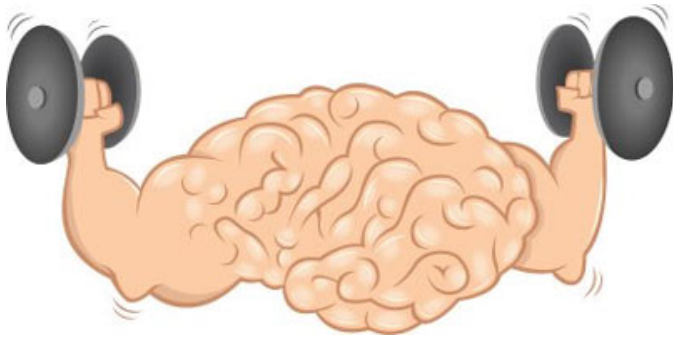


5 bài tập rèn não mỗi ngày

Tác Giả: kh

Thứ Hai, 07 Tháng 11 Năm 2011 02:50

Việc tập dợt ra ngoài thể thao, kích thích và luyện tập hiều quả của 5 nhóm chức năng của bộ não sẽ giúp sống khỏe, minh mẫn ngay cả khi tuổi tác đã nhiều.



Ghi nhớ

Ghi nhớ đóng vai trò thiết yếu và quan trọng trong nhóm các chức năng tri giác, nó có trong những việc đọc, lập luận, tính toán.

Độc duy trì trí nhớ tốt, bạn cần phải rèn luyện, và điều này được gọi là học tập: Nghe nhạc rõ ràng là một điều thú vị, và nếu bạn chọn một bài hát không biết hoặc không nghe, bạn sẽ làm tăng lượng acetylcholine, một chất hóa học giúp kích thích thêm cho não, nâng cao khả năng ghi nhớ cho não bộ.

Hãy tập thể dục thể thao cho mình bằng cách tập một hoặc một quả bóng tennis, hoặc dùng tay trái đánh răng. Tập các những hoạt động này sẽ giúp tập thể dục ngoài kia một cách tốt nhất và khác nhau trong bộ não.

Số tập trung

Khả năng tập trung là yếu tố rất cần thiết trong mọi hoạt động hàng ngày của con người. Bất tập trung sẽ giúp bạn có thể duy trì sự chú ý ngay cả khi xung quanh rất ồn ào và liên tục bị ngắt quãng để hoàn thành nhiệm vụ hoặc trong cùng một thời điểm.

Ta có thể cải thiện năng lực tập trung bằng cách đơn giản là thay đổi những thói quen hàng ngày. Chẳng hạn, bạn có thể thay đổi đường đi tới công ty hay sắp xếp lại bàn làm việc, cả hai cách đó đều sẽ bắt trí óc bạn phải tập trung để thoát khỏi những thói quen.

Khi tuổi tác nhiều hơn, sự chú ý của chúng ta cũng giảm dần, điều này khiến ta dễ dàng phân tán hơn và khả năng tập trung nhiều hơn cùng lúc cũng giảm đi. Bằng cách tập các hoạt động như vẽ hoặc nghe một cuốn sách nói và chấp nhận, hay làm toán trong khi lái xe có thể khiến não bộ hoạt động nhiều hơn trong cùng một thời điểm.

5 bài tập rèn não mỗi ngày

Tác Giả: kh

Thứ Hai, 07 Tháng 11 Năm 2011 02:50

Ngôn ngữ

Các hoạt động ngôn ngữ sẽ giúp chúng ta phát triển nhận thức, ghi nhớ và hiểu ý nghĩa các từ vựng. Chúng cũng sẽ giúp ta rèn luyện khả năng ngữ pháp, sẽ trôi chảy trong khi nói, viết và tăng cường từ vựng.

Với bài tập hàng ngày, bạn có thể mở rộng kho từ vựng và dễ dàng nhận biết các từ ngữ quen thuộc. Chọn học từ, nếu bạn chọn từ ngữ xuyên suốt thì bạn tin tưởng vào thì bây giờ, hãy thử để các bạn bài báo viết về những từ mới một cách khéo léo.

Bạn sẽ tiếp cận với những từ mới, tuy nhiên, chúng sẽ dễ hiểu hơn khi được trong một văn cảnh nhất định và thêm chi tiết, nếu bạn chọn từ vựng để học, bạn có thể tra cứu từ điển. Hãy dành thời gian để hiểu những từ mới đó ngay trong ngữ cảnh văn bản, để bạn này sẽ giúp bạn xây dựng khả năng ngôn ngữ và dễ dàng vận dụng những từ ngữ mới trong cuộc sống hàng ngày cũng như công việc.

Nhận thức thị giác

Chúng ta đang sống trong một thế giới 3 chiều đầy màu sắc. Việc phân tích các thông tin về một thế giới là để hiểu về thế giới và có thể để các bạn nhận ngay trong môi trường sống của bạn.

Để luyện tập các năng lực thị giác này, bạn hãy đi vào một căn phòng, chọn tìm 5 đồ vật và ghi nhớ vị trí của chúng. Khi ra khỏi phòng, hãy cố gắng nhớ lại 5 vật đã chọn đó cùng vị trí của chúng. Bạn thấy điều này quá dễ không? Hãy chọn qua 2 giờ đồng hồ sau đó, và nhớ lại những vật này cùng vị trí của chúng.

Hãy nhìn về phía trước và ghi lại mọi điều bạn có thể thấy trước mặt và hai bên tầm nhìn của bạn. Hãy bắt đầu nhìn lại mọi điều và ghi ra. Cách làm này sẽ giúp bạn phát triển sự đồng bộ trí não và rèn luyện cho trí não khả năng tập trung vào những điều xung quanh bạn.

Khả năng hành động

Mặc dù có thể không nhận ra, những bạn đang sử dụng khả năng logic và lập luận hàng ngày để đưa ra những quyết định, xây dựng các giả thuyết và xem xét những kết quả có thể diễn ra trong những hành động của mình. Các hoạt động trong đó bạn phải xác định chính xác để đưa ra quyết định mong muốn và tính toán những hành động thích hợp để tìm ra giải pháp trong thế giới nhận thức có thể chính là những hoạt động yêu thích bạn làm mỗi ngày, giải quyết các hoạt động tác xã hội và các trò chơi.

Cuộc sống ngày nay với một thế giới bạn có thể kích thích hoạt động trí tuệ vì bạn sẽ phải cân nhắc những điều để đáp có thể và những kết quả mong muốn. Các trò chơi đòi hỏi người chơi phải có chiến lược và khả năng giải quyết những khó khăn để đạt được mục đích tốt nhất.

Luyện tập trí óc

Cùng với tư duy tác, việc rèn luyện trí óc cũng quan trọng như luyện tập thể dục. Và bây giờ, bạn đã biết 5 nhóm các năng lực thị giác của não và cách thức luyện tập chúng, thì nên bạn sẽ nhận thấy dễ dàng hơn những hoạt động hàng ngày có thể giúp mình rèn luyện trí óc và não bạn ra sao.