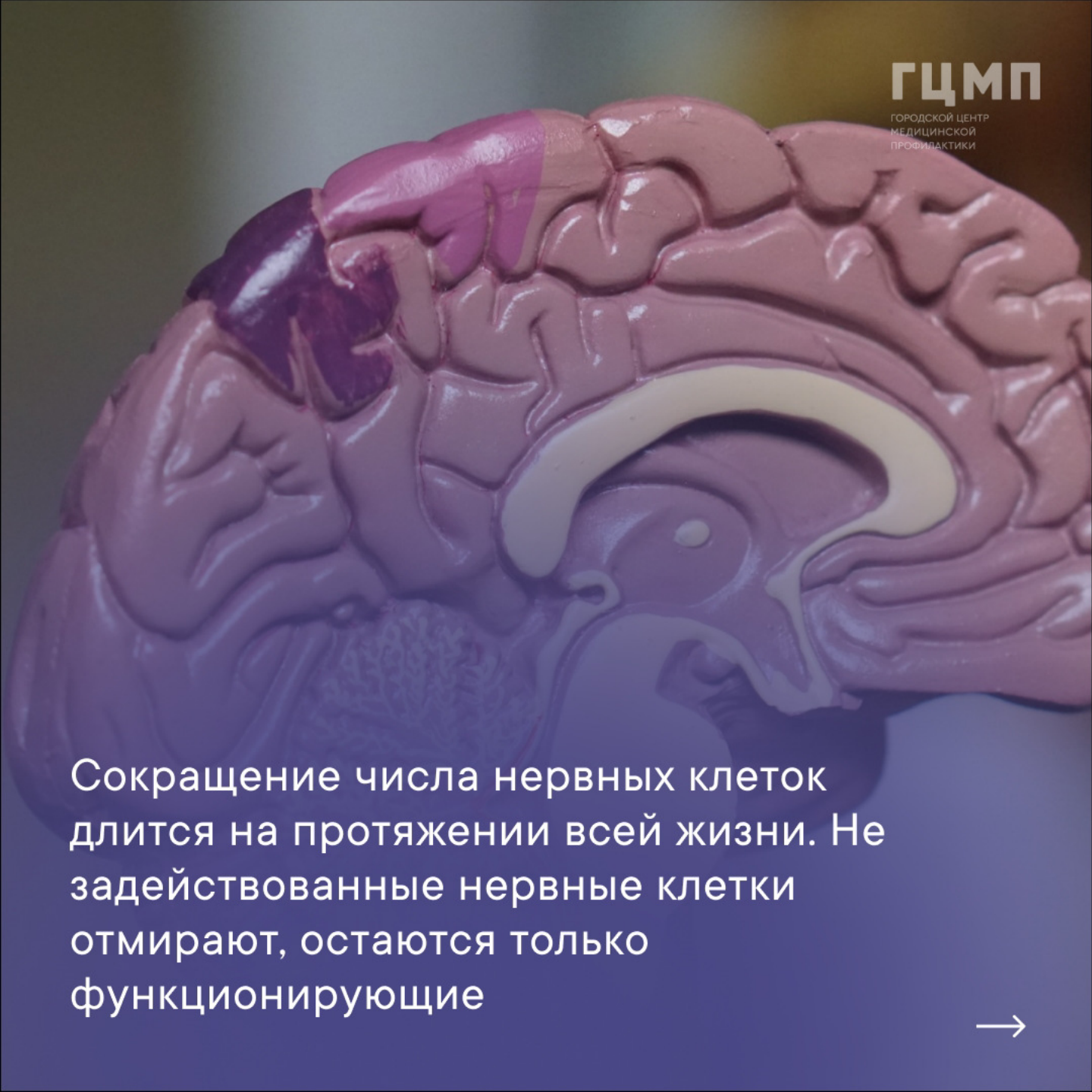


## **ГОЛОВНОЙ МОЗГ –**

основной орган, управляющий центральной нервной системой и контролирующей функции всего организма

**Любой сбой в его работе моментально сказывается на жизнеспособности человека, приводя к нарушениям во многих органах**

Физические упражнения, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от курения и алкоголя так же полезны для мозга, как и для тела



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.**





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

