**Mozgový džoging**

Keď vám niekto povie svoje telefónne číslo, zapamätáte si ho?

Viete, ako sa volá tá milá pani z knižnice?

Pri jednoduchých matematických úlohách je mozgová aktivita vyššia ako pri zložitom rátaní. Pamäti najviac škodí stres a vysoké pracovné tempo bez odpočinku. Týka sa to najmä ľudí v strednom veku. Neprimeraný stres im zabraňuje v dostatočnej koncentrácii na činnosti, ktoré práve vykonávajú, a to vyvoláva pocit, že im zlyháva pamäť.

Po niekoľkých hodinách stresu hippokampus (pozdĺžne vyvýšenie tkaniva v dolnom rohu bočnej komory mozgu) spracováva o 25 percent menej glukózy, takže mozog nemá dostatok energie na uchovanie informácií.

Na druhej strane však treba povedať, že krátkodobý stres pamäť vďaka pudu sebazáchovy zlepšuje. „Dobrá pamäť si vyžaduje, aby sme mali jasno, kto sme a kam kráčame - iba tak objavíme, čo v našom živote stojí za zapamätanie.“

**Ako dlho má trvať mozgový džoging ?**

Optimálna dĺžka mozgového džogingu **je 5 až 20 minút denne**, čo je približne rovnako ako telesná rozcvička. Vo všeobecnosti je známe, že človek sa na určitú činnosť dokáže sústrediť len obmedzený čas a následne jeho koncentrácia a výkon stagnujú až klesajú. Je preto dôležité, aby si každý stanovil rozumné hranice a vytýčený čas zbytočne neprekračoval. Aj po niekoľkých mesiacoch tréningu by mozgový džoging nemal trvať viac ako poldruha hodiny.

**Tipy na udržanie mozgu vo forme**

Nasledujúce „cvičenia“ by ho mali dostať do formy. Sú jednoduché a účinné, aj keď to na prvý pohľad tak nevyzerá.

**Hľadajte slabiky**

1. Na najefektívnejší „fitnes“ pre mozog nepotrebujete veľa. Stačia noviny a pero alebo signalizačná fixka. Prečítajte si nejaký článok a vyznačte zdvojené spoluhlásky alebo zakrúžkujte všetky slová, ktoré sa skladajú z troch slabík. Potom si nájdite jedno dlhé slovo a pokúste sa vytvoriť z týchto hlások iné slová. Takýto mozgový džoging sa volá **mentálny aktivačný tréning** a oživuje záujem o veci naokolo. Okrem toho takéto cvičenie zvyšuje schopnosť a rýchlosť spracúvania informácií. Jeden z tvorcov mentálneho aktivačného tréningu SiegfriedLehrl pre nemecký časopis Myself povedal, že jednou svojou štúdiou dokázal, že 10 – 20 minút takéhoto tréningu denne zvýši po dvoch týždňoch IQ o 15 bodov!

**Praváci, skúste to ľavou rukou**

2. Mozgové bunky pracujú podľa chuti. Nové a prekvapujúce veci často vedú k rastu funkčných spojení medzi nervovými bunkami. Na základe tohto poznatku vyvinul americký neurológ LawrenceKatz svoj „**neurobik**“, teda malé každodenné multisenzorické cvičenia, ktoré dokážu mozog poslať na objavnú cestu. Stačí, ak si budete niekedy čistiť zuby ľavou rukou (ľaváci, samozrejme, pravou) alebo pri raňajkách budete namiesto pravej ruky používať ľavú. Môže skúsiť ľavou rukou aj niečo nakresliť. **Je to zábavné a omladzuje to vaše mozgové spojenia**. Kúpte si občas ovocie alebo inú potravinu, ktorú ste nikdy nejedli. **Pri neurobiku platí: o čo viac zmyslov zapojíte, o to účinnejšie bude cvičenie.**

**Recitujte!**

3. Každodenné hlasné čítanie a recitovanie náročných textov zrýchľuje myslenie. Čím je text náročnejší, o to väčší je efekt. Takže Shakespeare je na tento cvik vhodnejší ako básničky detí či vnúčat. Spomeňte si, v akej forme je väčšina starších hercov. Zrejme k tomu prispieva aj fakt, že ich práca núti učiť sa a prednášať náročné texty.

**Pite!**

 4. Dúšok za dúškom a budete na tom lepšie. **Pozor! Káva sa neráta**. Pite vodu, prírodné ovocné šťavy, bylinkové čaje. Tie pomáhajú udržať informačný tok medzi mozgovými bunkami na vysokej úrovni.

**Žujte žuvačky**

5. Žutie žuvačky je rýchly doping pre sivú mozgovú kôru. Je dokázané, že pomáha aj žiakom v škole lepšie sa sústrediť pri písomke. Práca svalov pri žutí žuvačky totiž zlepšuje prísun krvi do mozgu.

**Plávanie, golf a skate**

6. Každý zdravý pohyb udržiava nielen naše telo, ale aj mozog v dobrom stave, zvyšuje tiež našu koncentráciu. Lekári tvrdia, že pre mozog je najvhodnejším športom plávanie, golf a skatovanie.

**A ešte niekoľko námetov - na každý deň, ako si udržiavať dobrú pamäť:**

1. Buďte pozitívni. Nehovorte: ja si to nezapamätám, to nie je pre mňa, ale radšej si povedzte: nie som o nič horší ako iní, dokážem to!

2. Sústreďte sa. Vedome zamerajte pozornosť na podstatu. Čím ste sústredenejší, tým je vaša pamäť lepšia. Nerozptyľujte sa množstvom informácií.

3. Všetko so všetkým súvisí. Pýtajte sa, čo vám vzniknutá situácia pripomína, kde ste sa stretli s podobným človekom. Podobné otázky vám môžu pomôcť pri spomínaní, ale aj pri zapamätávaní si nových informácii.

 4. Vyberajte si. Nezaťažujte si myseľ a pamäť priemernými, deprimujúcimi a zbytočnými myšlienkami a informáciami. Myslite kriticky a posudzujte, čo skutočne stojí za to zapamätať si.

5. Použite fantáziu. Naučte sa lepšie využívať vlastnú fantáziu a vytvárajte si mentálne obrazy. V takejto forme sa všetky informácie ako jedinečné a neopakovateľné lepšie uložia do vašej pamäti.

6. Buďte zvedaví. Čím viac vedomostí máte, tým je ďalšie zapamätávanie ľahšie a rýchlejšie. Informácie vzájomne nadväzujú, nové dopĺňajú staré.

8. Pozor na stres. Úzkosť, strach a depresie prispievajú k poruchám pamäti. Zhoršujú schopnosť koncentrácie, zameriavajú vašu pozornosť a všetku energiu na množstvo zbytočných detailov.

9. Precvičovanie pamäti. Aktívne sledujte vedomostné súťaže, riešte krížovky a sudoku, hrajte scrabble, pexeso a iné hry.

**Vyskúšajme si svoju pamäť:**

1. Máme 30 sekúnd na to , aby sme si zapamätali zoznam nasledujúcich slov:

**drevorubač, šípka, korčule, živý plot, kolónia, káčer, nábytok, pančucha, vankúš**.

*Koľko si pamätáme ???*

 2. Máme opäť 30 sekúnd na to, aby sme si zapamätali zvýraznené slová v nasledujúcich vetách:

**Zelenina** môže byť užitočný **nástroj** tam, kde je **vysoká škola**. Mrkva môže slúžiť ako **klinec** pre tvoj **plot** alebo **bazén**. Avšak **obchodník,** ktorého poslala **kráľovná**, môže **preliezť** plot a mrkvu zje **koza.**

*Tak ako? Koľko slov sme si zapamätali?*