



Человеческий мозг способен учиться на протяжении всей жизни — он потрясюще нейропластичен и может менять и реконструировать нервную систему в ответ на многообразие окружающей среды. Этот адаптивный механизм помогает мозгу восстановиться после травм или нарушений, а также уменьшить негативные последствия таких патологий как болезнь Альцгеймера, бессонница и рассеянный склероз. Важно отметить, что мозг не теряет этих способностей с возрастом. Совместное исследование Би-би-си и нейробиологов Кембриджского университета показало, что люди старше 60 лет способны эффективнее улучшать когнитивные способности с помощью тренировок мозга.

Еще в 1999-м ученые обнаружили, что бег усиливает интеллектуальные способности мышей: так у мыши, которая имела доступ к беговому колесу резко увеличивалось количество новых клеток в гиппокампе (часть лимбической системы головного мозга) по сравнению с мышами, содержащимися в стандартных условиях.

*Исследования показывают, что и у людей физическая подготовка напрямую связана с интеллектом: регулярные занятия спортом помогают улучшить концентрацию внимания, скорость обработки информации и переключения между задачами, а также объем памяти.*

**Кофеин улучшает контроль внимания и помогает оставаться сосредоточенным.** Главное, не превышать рекомендуемую дозу — 400 мг кофеина в сутки, это примерно пять маленьких чашек эспрессо.

#### **Ешьте орехи и рыбу**

Определенные продукты лучше других помогают сохранить высокую мозговую активность. Это продукты богатые Омега-3, такие как жирная рыба и грецкие орехи; витамином К, содержащимся в шпинате; а также флавоноидами — растительными пигментами, отвечающими за яркий цвет фруктов и овощей.

#### **Спите**

Во сне наш мозг не только отдыхает, но и структурирует информацию, полученную за день, что в свою очередь помогает поддерживать когнитивные функции. В 2018-м году исследование показало, что даже легкое недосыпание может негативно влиять на объем рабочей памяти.

#### **Играйте**

В 2009-м году ученые из Нью-Мексико выяснили, что игра в Тетрис повышает эффективность работы головного мозга. Шахматы отлично тренируют память и стратегическое мышление, а покер помогает улучшать навык ведения мысленного счета.

#### **Тренируйте память**

Память — важнейший маркер состояния мозга, для поддержания ее объема помогут специальные упражнения для тренировки памяти. Также, тренировать память можно в быту: учить стихотворения наизусть или даже запоминать список покупок.

#### **Слушайте музыку**

«Эффект Моцарта» — это теория, согласно которой прослушивание музыки Моцарта повышает уровень интеллекта. Однако, этот

эффект не ограничивается одним композитором — на самом деле, прослушивание музыки активизирует области головного мозга, отвечающие за пространственное мышление, а еще любимая музыка может быть возбудителем удовольствия, что также положительно влияет на мозг.

#### **Читайте**



Чтение, пожалуй, является самым распространенным советом тем, кто хочет стать умнее. И действительно, чтение повышает уровень интеллекта, так как во время чтения стимулируются почти все части головного мозга. Помимо этого, книги помогают улучшить эмпатию, справиться со стрессом и даже замедлить возрастное снижение когнитивных функций.

#### **Смотрите кино**

Многим людям подходит визуальное обучение — метод, при котором учащемуся проще запомнить увиденную информацию, а не прочитанную или прослушанную. Для таких людей обучающее видео или документальный фильм могут стать более эффективным методом освоения чего-то нового.

Однако, художественные фильмы также полезны для развития ума: фильм позволяет быстрее и с большей эмоциональной интенсивностью погрузиться в ту или иную тему. Это работает по аналогии с литературой — сложные фильмы полезнее, а

начать путешествие по миру авторского кино можно с произведений Ингмара Бергмана.

### **Дружите с умными людьми**

Люди — социальные существа, поэтому пребывание в обществе может улучшить ваши когнитивные навыки. Социализация стимулирует ум, а вот социальная изоляция негативно влияет не только на ментальное здоровье, но и на работоспособность мозга. Человек может оказаться в одиночестве по разным причинам, однако никогда не поздно вступить в сообщество и найти новых друзей. Иностранные языки — хороший способ создать здоровую нагрузку для мозга. Во время синхронного перевода мозг одновременно выполняет три операции, а у билингвальных (использующих два языка в повседневной жизни) детей лучше работает память и внимание, а также выше скорость реагирования.



### **Пишите**

Письмо от руки развивает мозг, улучшает память и влияет на речь.

Полезно записывать информацию, это помогает лучше ее запомнить, однако ручное письмо необязательно практиковать в учебном или рабочем процессе: можно выполнять упражнение Джулии Кэмерон «утренние страницы», писать письма близким или начать с простого — подписывать от руки открытки.

***Пусть здоровый образ жизни станет  
Вашим стилем жизни!***

### **Режим работы библиотеки:**



**Понедельник – пятница**

**10.00 – 19.00**

**Суббота – 10.00 -18.00**

**Воскресенье – выходной день**

**Адрес: Горнозаводск, ул. Свердлова, д. 59**

**Телефон: 4-25-69**

**4-29-31**

**Директор: Русских Наталья Николаевна  
Заместитель директора: Мезенцева Елена  
Владимировна**

Сайт: <http://gorn-lib.biblioteka-perm.ru>

e-mail: [gorn\\_lib@mail.ru](mailto:gorn_lib@mail.ru)



**Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Горнозаводская центральная городская  
библиотека»**

## ***Интеллектуальное развитие***

