



Нейробіка – це розумова гімнастика, аеробіка для мозку, спрямована на покращення розумової діяльності. Це комплекс простих вправ, які сприяють поліпшенню пам'яті, дають додаткову енергію і підвищують здатність нашого мозку до будь-якої роботи в будь-якому віці. Термін був введений Лоуренсом Катцем і Меннінгом Рубіном із США. Нейробічні вправи дуже прості, займатися ними може будь-яка людина у будь-який час і в

будь-якому місці. Свій мозок можна і потрібно тренувати вдома, на роботі, в дорозі, під час прогулянки. Найчастіше людям для підтримки тону мозку рекомендується виконувати вправи для розвитку пам'яті, вирішувати логічні головоломки, розгадувати кросворди та ін.. Необхідно щодня міняти рутинні і шаблонні дії на нові, не звичні вам, які задіюють один, а краще – декілька органів почуттів, тобто виконувати звичайні дії незвичайним способом.

Головні завдання розумової гімнастики:

- стимуляція роботи мозку;
- тренування пам'яті.

Вправи для стимуляції роботи мозку

1. Нове оточення. Сходіть туди, де ви ще ніколи не були або куди заходите дуже рідко.

2. Зміна щоденних рухів. Ця вправа зміцнює нервові зв'язки і так само може створювати нові. Наприклад, візьміть вашу комп'ютерну мишку (зубну щітку, ручку та інші предмети щоденного користування) в іншу руку (якщо ви правша, значить – в ліву, і навпаки) і почніть управляти нею. Якщо в результаті у вас з'явиться відчуття непевненості і незручності, не переживайте: ваш мозок вчиться новим навичкам.

3. Нові маршрути. Міняйте звичні маршрути дороги до призначеного місця (в магазин, на навчання чи роботу), за якими звикли ходити кожен день, навіть якщо вони займуть більше часу. Звична дорога притупляє сприйняття реальності. Шукайте нові маршрути. Таким чином розвивається просторова пам'ять.

4. Нестандартні відповіді. Відповідайте на стандартні запитання нестандартно. Навіть на запитання «Як справи?» можна відповісти десятками різних фраз.

5. Монети. Якщо ви застрягли в довгій черзі, нащупайте в кишені монетку і намагайтеся, не дивлячись на неї, розрізнити номінал тільки

пальцями. Вправу корисно робити, коли ви кого-небудь або чого-небудь чекаєте. Це непогано розвиває моторику пальців, увагу і пам'ять. Час йде швидше, і чекання стає не таким тяжким.

6. Нова інформація. Читайте нові журнали і газети на теми, якими раніше не цікавилися.

7. Кросворди та головоломки. Рішення кросвордів, логічних загадок, головоломок, складання пазлів – відмінний спосіб змусити свій мозок працювати, а тим самим підтримати його активність. Розгадуйте їх частіше і тренуйте свій мозок.

8. Телевізор без звуку. Вимкніть звук телевізора і, дивлячись на зображення, намагайтеся відтворити діалог чи монолог.

9. Новий темп. Цю вправу можна зробити у вихідний день. Якщо ви зазвичай все робите повільно, намагайтеся прискорити темп у 2 рази. Якщо ж ви і хвилини не можете всидіти на місці, змусьте себе все робити неквапно. Це вимагає великої концентрації.

10. Жарти. Придумувати нові жарти і анекдоти – дуже цікаво і корисно для мозку. Це не тільки стимулює розумову активність, а й розвиває здатність мислити креативно.

11. У межах своєї квартири пробуйте по кілька хвилин на день ходити наосліп. Це розвине вашу пам'ять і «розбудить» інші органи чуття.

12. Оновлення гардеробу. Як не дивно, образ людини багато в чому залежить від того, у що вона одягається. Загляньте у свій гардероб і купіть речі, які в ньому не зустрічаються.

13. Нове хобі. Не упускайте можливості зайнятися новим видом спорту або хобі.

14. Будьте впевнені в собі! Якщо вам пропонують вирішити будь-яку творчу задачу, в якій ви не фахівець, візьміть її. Мозок, позбавлений звичних рутинних рамок, запрацює активніше у пошуку нового рішення.

Вносьте різноманітність у своє життя!