Jak na co dzień dbać o umysł?

Życie uczniów nie jest łatwe. Duża ilość materiału do przyswojenia, różnorodne zadania, stres związany z zaliczeniami, egzaminami, maturą. Umysł powinien pracować na najwyższych obrotach, jednak zmęczenie, niedostateczna ilość snu czy rozmaite czynniki rozpraszające sprawiają, że jego sprawność nie jest taka, jaką byśmy sobie życzyli. Warto poznać kilka metod, które pomogą poprawić pamięć i koncentrację a tym samym zwiększyć efektywność nauki.

1. Dieta dla mózgu

Dzięki odpowiedniej diecie możesz w prosty sposób polepszyć pamięć i pobudzić mózg do wytężonej pracy. Produkty spożywcze, które są szczególnie polecane, jeśli chcemy wzmocnić kondycję umysłu.
Co powinno się znaleźć w tego rodzaju diecie?
Przede wszystkim produkty zawierające kwasy tłuszczowe omega-3, czyli tłuste ryby, orzechy, siemię lniane, awokado i oleje roślinne (zwłaszcza lniany i rzepakowy).
Twoja pamięć i koncentracja ulegną poprawie dzięki lecytynie, którą znajdziesz w jajkach, orzechach ziemnych i wątróbce. Istotne są też witaminy z grupy B, które pozytywnie wpływają na cały układ nerwowy. Najlepsze źródła tych witamin to produkty pełnoziarniste, warzywa strączkowe, kasze, nasiona i orzechy. Dieta dla mózgu powinna obfitować w świeże owoce i warzywa – najbardziej polecane są owoce jagodowe, czyli borówki, maliny, jagody, jeżyny. Poza tym nie można zapominać o nawadnianiu organizmu.

2. Trening mózgu, czyli jak ćwiczyć dobrą pamięć?

Istnieje wiele metod, dzięki którym można poprawić pracę mózgu. Rozwiązywanie krzyżówek, gry strategiczne, puzzle wizualizacyjne, układanki obrazkowe, gry karciane, to proste sposoby na pobudzenie naszego umysłu. Świetnym sposobem na poprawę sprawności umysłowej jest też nauka języków obcych. Dzięki powtarzaniu słówek i zasad gramatycznych nieustannie ćwiczymy mózg. Poza tym warto dostarczać sobie różnorodnych nowych bodźców – drobne zmiany codziennych nawyków pobudzają neurony i powodują powstawanie nowych połączeń między komórkami mózgowymi. Stymulującym bodźcem może być muzyka klasyczna. Wybierz, co Ci najbardziej odpowiada i trenuj.

3. Ćwiczenia fizyczne na koncentrację.
Warto wiedzieć, że aktywność fizyczna nie wpływa wyłącznie na kondycję i wygląd ciała, ale stymuluje też umysł. Jakie sporty są szczególnie polecane? Najlepiej sprawdza się umiarkowana aktywność fizyczna, np. spacery, praca w ogrodzie czy gimnastyka. Podczas ruchu na świeżym powietrzu nie tylko kształtują się mięśnie naszego ciała, ale również nasz mózg – jest bardziej dotleniony i powstają w nim nowe połączenia między neuronami, zwiększając naszą zdolność koncentracji. Stres, zła dieta i brak kreatywnych zajęć sprawiają, że mózg zwalnia obroty, a nam zaczynają dokuczać problemy z pamięcią i koncentracją. O kondycję mózgu można dbać każdego dnia – wystarczy zdrowe odżywianie, porcja ruchu i ćwiczenia umysłowe, by mózg był zdrowy i pracował efektywnie.

4. Gra na instrumencie muzycznym.
Jeśli zawsze marzyłeś o tym, żeby nauczyć się grać na jakimś instrumencie, ale przekładałeś to na później z różnych powodów, to być może po tym, co teraz przeczytasz, ostatecznie się na to zdecydujesz. Nauka gry na instrumencie jest jednym z lepszych prezentów, które możesz podarować… swojemu mózgowi. Badania pokazują, że dzięki temu możesz polepszyć swoją pamięć, chroniąc mózg.

5. Czytanie.
Czytanie to nie tylko świetny sposób na spędzanie wolnego czasu. Dzięki tej czynności możemy poszerzać wiedzę i słownictwo oraz poprawiać zdolności zapamiętywania, analitycznego myślenia oraz umiejętności pisania. Nie ograniczaj się wyłącznie do czytania dzieł należących do Twoich ulubionych gatunków literatury. Zróżnicowane treści i obszary tematyczne działają na różne części mózgu. Czytanie powieści pomaga w rozwijaniu wyobraźni i kreatywności, a czytanie badań naukowych może ulepszyć Twoje zdolności analityczne. Warto czytać codziennie po kilka stron, aby zauważyć korzyści.

6. Sen a praca mó zgu .
Sen to kolejny czynnik poprawiający naszą pamięć. Podczas snu wzmacniają się połączenia miedzy neuronami, nasz mózg się dotlenia i odpręża. Nocny wypoczynek sprawia ,że informacje, które zdobyliśmy w ciągu dnia zostają posegregowane i zapamiętane. Nie należy więc zarywać nocy, bo przynosi to zwykle więcej szkody niż pożytku. Należy również pamiętać, że trzy dni bez snu może mieć destrukcyjny wpływ na nasz mózg.

SERDECZNIE POZDRAWIAMY