

Упражнения для сохранения здоровья ГОЛОВНОГО МОЗГА

1. Используйте нерабочую руку. Правши используют левую руку, левши - правую. Это активирует моторную кору в противоположном полушарии, что эффективно скажется на работоспособности.
2. Включите нерабочие сенсоры. Попробуйте на ощупь определить тип предмета, достоинство монетки или найти неровности на рабочем столе.
3. Пробуйте новые запахи. Обоняние напрямую связано с мозговым эмоциональным центром.
4. Посещайте новые места. Каждое новое место - встряска для мозга. Он начинает анализировать ситуацию, копить данные, обостряются все органы чувств. Чаще посещайте музеи, выставки, постройте новый маршрут на работу.
5. Попробуйте рисовать на бумаге одной рукой треугольник, а другой - квадрат. Фигуры не должны быть похожими друг на друга. Изобразить их по отдельности не составит труда, но если делать это одновременно, мозг будет озадачен.
6. Решайте головоломки. Судоку и кроссворды тоже полезны для тренировки мозга.
7. Смотрите на таблицы Шульте. Таблицы Шульте - психологический тренажёр, который развивает внимательность, скорость чтения и улучшает периферийное зрение.

