуйте каждый день узнавать значение какого-нибудь нового слова (неважно, родной это язык или иностранный). Есть большая корреляция между вашим словарным запасом и вашим уровнем интеллекта. Когда словарный запас постоянно пополняется новыми словами, то уровень интеллекта повышается.

***11. Ведение дневника.***

Ведение записей позволяет расширить возможности вашего мозга. Это могут быть как текущие события, так и ваши воспоминания или мечты. Найдите способы писать, чтобы вас могли читать остальные. Оптимальный способ — завести блог.

***12. Общение.***

Общайтесь больше с людьми, которые являются для вас авторитетом, которые вас вдохновляют и у которых есть чему научиться. Это даст вам серьезный стимул для развития умственных способностей.



**Всегда работай. Всегда люби. Не жди от людей благодарности и не огорчайся, если тебя не благодарят. Наставление вместо ненависти, улыбка вместо презрения. Из крапивы извлекай нитки, из полыни – лекарство. Нагибайся только за тем, чтобы поднять павших. Имей всегда больше ума, чем самолюбия. Спрашивай себя каждый вечер: что ты сделал хорошего.**

***Эпикур***