

Питание и тренировка мозга

Самые полезные продукты для мозга

1. **Грецкие орехи** тормозят процесс старения организма. Улучшают работу мозга. Содержат большое количество полиненасыщенных кислот. Витамины B1, B2, C, PP, каротин. Микроэлементы: железо, йод, кобальт, магний, цинк, медь. Кроме того, содержат юглон (ценное фитонцидное вещество).

2. **Черника** способствует улучшению памяти, позволяет предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.

3. **Куриные яйца** являются источником такого необходимого для мозга вещества, как лютеин, который снижает риск инфаркта и инсульта. Препятствует тромбообразованию. По утверждению английских диетологов, съедание до двух яиц в день полезно для мозга.

4. **Черный шоколад** является важным стимулятором мозговой деятельности. Он активизирует мозговые клетки, расширяет сосуды, участвует в снабжении мозга кислородом. Шоколад полезен при нарушениях работы мозга, вызванной недосыпаниями и переутомлениями. Помогает быстрее восстанавливаться при инсульте. Кроме того, в нем содержится фосфор, питающий мозг и магний, ответственный за клеточный баланс.

5. **Морковь** препятствует разрушению мозговых клеток, замедляет процессы старения.

6. **Морская капуста** относится к очень полезным для работы мозга продуктам. В ней содержится огромное количество йода. Помо-

гает при раздражительности, во время бессонницы, расстройства памяти и депрессии. Продукт позволяет этого избежать.

7. **Жирные сорта рыб**, богатые жирными кислотами класса омега-3, очень полезны для головного мозга.

8. **Мясо курицы** богато белками, является источником селена и витаминов группы B.

9. **Шпинат** – это надежный источник антиоксидантов, витаминов A, C, K и железа. Предохраняет организм от таких заболеваний как инсульт и инфаркт.

Продукты, вредные для мозга

Спиртные напитки. Вызывают спазм сосудов, а затем деструкцию мозговых клеток.

Соль. Вызывает задержку влаги в организме. Вследствие этого, происходит повышение АД, которое в свою очередь, может вызвать геморрагический инсульт.

Жирное мясо. Увеличивает уровень холестерина и как следствие – атеросклероз сосудов головного мозга.

Сладкие газированные напитки, «сухарики», колбасы и другие продукты длительного хранения содержат вредные для работы мозга химические вещества.

6 полезных упражнений для мозга

Нейробика – это уникальная в своем роде система тренинга мозга, которая задействует все пять физических чувств и эмоций в неожиданном свете, чтобы встряхнуть ежедневную рутину. Упражнения используются для того, чтобы помочь мозгу в производстве

собственных питательных веществ, необходимых для укрепления, роста и сохранения клеток мозга. Нейробикой можно заниматься где душе угодно и в любое время. Этот оригинальный и веселый способ развития мозга, позволяет активировать плохо развитые нервные связи и пути, помогая вам приобрести «аккуратность» и гибкость ума.

1. Включите в работу левую руку (или правую, если вы левша). Пробуйте ею чистить зубы, застегивать пуговицы на блузке, есть суп, печатать на клавиатуре компьютера и писать письма.

Зачем это делать? Активация моторной коры переносится с левого полушария мозга в правое, что благотворно влияет на творческие способности и нестандартное мышление.

2. Испытывайте новые ощущения, развивайте новые способности. Передвигайтесь по собственной квартире, которую вы хорошо знаете, принимайте душ с закрытыми глазами. Пытайтесь на ощупь определить достоинство монетки, лежащей в кармане. Попробуйте освоить шрифт Брайля – систему чтения и письма для слепых. Договоритесь с домашними общаться целый день лишь на языке жестов.

Зачем это делать? «Накаляются» до предела новые сенсорные области мозга, которые обычно мало задействованы или совсем не трудятся, что также является хорошей гимнастикой для нейронов во всем мозге.

3. Не бойтесь менять привычный имидж. Носите новую необычную одежду, пробуйте новый грим, экспериментируйте с цветом волос и причёской.

Зачем это делать? Человек по-разному ощущает себя, примерив новый имидж (вспомните хотя бы «эффект пиджака» для мужчины или «шпилек» для женщины!), и у него меняется образ мысли.

4. Ходите и ездите в школу (на работу) новыми маршрутами (даже если непривычная дорога будет дольше!), чаще путешествуйте, каждый отпуск старайтесь проводить в новом месте, ходите по музеям и выставкам.

Зачем это делать? Развивается пространственная память и даже увеличивается размер гиппокампа, как утверждают последние исследования физиологов.

Гиппокамп – область в головном мозге, которая отвечает прежде всего за память, является частью лимбической системы, связана также с регуляцией эмоциональных ответов, является главным из отделов мозга по хранению долгосрочной информации, отвечает за пространственную ориентацию.

5. Почаще меняйте интерьер дома, еженедельно переставляйте вещи в квартире, меняйте местами кухонную утварь, пробуйте готовить по заморским рецептам, купите новые духи. Несколько минут ходите по квартире, надев на правую ногу туфлю на каблучке, а на левую – тапочку.

Зачем это делать? Привычки утомляют мозг, а новизна стимулирует сенсорные входы мозга, делает жизнь более яркой, запоминающейся.

6. Научитесь нетривиально отвечать на поднадоевшие вопросы типа «как дела?», «что нового?», придумайте каждый раз новые фразы – откажитесь от стереотипов, запомните анекдоты, придумывайте сами новые шутки, занимательные истории – и обязательно блесните ими в разговоре.

Зачем это делать? Если вы подходите ко всему произнесенному творчески, с разных сторон, то тем самым стимулируете память и центр речи в мозге – левую височную область зон Вернике и Брока.

150 минут движения – каждую неделю

Помните, что на активность мозга оказывают влияние и традиционные физические нагрузки.

Исследователи из Иллинойского университета США под руководством Артура Крамера обнаружили, что умеренная гимнастика, всего 150 минут в неделю (или 75 минут высокой физической нагрузки), плюс ежедневное хождение пешком (не менее 500 метров) увеличивают объем коры головного мозга человека во фронтальной и париетальных областях. Они ответственны за рабочую память, внимание и переключение с одного задания на другое.

Примерный комплекс упражнений для глаз.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть даль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево вверх – направо вниз потом прямо вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Источники:

https://rodovid.me/soznatelnoe_potreblenie/7-uprazhneniy-dlya-dolgoletiya-vashego-mozga-neyrobika---gimnastika-dlya-mozga.html
<http://sova-golova.ru/?p=1632>

Материал подготовила **Исаева Дарья (9 В)** в рамках проекта «Забота девятиклассника о себе в период подготовки и сдачи ОГЭ»

Руководитель проекта Е.И. Коротких, педагог-психолог

2017/2018 учебный год