



ROZVOJ OSOBNOSTI 26. 02. 2020

## Vychytávky pro posílení mozku a procvičení paměti

**Trénink, který je navíc velmi praktickou životní pomůckou je zvědavost a chuť poznávat nové věci nebo ty staré, ale nově. Každý den si něco přečtete,...**

**Posílení mozku a procvičování paměti je nutností, chceme-li zůstat "duševně fit". Znáte to: „Mám to na jazyku,“ usilovně přemýšlíte, ale požadovaná informace je ve vašem mozku zřejmě ve špatné paměťové přihrádce. Pokud se to stane jednou, dvakrát, zasmějete se, ale postupem času se vám svět začne zužovat. Spolu s věkem přirozeně stárne i náš mozek, ale rozhodně to neznamena, že máme rezignovat a prostě se vybavit tlustým diářem.**

Mozek, podobně jako zbytek našeho těla potřebuje pravidelnou pozornost. Toto řídicí centrum totiž není „jen“ generálem našeho těla, ale také cenným pomocníkem, který udržuje naše duševní mládí. Jak jej podpořit?

## Procvičování paměti: Naučte se každý den něco nového

Trénink, který je navíc velmi praktickou životní pomůckou je zvědavost a chuť poznávat nové věci nebo ty staré, ale nově. Každý den si něco **přečtete**, podívejte se na **zajímavý pořad** v televizi a nebo se naučte **pár nových slovíček** z cizího jazyka. Pořídte si třeba stolní hru a každý den se naučte některou ze zajímavostí na kartičce (např. iKnow, Česko, AZ kvíz, ...).

[Skvělým tréninkem](#) jsou i klasické **křížovky** nebo modernější **sudoku**. Pokud se vám blíží šedesátka, přihlaste se na **univerzitu třetího věku**. Budete překvapeni, kolik zajímavostí se kolem vás najednou namane. Zkuste si psát **deník**. Každý den si zapište důležité momenty, co se vám povedlo a co vás napadlo.

## Posílení mozku - buďte hraví v jakémkoli věku

Aby byl mozek efektivní nejde jen o sloní paměť, ale také o její **používání**. Pokud máte ve svém okolí děti, je napůl vyhráno. Zahrajte si s nimi **pexeso**, vytáhněte **šachy**, zahrajte si **mahjong** a nebo si pořídte **hlavolamy**. Na trhu také dostanete řadu **vědomostních stolních her**, například V kostce!, Logic nebo Mistr slova či Scrabble podporující slovní zásobu.

Další skvělou metodou, jak podpořit mozek a některé jeho kognitivní funkce (zejména soustředění a udržení pozornosti) jsou **omalovánky**. Soustředěné vymalovávání lze považovat za určitou formu **meditace**, neboť kromě samotné činnosti zpravidla v hlavě zůstává klid.

## Rychlý denní posílení mozku i procvičování paměti

1. Zkuste si zapamatovat barvy 10 aut, která kolem vás projela.
2. Napište 15 náhodných slov pod sebe. Odříkejte dny v týdnu a měsíce v roce pozpátku. Nyní zkuste v 2minutovém limitu ve správném pořadí napsat co nejvíc z těch 15 slov. Pokud jich trefíte méně než 6, je třeba s pamětí něco začít dělat.
3. Přečtete si článek a pak jej zkuste co nejpřesněji přepsat. Jaké úseky si pamatujete?
4. Čekáte na autobus nebo tramvaj? Místo vyhlížení autobusu se zkuste naučit několik telefonních čísel.

## Paměť a mozek lze podpořit i stravou

[Zapomeňte na bílé pečivo a omezte potraviny obsahující lepek](#) (ten mozek ničí). Vyhněte se i polotovarům s řadou konzervantů, které mozek a naši paměť též oslabují. Naopak zařadte **vitamín C**, **hořčík**, selen, zinek, **železo**, provitamín A, **vitamíny skupiny B** a také vitamín E nebo **Omega 3 mastné kyseliny**. V praxi se jedná o ořechy, ovesné vločky, mořské ryby, borůvky, avokádo, lněné semínko, kokosový olej, pšeničné klíčky, ale vhodná je také brokolice, špenát, červená řepa, jablka, česnek a z koření kurkuma, rozmarýn, zázvor či bazalka.



**Tip:** Velkým [stimulantem mozkových funkcí a paměti](#) je čerstvý vzduch. K jídlu si tedy vyvětrejte. Pokud si dáte i šálek kvalitního zeleného čaje, pak bude váš mozek nadšený a aktivní.

## Posílení mozku a procvičování paměti: Dýchejte, mozek

## potřebuje kyslík

Vyživte svůj mozek i jinak. Jak jsme naznačili, pravidelná obnova vzduchu v místnosti podpoří i vaši mozkovou aktivitu. Kromě toho je dobré věnovat si denně pár minut, během kterých **zkusíte vědomě hluboce dýchat**. Sedněte si na klidnější místo (pokud to jinak nepůjde i toaleta je fajn) a pozorujte svůj dech. Vnímejte jak skrze nosní dírky vstupuje do těla, šíří se krkem do plic, rozpíná hrudník do všech stran, stlačuje bránici směrem k pánevnímu dnu a při výdechu se vše zase zmenší. Vězte, že stejně jako v místnosti, i v těle se výměna kyslíku vyplatí. **Paměť i mozek budou ochotnější.**

## Udělejte si pořádek - mozek to ocení

Dříve než se pustíte do jakýchkoli technik je třeba si uvědomit, že **mozek zpracovává veškeré informace**, které se k němu prostřednictvím smyslových orgánů dostanou. Vzhledem k tomu, že **více než 85 % přichází skrze zrak**, měli bychom věnovat pozornost i prostředí, ve kterém žijeme. Pokud zde přetrvává chaos a nepořádek (jakkoli tvůrčí), pak **je mozek vysilován neustálým zpracováváním dat**. [Aby se „nezbláznil“, začne „vypínat“](#) a vy místo hbité mysli máte lenivého pecivála, který při představě aktivity raději vytasí myšlenku, že to nemá cenu. **Nedejte mu šanci a uspořádejte svůj svět venku i uvnitř.**