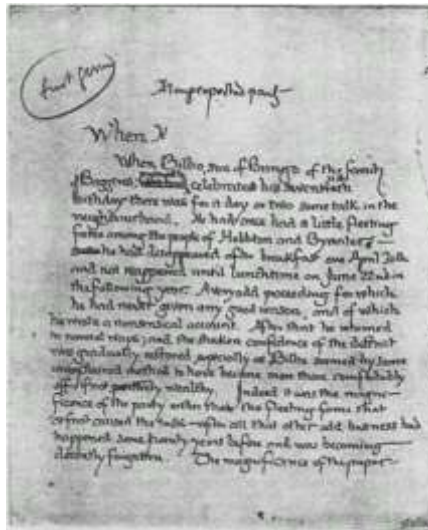
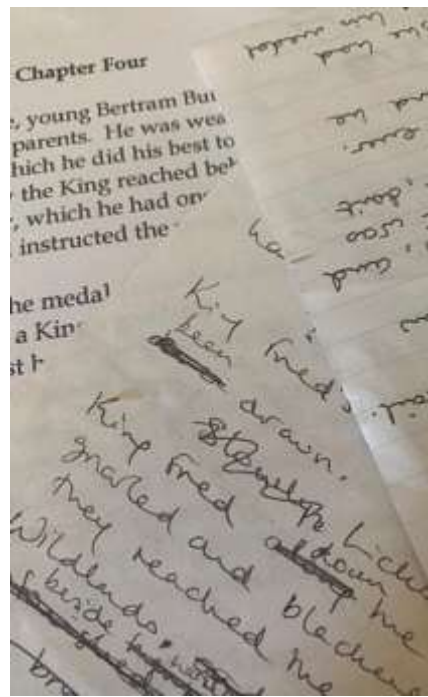


«Зачем читать»

Как чтение влияет на мозг

Дискуссия-практикум





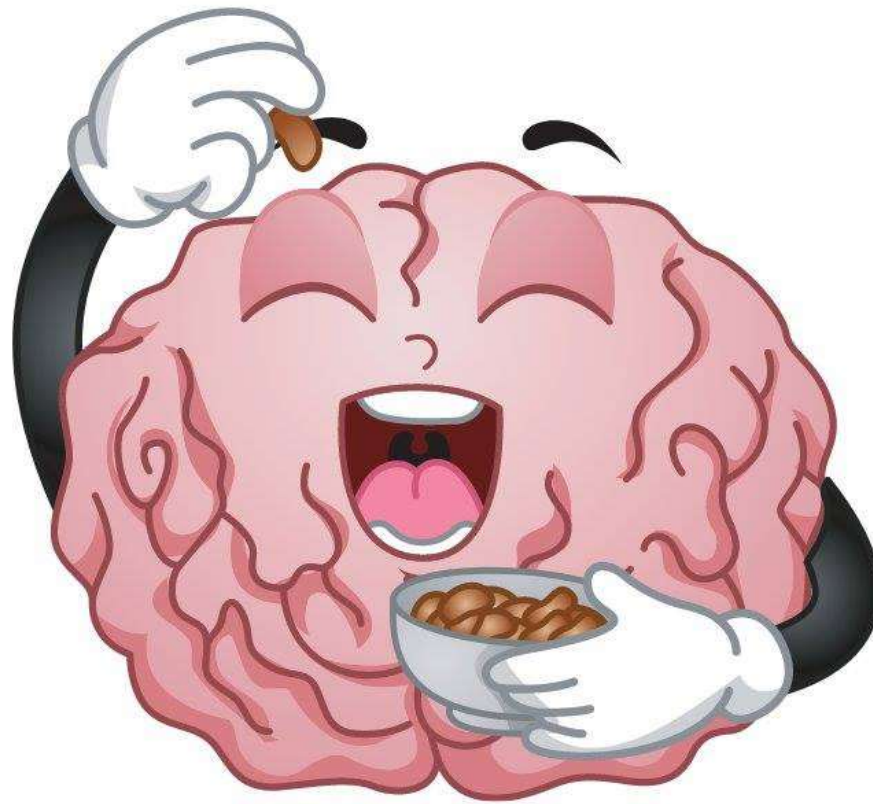
Люди, активно практикующие медиа-многозадачность (и дабл-скрининг в том числе), хуже справляются с несколькими когнитивными задачами, такими как удержание внимания и запоминание.

Андре Сзамейтат, исследователь в области когнитивной неврологии в Лондонском Университете Брунеля

МОЗГ, КОГДА ЧИТАЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВСЛУХ

Многие области мозга активно работают.



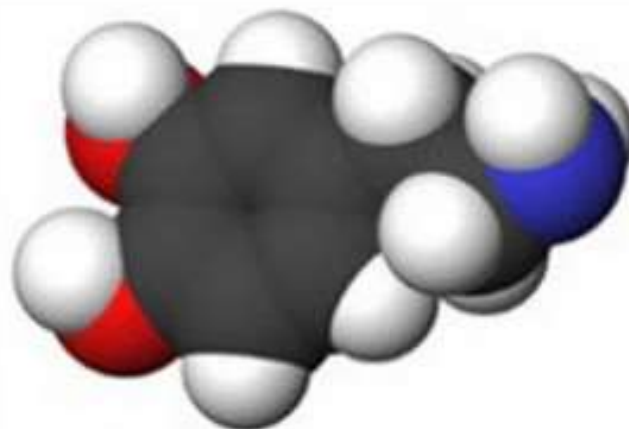
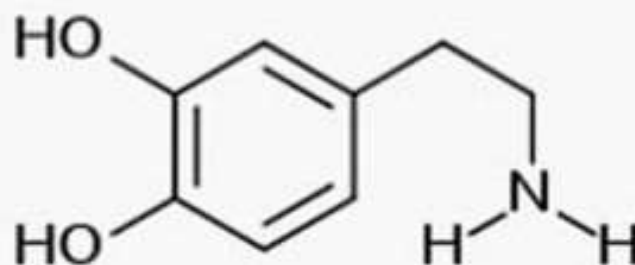


3 литра кислорода
и 5 гр глюкозы

потребляет мозг в минуту. Это самый
энергозатратный орган!

Дофамин, гормон безудержной радости и эйфории

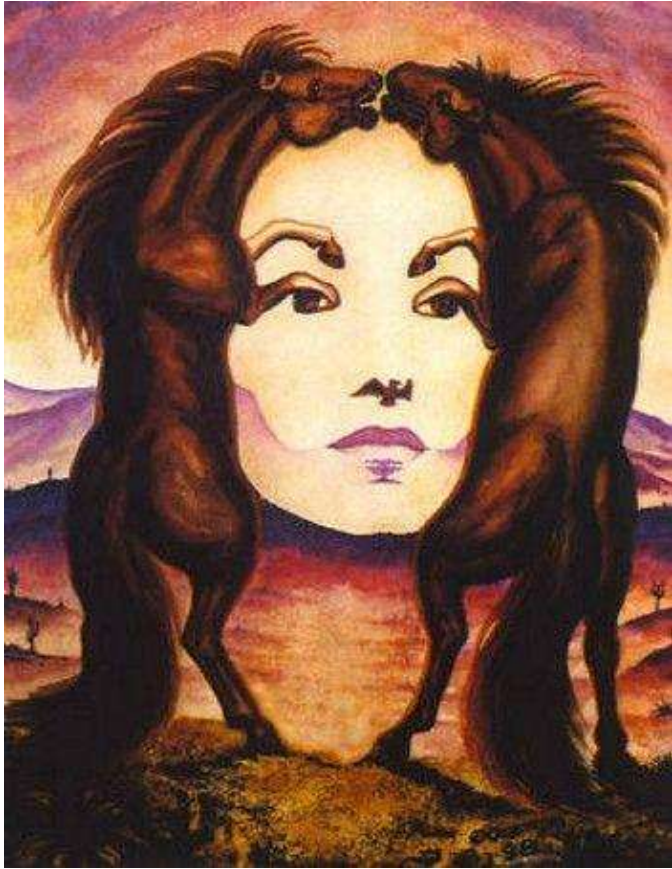
- Химическая формула: $C_8H_{11}NO_2$
- Отвечает за чувство предвкушения удовольствия и удовлетворения, чувство награды
- Влияет на процессы мотивации, оценки и обучения, закрепляя важные для выживания и продолжения рода действия
- Вырабатывается во время положительного опыта – еда, секс, приятные телесные ощущения, принятие решений, воспоминаний и предвкушений
- Недостаток дофамина – болезнь Паркинсона, переизбыток дофамина – шизофрения и обсессивно-компульсивное расстройство













Dopamine Detox

Don't



No Phone



No Video Games



No Social Media



No TV

Do



Exercise



***Read
(Non-Fiction)***



Walk



Journal

«Креативность – это просто создание связей между вещами. Когда творческих людей спрашивают, как они что-то сделали, они чувствуют себя немного виноватыми, потому что они не сделали ничего на самом деле, а просто заметили. Это становится им понятно со временем. Они смогли связать разные кусочки своего опыта и синтезировать что-то новое. Это происходит потому, что они пережили и увидели больше, чем другие, или потому, что они больше об этом размышляют».

Стив Джобс

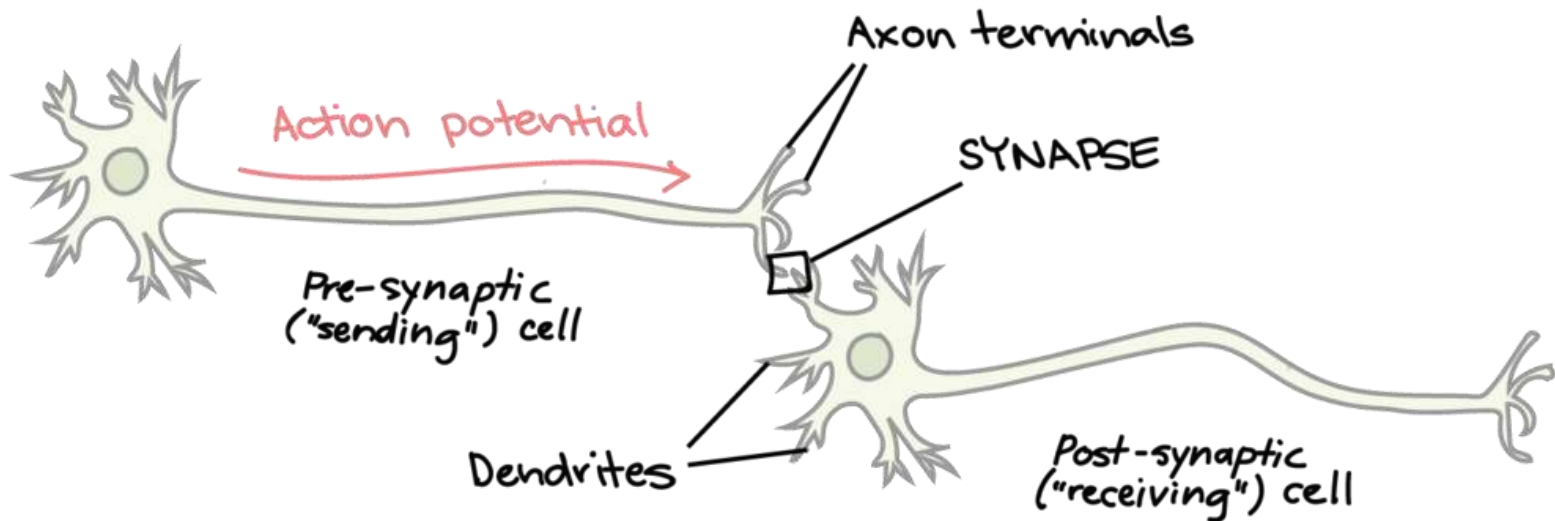
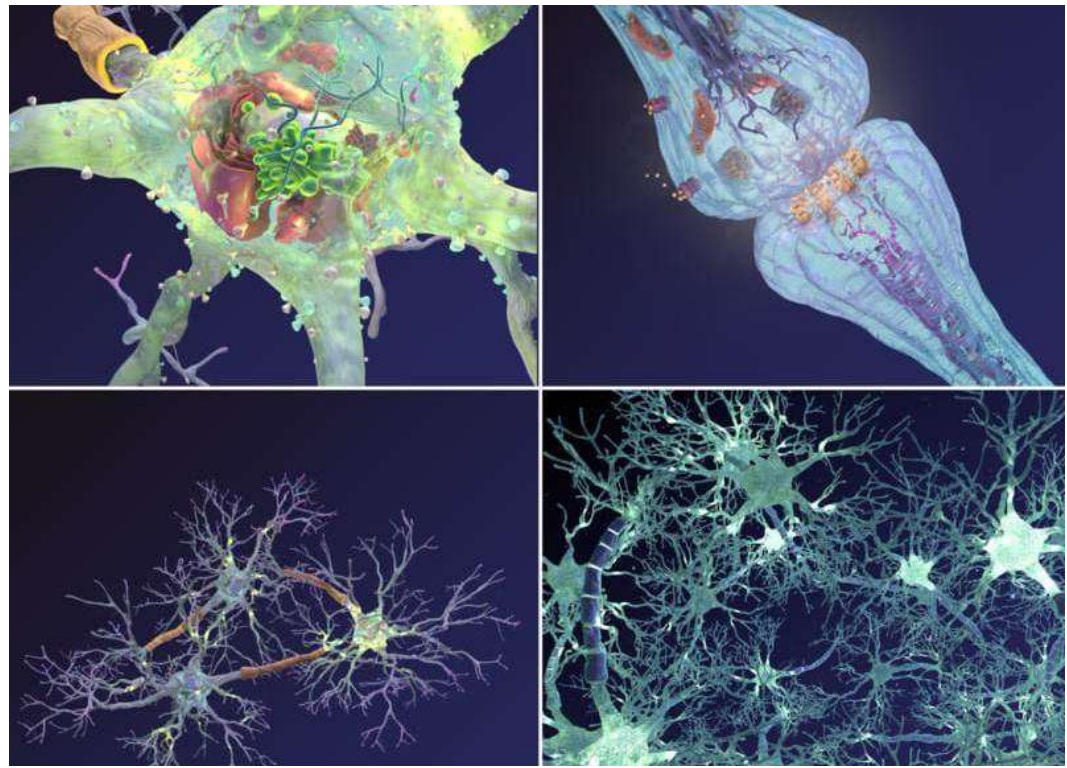
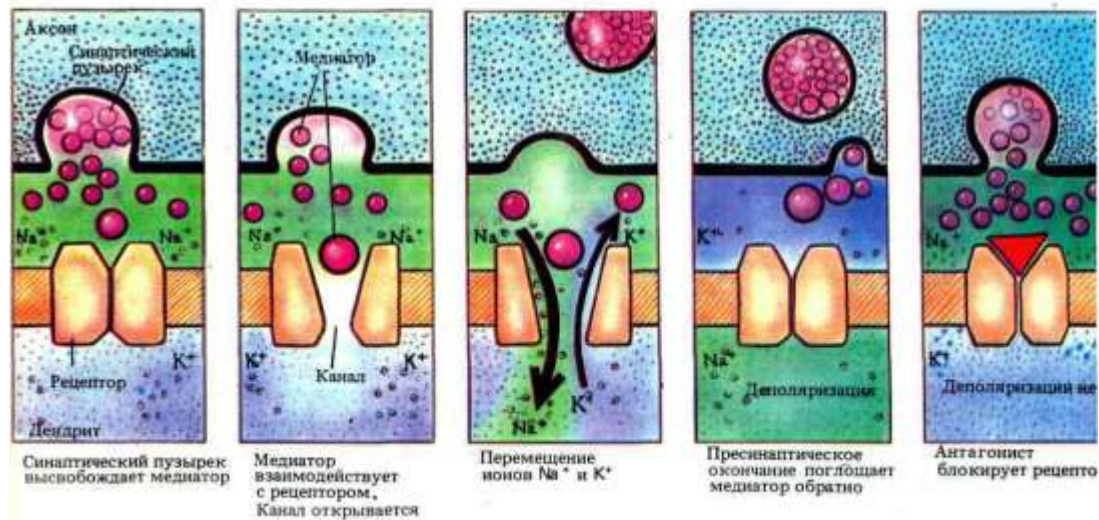
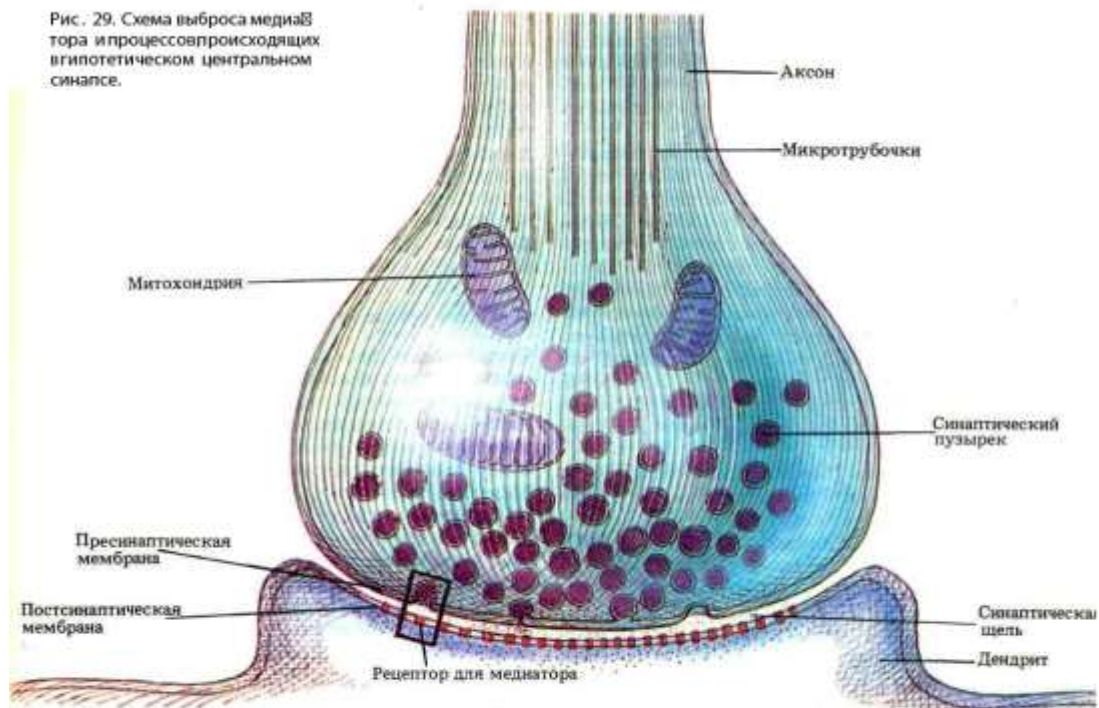


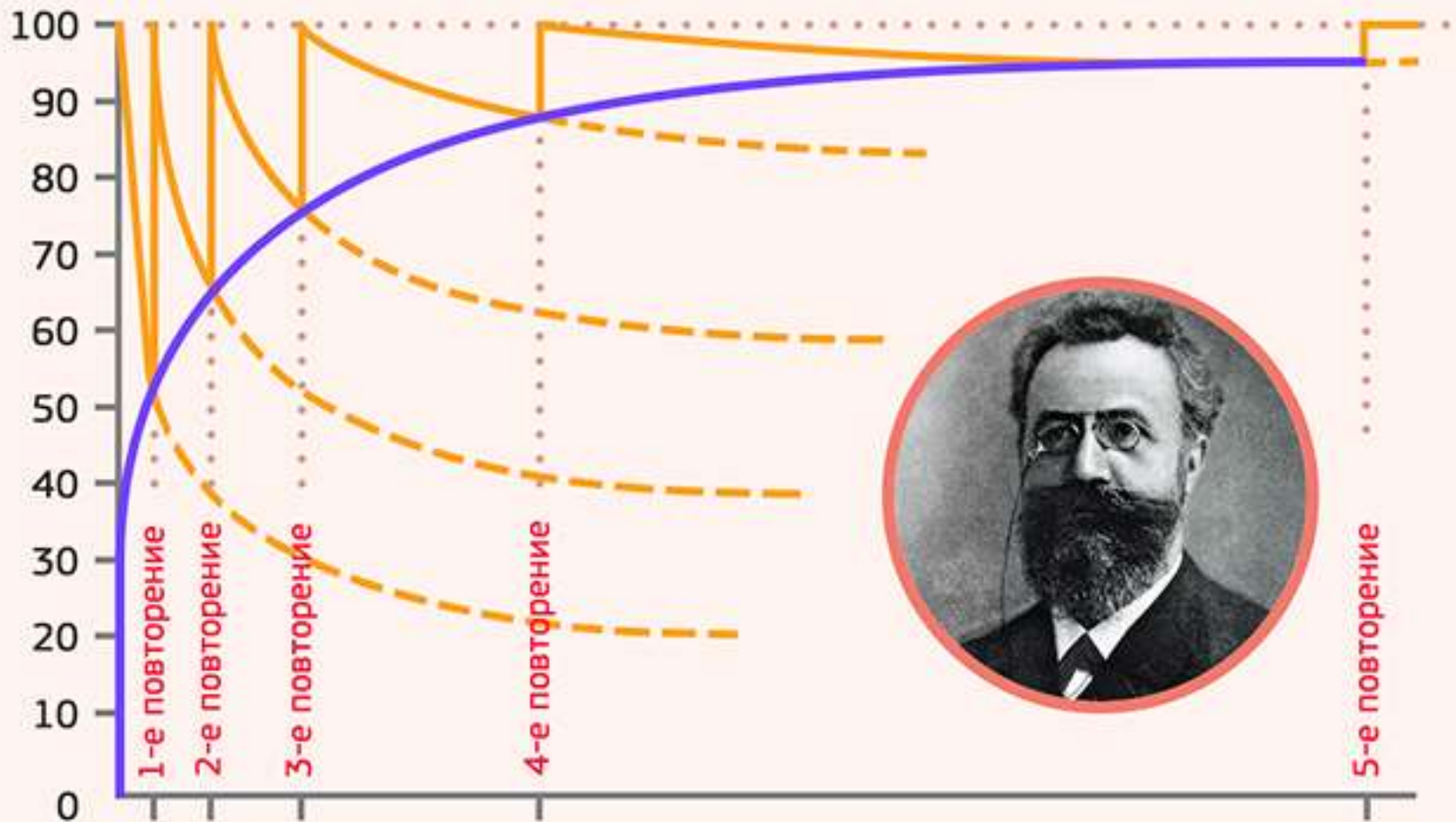
Рис. 29. Схема выброса медиатора и процессов происходящих в гипотетическом центральном синапсе.





Кривая забывания Эббингауза

% усвоенной информации



- Сенсорная память
- Кратковременная память
- Долговременная память



Более пристальное внимание, Фиксация
события

БЕРЕМ В ГОЛОВУ (как это связано с тем, что
мы уже знаем?)

Расследование (Как? Почему? Зачем?)

СДЕЛАЙ ИНТЕРЕСНЫМ!

Мнемотехники, игра

ПЕРЕРЫВ и ПОВТОРИТЬ

Один из механизмов, благодаря которому реализуется пластичность мозга — это нейрогенез, комплексный процесс рождения клетки и интеграции ее в нейронную сеть.

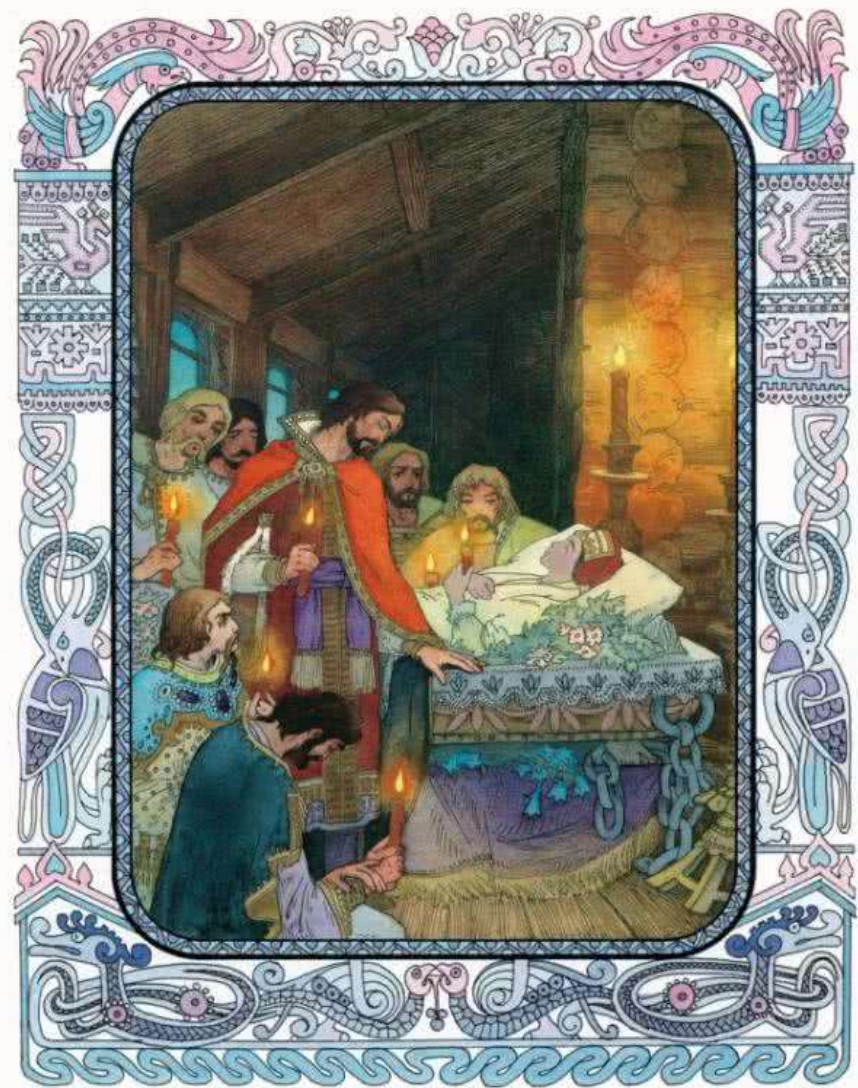
У людей образование новых нейронов происходит, в основном, в гиппокампе.

Создание новых нейронных связей и освоение нового происходит только когда

Увидели

- суть,
 - структурные элементы
 - как это отражается в нас
- вот тогда освоен материал.

Мнемотехники, игра



1799

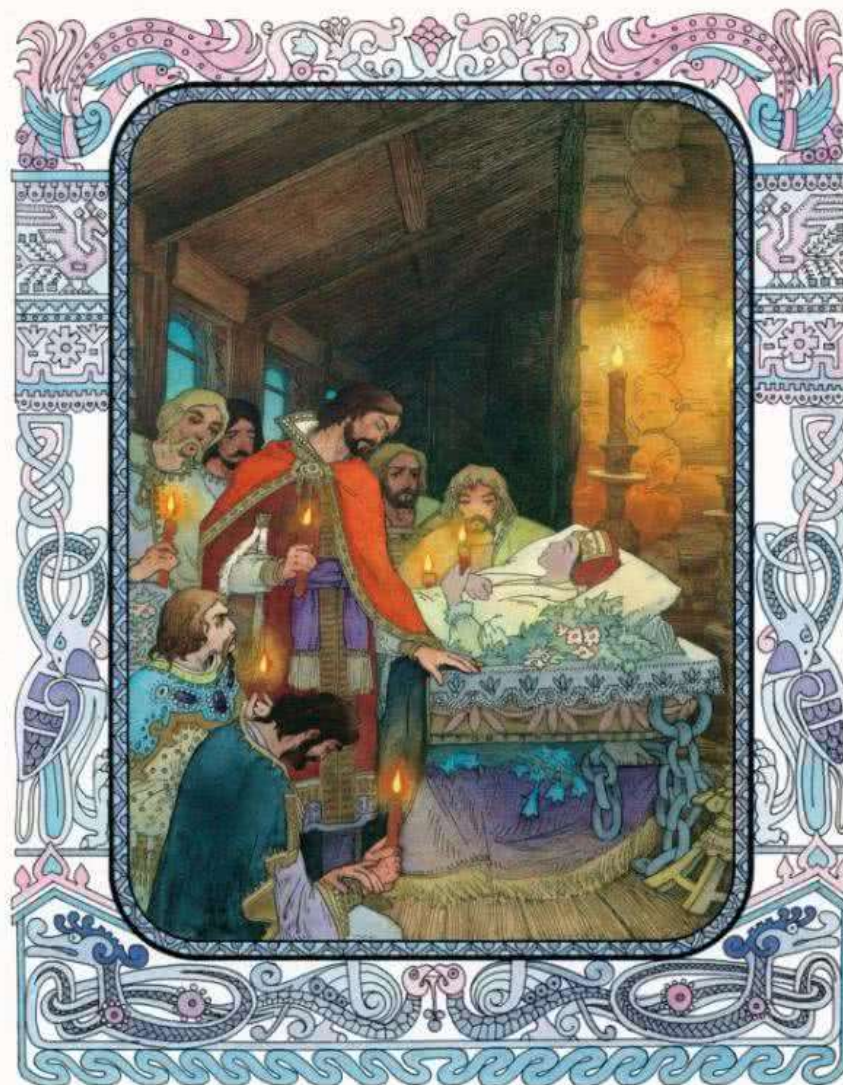
1 царица и

7 богатырей

Д (**Д**евятка)

Д

- **Д**евушка
- **Д**ремлет
(**д**еревянный
дом)
- **Д**жигур**Д**а





МОЗГ И ФИЗИЧЕСКИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировки и занятия спортом...



Увеличивают функциональную активность **височной доли**, которая отвечает за запоминание чувственных воспоминаний.



Повышают обучаемость и умственную работоспособность.



Помогают в профилактике и лечении **слабоумия**, болезни **Альцгеймера** и старения мозга.



Стимулируют гипофиз к производству **эндорфинов**.



Снижают чувствительность к **стрессу**, **депрессии** и тревожности.



Предотвращают нарушение **клеток мозга** и потерю **координации**, связанных с болезнью **Паркинсона**.



Повышают уровни **мозгового нейротрофического фактора (BDNF)**, который **поддерживает и восстанавливает** взрослые нервные клетки.

**Ты кто вообще
такой?**



**Ты прошлый
век вообще!**



**Ты ж даже
огня боишься!**



pikabu.ru





