

## Чтобы ребенок лучше соображал

### Пища для ума



С началом учебного года детям придется снова рано вставать, осваиваться с учебными нагрузками, привыкать к новому режиму дня, в котором правильное питание занимает одно из главных мест. Самая главная еда – завтрак. Во время него ребенок должен получить 20% всей дневной пищи, а в более старшем возрасте – 25%.

Очень важно выдерживать часовой режим питания в течение дня: школьникам первых шести классов надо есть каждые три часа, седьмых-одиннадцатых – каждые четыре часа. Завтракать дома лучше за час до начала уроков (7.00–7.30). Ну а в школе так заведено, что младшие ученики перекусывают на второй перемене, а старшие – на третьей.

Доказано: чтобы лучше соображать днем, надо обязательно завтракать. И не какой-нибудь бессмыслицей вроде модных нынче мюсли и прочих сладких хлопьев. После них работоспособность мозгов даже у школьников снижается до уровня 70-летних стариков. Нужны белки, хлеб и салат. Наш мозг забирает до 20% энергии, которую мы получаем с помощью пищи, поэтому от того, что мы едим, зависит его работа.



Исследования, проведенные в США и Англии, показали: самые подходящие белки для повышения интеллекта содержатся в фасоли. Далее следуют яйца и мясо, тоже стимулирующие выработку так называемых нейротрансмиттеров - веществ, способствующих передаче электрических импульсов по извилинам.

Хлеб богат витамином В, усиливающим активность отделов мозга, контролирующих обработку информации. А в салатном листе полно антиоксидантов, предотвращающих преждевременную смерть нейронов.

За час-другой перед обедом разумно было бы выпить стакан йогурта. В нем есть аминокислота тирозин, необходимая для производства гормонов - дофамина и норадреналина. Они помогают в борьбе со стрессами, обостряют память и внимание.

А вот печенье и пирожные портят мозги. От них они словно бы ржавеют. Но можно их "смазать". Чем? Так называемыми ненасыщенными жирными кислотами. Они содержатся в рыбе. Мозгам обязательно нужна смазка, уверяют ученые, ведь они сами на 60 процентов состоят из жира. И те, кто ест рыбу хоть раз в три дня, по сути, занимаются профилактикой слабоумия.

### Музыка для головы



Никто не может объяснить, но феномен точно существует - проверено многократно. Его называют "эффект Моцарта". Произведения именно этого, а никакого другого композитора повышают математические способности людей. Эффект можно было бы списать на эмоциональное воздействие. Но оказалось, что Моцарт положительно влияет и на животных. Его проигрывали крысам, о чем недавно сообщил Франк Рушер, психолог из Университета штата Висконсин (США). Он обнаружил, что после музыки у грызунов повысилась активность минимум в трех генах, отвечающих за выработку химических

веществ, которые передают нервные импульсы от одних клеток мозга к другим. Но почему такое произошло, неизвестно.

Воздействие любой классической музыки на мозг вообще загадочно. Особенно когда начинаешь играть ее сам. Но тот же Рушер, обследовав несколько тысяч детей, убедился: те, кого с пяти-шести лет учили

музицировать, через два года обгоняли по уровню интеллекта сверстников, игравших только с компьютерами.

Обучение музыке может стать обязательной школьной программой, как бы будущие Рихтеры ни сопротивлялись.

### **Разминки для ума**



Оказывается, мозгу помогает и физкультура.

- Эффект непосредственный, - говорит Фред Гейдж из Института Салька в Калифорнии, - от физических упражнений растут новые нервные клетки даже у взрослых. Причем нагрузки необязательно должны быть запредельными. Достаточно хотя бы три раза в неделю быстро ходить по полчаса. И способность к обучению повысится на 15 процентов.

В Лос-Анджелесе на предмет полезности для мозга проверили йогу. Не все упражнения действовали одинаково. Самыми эффективными оказались те позы, в которых надо было сгибать тело назад.

А открытие исследователей Кливлендской клиники вообще стало сенсацией. Они обнаружили своего рода обратную реакцию, когда от напряженной работы мозга росли... мышцы. Добровольцы, лежа на диване и не двигаясь, мысленно сгибали и разгибали руки. Представляли, что тренируют бицепсы. И через 12 недель они у них выросли. Немного - всего на 13 процентов. Но ученым был дорог сам факт, в котором их коллеги углядели почти фантастические перспективы. Уже для мозгов.

В фитнес-центрах появятся специальные "мозговые" тренажеры. Делая на них мысленную зарядку, мышцы будут расти наяву.