Неделя сохранения здоровья головного мозга

С 15 по 21 июля в России проходит Неделя сохранения здоровья головного мозга. Мозг является важнейшим органом нашего тела. За последние несколько десятков лет наша жизнь в корне изменилась – люди стали все больше проводить сидячий образ жизни, переходят на удаленную работу и онлайн-обучение, много времени проводят сидя за компьютером дома. Особенно сильно от этого страдают современные дети. Для полноценного развития и сохранения баланса им просто необходимо больше времени проводить на свежем воздухе: бегать, гулять, прыгать, играть в подвижные игры.

Занятия спортом не только помогают поддерживать себя в форме физически, но также влияют на работу головного мозга. Регулярная и адекватная, соответствующая возрасту и здоровью, нагрузка оказывает благоприятное влияние на здоровье сосудов, препятствуя образованию в них атеросклеротических образований. Благодаря физической активности в кровоток человека с частым дыханием поступает больше кислорода и питательных веществ, что способствует образованию нервных клеток в головном мозге. И благодаря биохимическим реакциям происходят структурные и функциональные изменения. И как следствие, у человека улучшается память, внимание. Во время бега освобождающийся адреналин заставляет мозг работать быстрее, норадреналин помогает принимать решения, серотонин стимулирует воображение и расширяет сознание.

Выработав определенные привычки, связанные с регулярной физической и двигательной активностью, которые всецело закрепятся в образе жизни подрастающего поколения, можно достичь успехов в учебе, повысить уровень определенных качеств ребенка, необходимых в учебе и в жизни (внимательность, концентрация, скорость принятия решений, способность подстраиваться под быстро изменяющиеся условия, улучшение памяти и сообразительности и пр.). И если вы перестаете регулярно заниматься спортом, то эффект быстро теряется.

Упражнения, которые лучшего всего влияют на мозг и помогают в обучении:

* Гимнастика способствует улучшению кровообращения всего организма и усиливает питание мозга.
* Плавание – это один из самых безопасных видов физической нагрузки, благотворно влияющих на работу мозга.
* Танцы – это особый вид спорта, который приносит удовольствие, поднимает настроение, развивает координацию.
* Дыхательная гимнастика, которую можно выполнять дома, в школе, во время отдыха. Она снабжает мозг кислородом, улучшает память.
* Езда на велосипеде – это и кардионагрузка, и времяпрепровождение на свежем воздухе. Укрепляет сосуды, улучшает работу сердца.
* Игровые виды спорта (футбол, волейбол, теннис, бадминтон).
* Даже не длительная прогулка на свежем воздухе приносит удовольствие, освобождает от усталости, проясняет мысли и улучшает качество сна.

Активный образ жизни – это важная составляющая жизни человека, способствующая саморазвитию, поддержанию тела в тонусе, прекрасной физической форме, изменению качества жизни.

Источник: <https://vocmp.oblzdrav.ru/15-21-iulya-2024-goda-nedelya-sohraneniya-zdoroviya.html>.