

9

ПОДАРКОВ

ДЛЯ МОЗГА

на каждый день



МНЕМОНИКА

Наш мозг тяжело работает в повседневной жизни, поэтому мы должны заботиться о нём. Почему бы не порадовать его подарками?

ВОТ 9 СПОСОБОВ НАГРАДИТЬ МОЗГ ЗА ТРУД:

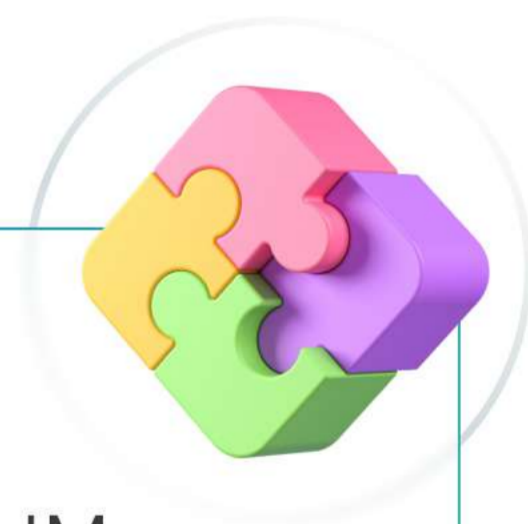
1. Шахматы

Известный шахматист и гроссмейстер Гарри Каспаров утверждает, что игра в шахматы помогла ему улучшить память и концентрацию. Исследования также показали, что игра в шахматы может помочь улучшить пространственное и логическое мышление. Например, исследование, проведённое в Университете Калифорнии в Ирвайне, показало, что игра в шахматы улучшает способность к принятию решений.

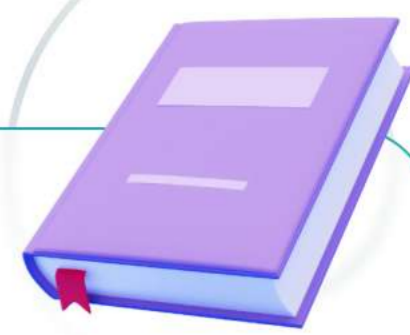


2. Головоломки

Решение головоломок может быть полезным не только для улучшения когнитивных функций мозга, но и для снижения уровня стресса. Исследование, проведённое в Университете Южной Калифорнии, показало, что решение кроссвордов и sudoku может снижать уровень стресса у людей в возрасте после 50 лет.



3. Книги



Чтение книг может помочь улучшить память и расширить словарный запас, что может быть полезным для улучшения когнитивных функций мозга. Например, исследование, проведённое в Университете Калифорнии в Беркли, показало, что чтение литературы может улучшить эмпатию и социальное понимание.

4. Музыка



Музыка может помочь улучшить настроение и снизить уровень стресса, но также может оказывать положительный эффект на когнитивные функции мозга. Исследование, проведённое в Университете Хельсинки, показало, что обучение музыке может улучшить память и пространственное мышление.



Возможно, вы уже взрослый человек и думаете, что поздно учиться музыке? Или вы считаете, что у вас нет музыкального слуха?

Тогда мы сделали для вас подборку музыкальных инструментов, на которых можно играть СРАЗУ! И будет получаться приятная мелодия!



Глюкофон — это современный ударный музыкальный инструмент, который производит звуки в результате ударов по различным частям его поверхности. И на нём невозможно сыграть некрасиво!



Губная гармошка — это духовой инструмент, на котором можно начать играть даже без музыкального образования. Губная гармошка имеет несколько дырочек, которые позволяют играть на ней различные ноты и мелодии.

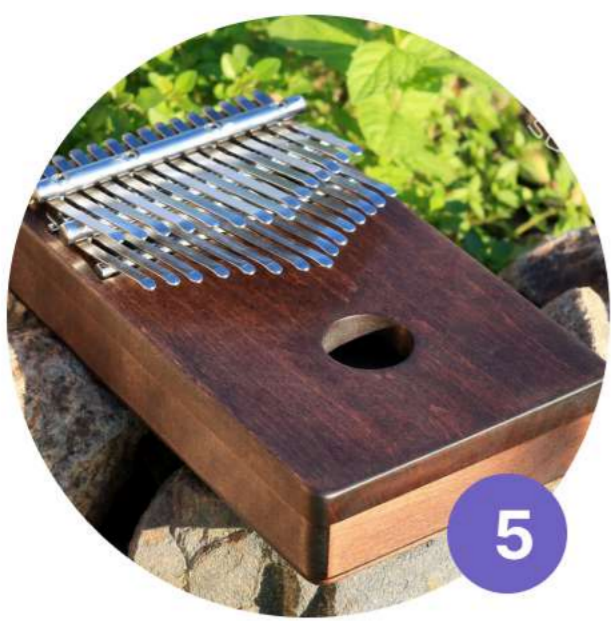


Кастаньеты — это перкуссионный инструмент, на котором играют, совершая щелчки. Кастаньеты часто используются в испанской музыке и танцах. Их легко освоить без специальной подготовки.



Маракасы — это перкуссионный инструмент, который состоит из двух шаров с наполнителем внутри, соединённых ручкой. Играют на маракасах, потряхивая ими в такт музыке. Это очень простой инструмент, который не требует никакой специальной техники игры или знания нот.

Если вы хотите начать играть на инструменте без какой-либо подготовки, маракасы — прекрасный выбор!

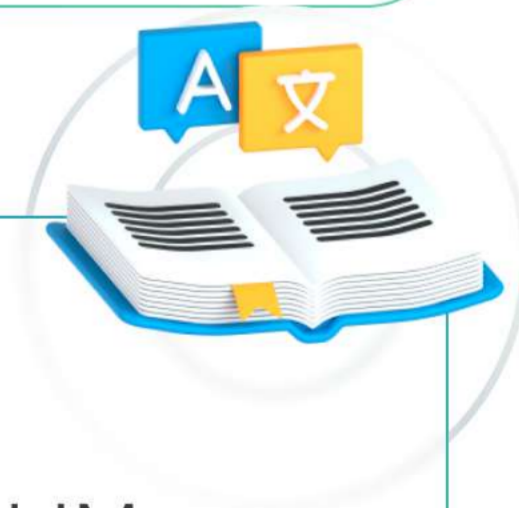


Калимба — это африканский перкуссионный инструмент, который имеет множество лепестков, при помощи которых производятся звуки. Они настроены таким образом, что ЛЮБОЕ перебирание лепестков даёт красивую мелодию.



Варган — это инструмент из семейства русских народных инструментов, который производит звуки путём колебания металлических лепестков, которые находятся на его поверхности, при помощи дыхания. Этот инструмент может показаться сложным для начинающих, но с небольшим терпением и упорством можно быстро освоить игру на нём. Варган может быть отличным выбором для тех, кто хочет попробовать себя в игре на необычном музыкальном инструменте.

5. Языковые курсы



Изучение нового языка может быть полезным для улучшения когнитивных функций мозга и расширения культурного кругозора. Например, исследование, проведённое в Университете Эдинбурга, показало, что изучение второго языка может улучшить память и концентрацию у пожилых людей.

6. Медитация



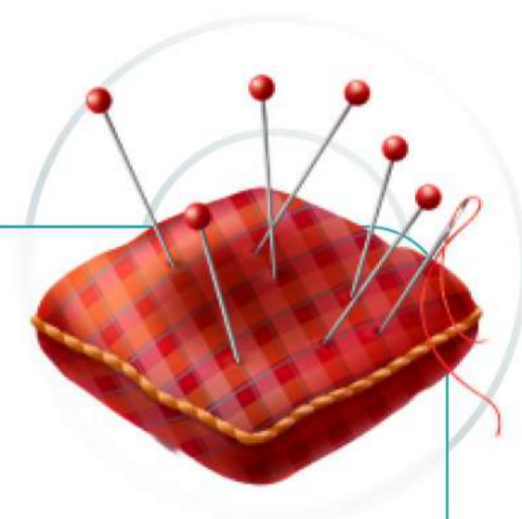
Медитация помогает улучшить когнитивные функции мозга и управление эмоциями. Исследование, проведённое в Университете Южной Флориды, показало, что регулярные медитации улучшают когнитивные функции мозга у людей в возрасте после 50 лет.

7. Танцы



Танцы не только являются отличным способом заняться физической активностью, но и могут помочь улучшить когнитивные функции мозга. Исследование, проведённое в Университете Хьюстона, показало, что танцы улучшают память, пространственное мышление и координацию движений у пожилых людей.

8. Рукоделие



Рукоделие, такое как вязание, вышивка или рисование, может помочь улучшить когнитивные функции мозга — внимание и память. Например, исследование, проведённое в Университете Вашингтона, показало, что регулярные занятия рукоделием могут снижать уровень стресса у женщин.

Особенно полезно для мозга изучение НОВОГО в уже освоенном рукоделии: более сложный узор в вязании, другая техника в живописи и т.д.

9. Прогулка



Несколько исследований показали, что прогулки на свежем воздухе могут уменьшать уровень стресса, улучшать настроение, повышать концентрацию и креативность.



Например, исследование, проведённое в Университете Мичигана, показало, что прогулки на природе могут улучшать краткосрочную память и увеличивать способность к сосредоточению. Другое исследование, опубликованное в журнале *Environmental Science & Technology*, показало, что прогулки на природе могут снижать уровень страха и улучшать общее настроение.

Особенно прогулки полезны, когда вы часто меняете маршруты и отправляетесь из точки А в точку Б непривычной дорогой.

**Балуйте свой мозг и это вернётся вам стократно!
А наша онлайн-школа в этом поможет.**