

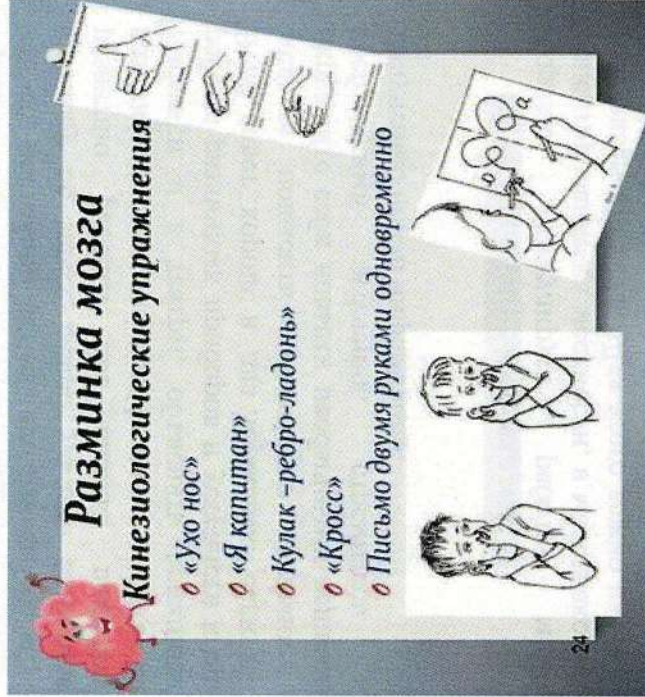
Мышление + действие

Для активизации работы мозга важно постоянно мыслить и воплощать эти мысли в действиях. Эти два процесса тесно взаимосвязаны и стимулируют друг друга: так действие рождается из мысли, а в процессе действий могут возникнуть новые мысли, «озарения».

Жизнь должна быть насыщена разнообразными событиями и видами интеллектуальной деятельности.

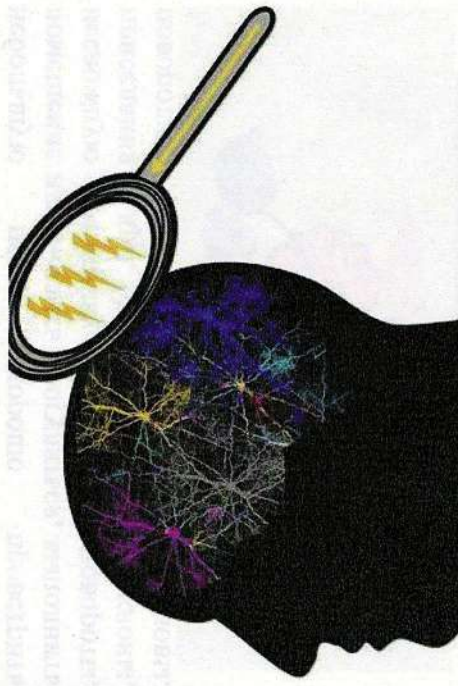
Ну и конечно важным является питание человека. В рационе человека должны присутствовать продукты, которые снижают уровень холестерина: овощи, цельные зерна, бобовые, нежирная рыба и морепродукты, черника. В меню можно включить кисломолочные продукты, постные сорта мяса и птицы, квашеную капусту. Обязательно следует выпивать суточную норму чистой воды (из расчета 30 мл на 1 кг веса).

Мозг является одним из самых сложных органов, но качество его работы вполне поддается улучшению. Чтобы он всегда находился в тонусе и активно работал, необходимо получать питательные вещества, не пренебрегать физической активностью и постоянно стимулировать мозговую деятельность посредством решения всевозможных задач и изучением чего-то нового.



СТИМУЛИРОВАНИЕ

МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Государственное учреждение «Лепельский
районный центр гигиены и эпидемиологии»

г.Лепель, ул.Войкова, 69-а

Текст: Т. Шаманиди

Редактор: В.Коротчик-Лаская

Оформление: Т.Шаманиди

Июнь 2022

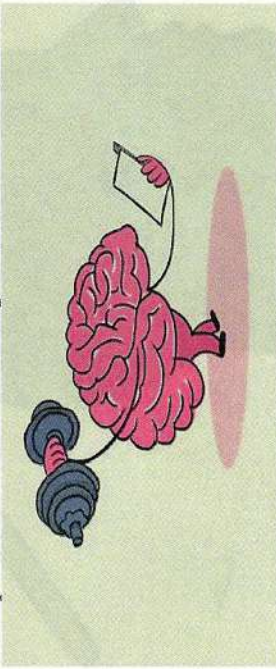
Тираж 200 экз.

Стимулирование мозговой деятельности

Правило «Го, что мы не тренируем, перестает развиваться» полностью отражает законы развития и мышечной, и мозговой ткани.

Скажите «Да!» физическим нагрузкам и свежему воздуху

Работа мозга будет осуществляться намного лучше, если человек занимается физической активностью и проводит достаточно времени на свежем воздухе. Детям и взрослым, столкнувшимся со сложностями в работе (например, при выполнении домашнего задания или написании отчета), рекомендуется сделать небольшую паузу, хорошо проветрить помещение или сходить прогуляться, выполнить несложную разминку (наклоны, повороты, приседания и др.). Особенно полезны наклоны, повороты и вращения головы.



Музыкальная пауза

Повысить мозговую активность можно с помощью прослушивания музыки. Однако подойдут не все музыкальные произведения, а только те, которые отличаются гармоничностью, плавностью, отсутствием загроможденной громкости и шумов. Идеально подходят произведения Моцарта, Чайковского, Бетховена, Баха и т.д.

О пользе «новинок»

Процесс познания помогает держать мозг в тонусе, постоянно активизировать его работу. Поэтому не менее важно уделять внимание развитию ребенка вне школы: покупать развивающие книги/игры/фильмы, ходить на выставки и в театры, объяснять принципы работы различных приборов и устройств и пр. Этот совет хорош и для взрослых: если вы желаете повысить умственную активность, окружайте себя новыми необычными вещами, требующими изучения, стремитесь к получению новой информации.

Ориентирование в пространстве

Хорошо стимулирует работу мозга ориентирование на местности, в малознакомых (незнакомых) местах. Для этого важно научить ребенка обращаться с компасом, определять части света, ориентироваться по солнцу и т.д. Родители могут обучать школьника этим основам самостоятельно или записать его в специальную секцию.

Если нет возможности/желания отправляться в поход, можно тренировать навыки ориентации в знакомых условиях (например, в квартире, на даче, во дворе), но с закрытыми глазами. Взрослым эта форма обучения тоже будет полезна: турпоходы, пешие прогулки, туристические поездки в разные страны, знакомства с историческими местами, изучение природных мест и явлений.

Тренировка познавательных процессов

Внимание, память, мышление и речь являются основными познавательными (когнитивными) процессами, которые обеспечиваются корой больших полушарий. Тренировка этих процессов позволяет существенно повысить активность мозговой деятельности. В зависимости от конкретного процесса можно выделить: **тренировку памяти** (заучивание стихотворений, пересказы текста (сразу после прочтения и по прошествии определенного времени), длительное наблюдение за чем-либо, а потом воспроизведение увиденного на бумаге в виде изображения, различные игры на память); **тренировку внимания** (задания на внимательность: поиск различий между картинками, нахождение и зачеркивание какой-то определенной буквы в наборе букв, изучение двойственных изображений, слежение за чем-либо с последующим детальным воспроизведением и пр.); **тренировку мышления** (решение кроссвордов, сканвордов, головоломок, математических задач на логику, анализирование текста, игра в шахматы и шашки, размышление на определенную тему и т.д.); **тренировку речи** (упражнения со скороговорками и предложениями с преобладанием определенной буквы (Ехал Грека через реку...), пересказы и чтение стихотворений вслух перед зеркалом, разучивание текста по ролям и др.).