

ECS?

Мозг контролирует мышление, память, эмоции, осязание, моторику, зрение, дыхание, температуру, голод и вообще все процессы, регулирующие наше тело. 70 000 мыслей в среднем производит человеческий мозг за день





Сокращение числа нервных клеток
длится на протяжении всей жизни. Не
задействованные нервные клетки
отмирают, остаются только
функционирующие



Тренировка мозговых функций:

- памяти,
- концентрации внимания,
- переключения внимания,
- речевой, двигательной активности

способствует активации нервных клеток и формированию новых связей между нейронами.





ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Интеллект человека тесно связан с телом.
Научно доказано, что сочетание
физической и интеллектуальной активности
повышает умственные показатели, улучшает
когнитивные функции мозга



Гормоны стресса, разрушая нейронные связи:

- нарушают хранение ценной информации
- мешают производству новых нейронов
- повреждают ткани головного мозга
- снижают когнитивные способности



Заботиться о мозге - значит заботиться о своей личности в целом:

- полноценный отдых и сон
- полноценный рацион питания - ягоды и фрукты, жирные сорта рыбы, орехи, свежие овощи
- физическая активность
- тренировки для мозга – изучение новых языков, решение головоломок и др.
- чтение книг - постоянный поток информации, требующий вдумчивой обработки, позволит отсрочить деменцию
- социальная активность, общение



У людей, проводящих за просмотром передач или компьютерными играми более 7 часов в сутки, наблюдается постепенное развитие «цифровой деменции» – ослабления кратковременной памяти



Социальная активность, участие в кружках и компаниях с общим хобби заставляет мозг работать и снижает скорость развития деменции на 40%





Самое лучшее для мозга при интенсивной умственной работе – отдых. Стимулятором мозговой активности являются короткие **перерывы каждые 25–45 минут.**

