**ZAJĘCIA ZDALNE – Wparcie psychologiczne**

**KLUB SENIORA – GARDZIENICE- 20.04.2021r.**

**KLUB SENIORA – PIASKI – 21.04.2021r.**

**Dzień dobry,**

**Na dziś przygotowałam dla Was artykuł dotyczący pamięci i tego, dlaczego warto ćwiczyć mózg w każdym wieku.**

O tym, że mózg jest najbardziej fascynu­jącym, choć wciąż niezbadanym do końca organem, nie trzeba chyba nikogo prze­konywać. Jeszcze ponad 20 lat temu naukowcy byli zgodni co do faktu,

że rodzimy się z pewną liczbą neuronów, a przez resztę życia wyłącznie je tracimy, że jest to proces całkowicie nieodwracalny.

Ostatnie badania wykazały, że neuroge- neza, czyli proces tworzenia się nowych komórek nerwowych - neuronów, nie tylko nie kończy się w okresie płodowym, ale zachodzi przez całe nasze życie.

Aby jednak ten niezwykły proces mógł odbywać się bez przeszkód, musimy stworzyć ku temu odpowiednie warunki. Żeby nasz mózg odpowiednio pracował, musimy zrobić coś z naszej strony, wkładając w to świadomy wysiłek.

**Mózg jest przy tym niezwykle plastycznym organem. Jeśli jakiś jego obszar został uszkodzony, np. na skutek urazu czy udaru, to inny potrafi przejąć jego funkcje. Dowodzą tego niezwykłe historie osób, które uległy ciężkim wypadkom i utraciły fragment mózgu. U takich osób rozwijają się mechanizmy kompensujące utracone obszary. Po rehabilitacji potrafią wrócić do pełnej sprawności. Zdarza się, że dodat­kowo zyskują nieodkryte wcześniej nad­zwyczajne zdolności, np. talent malarski.**

Ciągła regeneracja mózgu jest kluczem do jego sprawnego działania. Bo im więcej ćwiczysz swój mózg, tym więcej neuronów będzie się tworzyć! To właśnie od nas zależy, w jakiej będzie formie, dlatego w każdym wieku warto dbać o jego aktywność!

CZUJEMY, MYŚLIMY, UCZYMY SIĘ, PRACUJEMY i PAMIĘTAMY... lista tego, co zawdzięczamy mózgowi, jest bardzo długa.

Mózg waży średnio około 1-2,5 kg i ma około 1,4 litra pojemności. Choć stanowi tylko 2% masy całego ciała, to zużywa aż 20% energii, która jest produkowana przez organizm. Jest to niezwykły narząd, dzięki któremu WIDZIMY otaczający nas świat, SŁYSZYMY,

Czy używamy tylko 10% mózgu?

Jest to jeden z najbardziej rozpowszech­nionych mitów na temat mózgu, który był już wielokrotnie obalany. Używamy całego mózgu, a nie tylko 10%. Każda jego część ma przypisaną jakąś funkcjonalność. Niezbicie dowiodły tego nowoczesne badania mózgu, które pokazują, iż nawet podczas odpoczynku czy snu praktycznie cały mózg nieustannie pracuje. Gdyby aż 90% mózgu pozostawało niewykorzys­tane, to większość urazów głowy byłaby niegroźna, gdyż omijałaby działające obszary. Jak wiadomo, nawet drobne uszkodzenia mózgu mogą

mieć poważne skutki.

Z biegiem czasu w mózgu każdego czło­wieka nieuchronnie zachodzą zmiany. Niestety, tak jak całe ciało, on również się starzeje, przy czym najbardziej dotkliwą oznaką tego procesu jest otępienie (demencja), które oznacza m.in. utratę pamięci.

Podobno każde 10 lat życia to o 2% mnie­jsza objętość i masa mózgu. Do tego dochodzą jeszcze: osłabienie przepływu krwi, powiększenie bruzd i komór oraz rozrzedzenie siatki synaps. Te naturalne, fizjologiczne procesy mają wpływ na fun­kcjonowanie umysłu, dlatego z wiekiem coraz gorzej u nas z pamięcią i koncen­tracją.

Procesy związane ze starzeniem się organizmu człowieka rozpoczynają się w tzw. wieku średnim, tj. około 35 roku życia. Właśnie od tego momentu obser­wuje się większy spadek liczby neuronów, który powoduje stopniowe pogarszanie się wydajności mózgu. Na starość nie traci on zdolności zapamiętywania i uczenia się, ale procesy te zachodzą po prostu wolniej.

Warto podkreślić, iż nie zawsze upływ czasu jest równoznaczny z postępem zmian starzeniowych, np. dwie 70-letnie osoby mogą być w różnym wieku biolo­gicznym (choć są w tym samym wieku chronologicznym). Każdy człowiek sta­rzeje się w innym tempie i ma na to wpływ wiele czynników. Możemy tu wyróżnić czynniki niemodyfikowalne, np. genetycz­ne (na które nie mamy wpływu) oraz modyfikowalne, jak: sposób odżywiania się, styl życia i aktywność czy stosowa­nie używek.

Jedno z japońskich przysłów mówi, że starzenie zaczyna się wtedy, kiedy przestajemy się uczyć. Wiek człowieka nie stanowi bariery w uczeniu się.

A teraz zapraszam do rozwiązania ćwiczeń, które usprawnią nasz umysł☺

TYTUŁY KSIĄŻEK

Uzupełnij tytuły książek i autora (jeśli go znasz)

OGNIEM I

W 80

ZBRODNIA I

PAN

MIŁOŚĆ W

PRZEMINĘŁO

ZIEMIA

WŁADCA

MISTRZ I

WOJNA I

ILIADA I

STO LAT

WOJNA

KUBUŚ

FOLWARK

W POSZUKIWANIU

JĄDRO

I na dziś już ostatnie zadanie…

TWORZENIE SŁÓW

Stwórz nowe słowa, bazując na podanych wyrazach

TRAWA TRATWA TWARDY

DONICZKA MEKSYK

PUZZLE DELTA

KSIĄŻKA DZBAN

KATARYNKA SYNOWA

SPODNIE DEKARZ

TALERZ ARTYSTA

RAMKA PAPIEŻ

CUKINIA ERYWAŃ

RENIFER WIRNIK

GARNEK MALARZ

BAR AKCJA

SZUFLADA NUREK

KALORYFER KAPITAŁ

CYTRYNA USTA

LAMPKA PIONEK

Źródło: [www.senior-akademia.pl](http://www.senior-akademia.pl) ; Źródło: www.psychologdlaseniora.pl

Dziękuję serdecznie i zapraszam w przyszłym tygodniu☺

Elwira Filipek-psycholog