<http://www.takzdorovo.ru/deti/rasporiadok-dnia-podrostka/>

**Зарядка для мозга**

1. Уделите несколько минут свободного времени решению задач, ребусов или головоломок, а лучше — сыграйте партию в шахматы. Все эти занятия оптимизируют память.

2. Существует ряд специальных приёмов развития памяти.

Для запоминания информации вы можете использовать несколько типов восприятия: зрительный, аудиальный, механический образный и ассоциативный. Прочтите, проговорите вслух, запишите, нарисуйте или придумайте ассоциацию. Так вы сможете легче запоминать, на пример, имена.

«Метод римской комнаты» он же «метод Цицерона» опирается на ассоциативное мышление. Мысленно расположите детали информации, которую вам нужно запомнить, в хорошо знакомой вам комнате в определенном порядке. Чтобы вспомнить необходимую информацию, достаточно будет вызвать в памяти образ комнаты со всем её содержимым.

3. Хорошо развивает мозг изучение языков. К тому же у этого метода есть отличный побочный эффект — знание.

4. Не забывайте о физической нагрузке. Подберите несколько дыхательных упражнений, которые взбодрят вас во время рабочего дня. И помните, что вечерняя пробежка обогатит кровь кислородом и обеспечит её приток к мозгу.

5. Психолог Франциск Рошер сделал интересное открытие. Оказывается, математические способности человека улучшают произведения Моцарта.

6. Мозгу необходима правильная еда. Ученые рекомендуют есть рыбу не меньше трёх раз в неделю. Это уменьшает риск развития слабоумия, депрессии и нарушения внимания. Еще один суперполезный продукт — яблоки. Они снижают вероятность кровоизлияния в мозг, поскольку вещества, входящие в их состав, предотвращают закупоривание сосудов, повышают их эластичность, а также оздоравливают клетки мозга. Полезно знать, что содержащиеся в яблочном соке элементы защищают клетки мозга от оксидантного стресса, который ведёт к потере памяти и снижению интеллекта.

7. Принимайте ноотропы и витамины. Первые активизируют интегративные функции мозга, улучшающие память, повышающие устойчивость мозга к агрессивным воздействиям и стимулирующие умственную деятельность.

8. Мозгу необходима любовь. Американский учёный из университета Пенсильвании обнаружил, что регулярный секс благотворно влияет на женщин — замедляет процессы старения и увеличивает уровень эстрогена, что благоприятно сказывается на деятельности мозга.