

5 неожиданных хобби, которые сделают вас умнее!



Хобби – отличный способ выбраться из рутины и заняться тем, что действительно нравится. Но увлечение увлечению рознь. Некоторые из них не приносят никакой пользы, лишь предлагают приятное времяпровождение. Вы отдыхаете, снимаете стресс, но есть ли в этих хобби пища для ума? Есть 5 лучших занятий, которые станут настоящей зарядкой для мозга, но при этом не будут вас перенапрягать. Вот они.

1. Пазлы

Пазлы создал английский картограф Джон Спилсбери еще в 1760-х гг. Он разрезал карту мира на множество кусочков разных форм и размеров. Ученики, собирая их, с интересом изучали географию. В дальнейшем таким образом учителя начали обучать детей другим предметам. В современном мире мы привыкли, что пазлы собирают именно дети. Но это работает и со взрослыми.

Пазлы развивают логику, мышление, улучшают концентрацию внимания и мелкую моторику рук. Вы заметите, что становитесь более терпеливыми и дисциплинированными. Согласитесь, лучше провести свободное время за пазлами, чем бездумно просидеть перед телевизором.

2. Иностранные языки



Европейские исследователи пришли к выводу, что дети, которые изучают два и более языка, способны запоминать больший объем информации и по другим предметам. Для взрослых это более чем полезно, так как языки существенно развивают умственные способности. А еще изучение иностранных глаголов препятствует болезни Альцгеймера, при которой наблюдается прогрессирующее снижение интеллекта.

3. Видеоигры

Казалось бы, о вреде видеоигр сказано столько, что найти в них что-то полезное просто нереально. Но это не совсем так. Доктор психологии Джеймс Аллайне говорит, что компьютерные игры для мозга — это как физические упражнения для тела. Что-то в этом есть. Ведь у человека развивается многозадачность и улучшается скорость реакции. Американские ученые из Рочестерского университета после проведенных исследований заявили, что игроки способны решать различные стратегические задачи, а также запоминать более сложные алгоритмы. Этим, конечно, нельзя оправдать постоянное сидение за компьютером. Но если не злоупотреблять, то можно извлечь из этого колоссальную пользу.



4. Физические упражнения



Самые светлые умы нашей планеты всегда находили время на физическую активность. И это определенно им помогало! После экспериментов над обезьянами ученые выяснили, что те приматы, которые выполняли физические упражнения, справлялись с поставленными задачами намного быстрее тех, которые не занимались спортом. Делаем выводы! Умнее помогут стать не только книги, но и спорт. Постарайтесь найти время хотя бы на бег. Это и полезно, и приятно.

5. Классическая музыка

Да-да, это может стать настоящим хобби! Чем это полезно для ума? Тем, что оказывает позитивный эффект на наш метаболизм и мозговую деятельность. Это доказано многочисленными исследованиями. Они проводились и на растениях, и на лабораторных крысах, и даже на людях. Даже при беременности полезно слушать, потому как это положительно влияет на развитие плода. Так почему бы не сделать это своим хобби хотя бы на полчаса в день?

