

# POPRAW PRACĘ MÓZGU

**Woody Allen mawiał, że mózg to jego drugi, najbardziej ulubiony organ. Mimo że waży mniej niż półtora kilograma odpowiada za niemal wszystkie najważniejsze funkcje ludzkiego organizmu. Steruje pracą serca, kontroluje ciśnienie krwi oraz temperaturę ciała. Przede wszystkim jednak, odpowiada za pamięć i przyswajanie wiedzy. Aby cieszyć się jasnym i zdrowym umysłem trzeba o niego dbać.**

## **Mózg - jak to działa?**

Ludzki mózg utrzuła informacje na szereg sposobów m.in. poprzez rozwiązywanie problemów, zrozumienie, metodę prób i błędów, sensorycznie (wytwarzanie odruchów warunkowych). Jednak najbardziej podstawową metodą uczenia się jest zapamiętywanie. Pamięć - to zdolność do przyswajania i odtwarzania zdobytych wiadomości, wrażeń zmysłowych, symboli. Aby wszystkie te procesy mogły funkcjonować długo i bez zakłóceń, mózgowi, tak jak całemu organizmowi, potrzebny jest trening. Jak to zrobić?

## **Dieta dla mózgu**

Pokaż mi co jesz, a powiem ci kim jesteś. To nie tajemnica, że sposób odżywiania i styl życia odbija się na działaniu całego organizmu. Mózg również ma swoje zachcianki i warto wiedzieć jakie produkty przysłużą się intelektowi, a jakie przyniosą więcej strat niż korzyści. Zatem, jakimi zasadami należy się kierować przy budowaniu jadłospisu? Zdaniem specjalistów kluczem do sukcesu jest różnorodność. W ciągu tygodnia nasz jadłospis powinien składać się z 60 różnych produktów. Produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce oraz nabiał (najlepiej niskotłuszczowy), a przede wszystkim zawarte w nich witaminy, aminokwasy i glukoza sprzyjają pracy mózgu. Dodatkowo powodują one wzrost produkcji tyrozyny, która sprzyja koncentracji. Nie można zapominać o węglowodanach, rybach i roślinach strączkowych. Specjaliści zalecają również wzbogacenie diety o witaminę C oraz magnez i cynk. Poprawią one nie tylko naszą pamięć czy koncentrację, ale także nastrój. Żywność zawierająca kwasy OMEGA 3 pomoże nam nie tylko w nauce, działa również przeciwzapalnie i przeciwłękowo.

## **Gimnastyka mózgu**

Ćwiczenie czyni mistrza. Stymulacja mózgu to podstawa naszego rozwoju. Do tej pory naukowcy uważali, że czytanie gazety i rozwiązywanie krzyżówek w zupełności nam wystarcza. Okazuje się, że tak nie jest. Lektura poezji, tekstów filozoficznych a nawet medytacja mają zbawienny wpływ na pracę mózgu. Nie bez znaczenia są również ćwiczenia manualne, szydełkowanie czy robótki ręczne. Rysowanie oburącz (tak by rysunki były lustrzanymi odbiciami), kreślenie "leniwych ósemek" (znak nieskończoności) poprawia funkcjonowanie mózgu.

Dodatkowo regularny wysiłek fizyczny sprzyja lepszym połączeniom między neuronami. Aktywność fizyczna, nawet najmniejsza jak wiercenie się na krześle czy przechadzka po pokoju, rowerek czy ruchy naprzemienne (lewa ręka dotyka prawe, uniesione kolano) sprzyja wydzielaniu BDNF. Ta neurotrofina (proteina) wspomaga działanie i powstawanie neuronów. Pobudza chęć rozwoju oraz powstrzymuje obumieranie komórek nerwowych.

## **Muzyka dobra dla mózgu**

Jednym z najlepszych stymulatorów ludzkiego mózgu jest muzyka. Jej analiza zachodzi w prawym płacie skroniowym, który odpowiada za doznania religijne oraz duchowe. Badania amerykańskich naukowców wykazały, że dzieci, które obok tradycyjnego programu nauczania uczą się grać na instrumencie osiągają dużo lepsze wyniki w testach naukowych niż te, które nie uczestniczą w takich zajęciach. Zbawienne okazuje się już samo słuchanie muzyki, najlepiej w wydaniu klasycznym.

Ale nie tylko muzyka poprawia sprawność umysłową. Podobnie wpływa na mózg malarstwo. Ocena kompozycji i kolorów stymuluje go i poprawia pamięć. Pozwala to rozwinąć te partie mózgu, na które nie działa żadna inna stymulacja, ani trening intelektualny.

### **Sposób na naukę**

Metod na szybką i bardziej efektywną naukę jest wiele. Nie trzeba jednak przechodzić specjalistycznych szkoleń, które obiecują, że odmienią nasze życie i sprawią, że wszystko to, co do tej pory sprawiało trudność stanie się banalnie proste. Stosowanie kilku prostych zasad pozwoli na łatwiejsze i przyjemniejsze przyswajanie wiedzy.

### **Po pierwsze, zaplanuj swój czas**

Nie od dziś wiadomo, że ucząc się najlepiej zapamiętujemy początek i koniec. Zwiększając liczbę "początków" i "końców" automatycznie ilość przyswojonego materiału jest większa. Optymalny czas pojedynczego czasu poświęconego na naukę to 18 minut. Przerwy między poszczególnymi okresami nie powinna być dłuższe niż 4 minuty. Ten czas najlepiej wykorzystać na ćwiczenia rozciągające, przespacerowanie po pokoju, czy napięcie się czegoś.

### **Powtarzaj**

Najczęściej uczymy się przez zapamiętywanie, dlatego aby utrwalić materiał konieczne są powtórki. System w jakim zapamiętujemy określa tzw. krzywa zapomnienia. Zdaniem psychologów pokazuje ona zależność między ilością zachowanej wiedzy, a czasem, jaki upłynął od chwili zapamiętania danej informacji. Badani dowodzą, że im więcej powtórek tym większa jest ilość zapamiętanego materiału. Przyswojona wiedza powinna być powtarzana kolejno po 10 minutach, godzinie, 24 godzinach, 48 godzinach, tygodniu, miesiącu.

### **Wykorzystaj wyobraźnię**

Ludzka wyobraźnia to potężna siła, dlatego warto wykorzystać ją do nauki. Aby to zrobić konieczne jest tzw. kotwica. Mechanizm tworzenia kotwicy polega na bardzo dokładnym przywołaniu lub wyobrażeniu istotnej dla nas sytuacji np. gdy jesteśmy chwaleni. Im więcej w niej kolorów, dźwięków i ruchu tym lepiej. W najistotniejszym momencie wizualizacji zakładamy kotwicę, czyli nakładamy na nią treść, którą chcemy zapamiętać. Aby wizualizacja się utrwałała trzeba powtórzyć ćwiczenie kilka razy. Gdy już to zrobimy możemy dokładać do niej kolejne elementy lub tworzyć nowe wizualizacje, które pomogą nam zapamiętać np. imiona nowo poznanych osób. Ważne jest by takie obrazy kojarzyły się z jak największą ilością zmysłów. To bardzo ułatwia wydobywanie danej informacji w przyszłości.

### **Narysuj swoje notatki**

Mapy myśli, bo o nich mowa mają za zadanie aktywować w procesie uczenia obie półkule. W ich tworzeniu wykorzystuje się proste rysunki oraz krótkie hasła - słowa kluczowe. Taka mapa powinna być kolorowa (nie więcej niż trzy kolory) i przejrzysta, jednak najważniejsze jest by znajdujące się na niej elementy były istotne dla twórcy i przywoływały właściwe skojarzenia. Ta bardzo twórcza metoda robienia notatek ma jedną wadę. Jest tak indywidualna i unikatowa, że jedyną osobą, która może z niej skorzystać jest tylko jej twórca.

### **Drzewo wiedzy**

Ten kolejny sposób tworzenia notatek okazuje się bardzo pomocny np. przy czytaniu książek. Metoda polega na zapisywaniu na oddzielnych kartkach krótkiego streszczenia każdego rozdziału. Po przeczytaniu całej książki na podstawie notatek stworzymy listę słów kluczowych, każde z nich powinno charakteryzować jeden rozdział. Pracując w ten sposób, w trakcie streszczania robisz powtórki, ponadto łatwo znajdziesz nawet szczegółowe dane po długim czasie.