Что заставляет сохранять ясность ума и высокий творческий потенциал и интеллектуальную активность в любом возрасте?
Регулярные тренировки помогут оставаться в хорошей форме и отодвигать время появления изменений, связанных с возрастом. И это касается всех органов человеческого организма, в том числе и мозга.

Возраст человека отражается не только на его внешнем виде, но и на состоянии памяти, разума, умении здраво рассуждать. Иметь ясное мышление, хорошую память, способность к самостоятельности в преклонные лета очень важно для полноценного существования личности.

Предлагаю регулярно выполнять 4 простых упражнения, которые помогут сохранить память и другие когнитивные функции до глубокой старости.

**Разноцветный текст**



Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

* **Польза:** Эффективная профилактика [болезни Альцгеймера](http://www.brainmetrix.com/color-game/): помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

**Таблица Шульте**



Сосредоточьтесь на цифре 19 в центре квадрата. Ваша цель - найти 1 и затем все остальные цифры по возрастающей, фиксируя найденную цифру взглядом. Впоследствии, для выполнения этого упражнения таблицу можно нарисовать самостоятельно с хаотичным расположением цифр в ячейках.

**Польза:** [Увеличивает](https://en.wikipedia.org/wiki/Schulte_table)скорость принятия и обработки информации, а также развивает периферийное зрение.

**Знаки пальцами**



Сложите пальцы правой руки так, чтобы они показывали знак "мир", пальцами левой руки покажите "ок". Затем поочередно смените положение пальцев так, чтобы уже левая рука показывала "мир", правая - "ок". Повторите несоколько раз. А теперь выполните это упражнение одновременно правой и левой рукой.

* **Польза:**Тренирует внимание и умение быстро переключаться с одной задачи на другую.

**Синхронное письмо**



Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку - по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов.

* **Польза:**Синхронное письмо [учит](http://www.livestrong.com/article/388671-brain-gym-exercises-with-left-handed-right-handed-movements/)мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизирует деятельность обоих полушарий.

**Еще несколько советов**

Нейробиолог Лоуренс Катц [разработал](http://www.rd.com/health/wellness/brain-exercise/) систему упражнений для мозга, чтобы сохранить его функции до глубокой старости.

**Вот несколько советов из его книг:**

* Тренируйте недоминантную руку, выполняя ею привычные ритуалы, такие как чистка зубов, расчесывание волос.
* Принимайте душ и выполняйте другие обычные действия с закрытыми глазами.
* Меняйте маршрут, добираясь до работы, магазина и других привычных мест.
* Смотрите видео без звука, пытаясь понять по жестам, движениям, о чем идет речь.