

**Ludzki mózg to genialny instrument pozwalający na odbieranie, przetwarzanie i generowanie bodźców.**

**Stanowi niepowtarzalne centrum dowodzenia, steruje wszelkimi procesami zachodzącymi w organizmie, jest źródłem, magazynem i powiernikiem naszej tożsamości, naszych myśli, pragnień i wyobrażeń.**

Badania naukowe nie pozostawiają wątpliwości -mózg potrzebuje treningu, aby utrzymać się w dobrej kondycji.

Pozbawiony regularnych ćwiczeń słabnie i odmawia posłuszeństwa .

Mózg działa podobnie jak mięśnie i ciało. Jeśli systematycznie pobudzamy go do wysiłku, pracuje sprawnie i cieszy się dobrą kondycją.

Podobnie jak ćwiczenia fizyczne, dosyć łatwo i korzystając z prostych, dostępnych w domu metod, możemy wykonywać ćwiczenia umysłowe. Codzienne czytanie lub słuchanie nowych wiadomości, rozwiązywanie zadań językowych, matematycznych i logicznych oraz trenowanie koncentracji poprawia pamięć i myślenie.

Mózg jest niezwykłym organem. Potrafi modyfikować swoje działania i wręcz regenerować osłabione funkcje. Potrzebna mu jest jednak Twoja **systematyczność i zaangażowanie** w codzienne, nawet krótkie treningi, np. w postaci rozwiązywania krzyżówek, sudoku, rebusów, zadań logicznych, językowych, itp.

**Mózg lubi zmiany**, potrafi przystosować się do nowych sytuacji i warunków życia.

**Poznaj i ucz się nowych rzeczy.** Szukaj informacji na tematy, które Cię zainteresują. Czytaj, słuchaj, zadawaj pytania i obserwuj. Zmieniaj też swoje przyzwyczajenia, testuj nowe sposoby działań, nawet tych codziennych. Nowe rzeczy, których uczymy się, poznawanie nowych ludzi i ich stylów działania modeluje zdolność reagowania mózgu i utrzymuje jego aktywność na dobrym poziomie.

**Stawiaj przed sobą wyzwania** - w przeciwnym razie trening szybko Ci się znudzi i zaprzestasz ćwiczeń. Możesz przetestować używanie innej niż zwykle ręki do wykonywania prostych, codziennych czynności takich jak: mycie zębów, podpisanie się, korzystanie z widelca, noża, łyżki.

Dzięki temu stymulujesz komunikację pomiędzy dwiema półkulami mózgu, co poprawia zdolności umysłowe i równowagę fizyczną.

---

<sup>1</sup> [http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje\\_do-internetu.pdf](http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje_do-internetu.pdf)