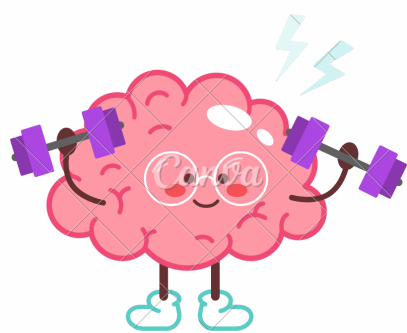


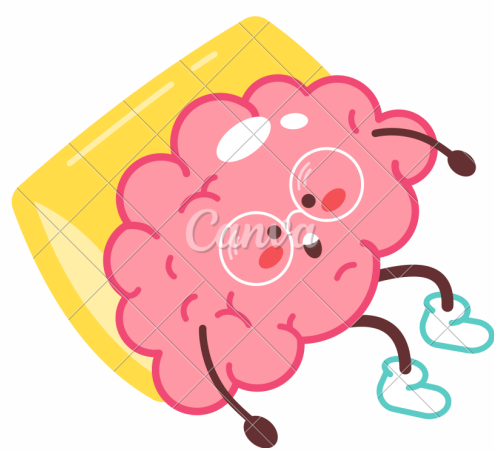
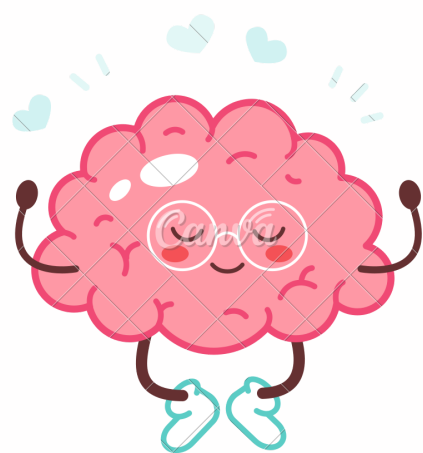
Ćwiczenia umysłowe wspierające zdrowie mózgu

Pomysły na wzmożenie aktywności różnych części mózgu:



Kora przedczołowa: gry językowe, np. Scrabble, Boggle, krzyżówki, gry strategiczne, szachy, medytacja.

Płaty skroniowe: gry pamięciowe, nauka gry na nowym instrumencie.



Płaty ciemieniowe: gry matematyczne, sudoku, żonglowanie.

Mózdzek: gry koordynacyjne, np. tenis stołowy, taniec, joga.



Uczenie się czegoś nowego:

- każdego dnia poświęć 15 minut na naukę czegoś nowego,
- zapisz się na kurs,
- zdobądź nowe umiejętności,
- wyjdź z rutyny by pobudzić inne partie mózgu.

