**Как совершенствовать свои способности?**

У каждого человека может быть какой-либо талант, о котором сам человек порой не знает. Но для того, чтобы этот талант приносил человеку пользу, он должен развивать свои способности, набираться опыта и навыков, только тогда талант может раскрыться полностью. Если человек не будет развивать свои способности, допустим, в сфере какого-то школьного предмета, который ему действительно нравится, возможно, что он упустит свой шанс добиться чего-то большего.

Бытует мнение, будто мы используем возможности мозга всего на 5-10%.

Нейробиологи по-разному относятся к этому утверждению: кто-то соглашается, а кто-то категорически против. Но и те и другие единогласны в том, что свои способности, а именно *умственные способности* можно и нужно тренировать.

Мозг человека – удивительный орган. Он – самое доступное и одновременно самое сложное «устройство» во Вселенной.

**Предлагаем вам несколько приемов, которые помогут совершенствовать свои способности и «прокачать» мозг.**

**Тренировки**

* *Аэробные упражнения.* Это упражнения, где кислород – главный источник энергии. Аэробные тренировки укрепляют мышцы, нормализуют кровообращение, снимают стресс. «Кислородные» упражнения благотворно влияют и на мозг. Всего 30 минут тренировок в день, и работа когнитивных функций улучшается на 5-10%.
* *Силовые упражнения.* Поднятие тяжестей не только наращивает мышцы, но и способно увеличить уровень, так называемого, нейротрофического фактора мозга, то есть белка, ответственного за защиту нейронов головного мозга.
* *Музыка.* Мозг начинает лучше работать, если во время тренировки слушать любимую музыку. Так что [спорта](http://runner.lifehacker.ru/2012/11/16/jog-fm/) и вперед к гениальности.
* *Танцы.* Это отличный способ поддерживать себя в форме, улучшить пластичность и координацию. Танцы – это еще и великолепный тренажер мышления. Ведь, танцуя, мы задействуем различные отделы головного мозга.
* *Шахматы.* Их не даром называют интеллектуальной игрой: просчитать куда ходить, подумать – не так просто, как кажется на первый взгляд. Игра в шахматы стимулируют работу сенсорного отдела коры головного мозга, развивает память, мышление, логику и внимание.
* *Йога.* Древняя индийская духовно-физическая практика, оказывается, не просто благотворно влияет на здоровье, но и улучшает память, способности к самоконтролю и длительной концентрации внимания.

**Питание**

* *Вода.* Организм на 80% состоит из воды. Она необходима каждому органу, но мозгу в особенности. В ходе очередного [научного эксперимента](http://www.frontiersin.org/Journal/Abstract.aspx?ART_DOI=10.3389/fnhum.2013.00363&name=human_neuroscience) было установлено, что люди, испытывающие жажду, хуже справляются с логическими задачками, чем те, кто выпил пол-литра воды перед тестированием.
* *Омега-3.* Ненасыщенные жирные кислоты суперполезны. В том числе для мозга и нервной системы. Они обеспечивают быстрый приток энергии, необходимый для передачи импульсов от клетки к клетке, что, в свою очередь, повышает мыслительные способности и помогает быстро извлекать из «резервуаров» памяти нужную информацию. Много Омега-3 в рыбе, грецких орехах и льняном масле.
* *Зелень*. Шпинат и другая зелень содержат фолиевую кислоту, витамины Е и К. Эти вещества препятствуют развитию деменции (слабоумия). Кроме того, содержащиеся в зелени антиоксиданты защищают мозг от инсульта, болезней Альцгеймера и Паркинсона.
* *Яблоки.* В них содержится кверцетин – вещество, обладающее спазмолитическим, противовоспалительным и другими полезными действиями. Но для нас главное, что [кверцетин защищает клетки мозга](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3259506/?tool=pubmed) от повреждения, а, следовательно, препятствует нарушению его когнитивных свойств. Больше всего его в яблочной кожуре.
* *Орехи.* Они богаты белком, а белок снабжает мозг энергией. Кроме того, орехи богаты лецитином, недостаток которого в организме может вызвать рассеянный склероз и другие нервные заболевания.
* *Витамины В9* (цитрусовые, хлеб, бобы, мед) *и В12* (печень, яйца, рыба) – без этих веществ нормальное функционирование организма невозможно. Первое необходимо для создания и поддержания в здоровом состоянии новых клеток, а второе уменьшает симптомы старческого слабоумия и спутанности мышления.
* *Яйца.* Что было раньше: курица или яйцо? Возможно, вы найдете ответ на этот философский вопрос, если будете есть и то и другое. Ведь куриный желток – это источник холина, а он помогает развивать когнитивные функции мозга, то есть способности понимать, познавать, изучать, осознавать, воспринимать и перерабатывать.
* *Молоко.* Пейте, дети, молоко, будете здоровы! Ведь молоко – это кальций, укрепляющий кости. Кроме того, ученые [выяснили](http://www.nydailynews.com/life-style/health/glass-milk-day-boosts-brain-power-study-dairy-journal-boasts-adults-consumed-dairy-products-scored-higher-memory-tests-article-1.1015243), что стакан молока в день улучшает память и другие умственные способности.
* *Кофе.* Это не шутка. Научные изыскания [установили](http://www.cbsnews.com/stories/2005/11/30/health/webmd/main1086895.shtml), что кофеин может улучшить внимание и кратковременную память. Ну и конечно, добавит бодрости.
* *Шоколад.* Идешь на экзамен – съешь шоколадку. Все так делают, но мало, кто знает, зачем. Вернее, мало кто знает, [каким образом шоколад делает нас умнее](http://www.sciencedaily.com/releases/2007/02/070221101326.htm). Все дело в глюкозе и флавонолах. Сахар ускоряет реакцию и улучшает память, а флавонолы стимулируют другие когнитивные навыки.

**Распорядок дня**

*Крепкий сон.* Сон очень важен для нормальной жизнедеятельности. Нужно спать не менее восьми часов в сутки.

**Другое**

* *Решение головоломок, ребусов, кроссвордов*.
* *Периодическое отступление от привычного жизненного уклада* (смена меню на завтрак, ходьба в школу по другому маршруту и другое).
* *Творчество и хобби* (рисование, пение, декоративно-прикладное искусство, патриотические клубы или объединения по интересам).
* *Чтение.* Оно улучшает интеллект, успокаивает, несет новую информацию.
* *Путешествия*, знакомство и общение с новыми людьми в реальности или онлайн.

*Наши способности и таланты - залог нашего счастливого будущего. Если мы будем развивать и совершенствовать то, чем нас одарила природа, то сможем развиваться в тех дисциплинах, которые нам подходят. А это и успехи в учебе, хорошая работа и уважение в профессиональном кругу.*

Источники:

* <https://srazu.pro/razvitie/intellekta-uluchshit-umstvennye-sposobnosti.html>,
* <https://lifehacker.ru/kak-uluchshit-svoi-umstvennye-sposobnosti/>