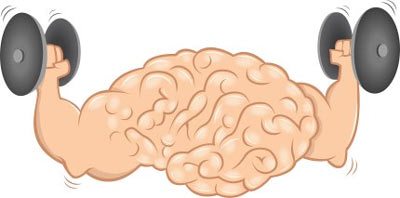
**5 bài tập rèn não mỗi ngày**

(Dân trí) – Việc tự đặt ra những thử thách, kích thích và luyện tập hiệu quả cả 5 nhóm chức năng của bộ não sẽ giúp sống khỏe, minh mẫn ngay cả khi tuổi tác đã nhiều.



Ghi nhớ

Ghi nhớ đóng vai trò thiết yếu hơn cả trong nhóm các chức năng tri giác, nó có trong những việc đọc, lập luận, tính toán.

Để duy trì trí nhớ tốt, bạn cần phải rèn luyện, và điều này đơn giản hơn bạn tưởng: Nghe nhạc rõ ràng là hoạt động rất thú vị, và nếu bạn chọn một bài hát không biết hoặc không nhớ lời, bạn sẽ tự làm tăng lượng acetylcholine, một chất hóa học giúp kiến tạo thêm cho não, nâng cao khả năng ghi nhớ cho não bộ.

Hãy tự tạo ra thử thách cho mình bằng cách tắm hoặc mặc quần áo trong bóng tối, hoặc dùng tay trái đánh răng. Tất cả những hoạt động như vậy sẽ giúp tạo ra những kết nối mới giữa các tế bào thần kinh khác nhau trong bộ não.

Sự tập trung

Khả năng tập trung là yếu tố rất cần thiết gần như trong mọi hoạt động hàng ngày của con người. Biết tập trung tốt sẽ giúp bạn có thể duy trì sự chú ý ngay cả khi xung quanh rất ồn ào và liên tục bị ngắt quãng để hoàn thành nhiều hoạt động trong cùng một thời điểm.

Ta có thể cải thiện năng lực tập trung bằng cách đơn giản là thay đổi những thói quen hàng ngày. Chẳng hạn, bạn có thể thay đổi đường đi tới công ty hay sắp xếp lại bàn làm việc, cả hai cách đó đều sẽ bắt trí óc bạn phải tỉnh táo hơn để thoát khỏi những thói quen.

Khi tuổi tác nhiều hơn, sức chú ý của chúng ta cũng giảm dần, điều này khiến ta dễ bị phân tán hơn và khả năng kết hợp nhiều hoạt động cùng lúc cũng giảm hiệu quả. Bằng cách kết hợp các hoạt động như vừa nghe một cuốn sách nói vừa chạy bộ, hay làm toán trong khi lái xe có thể khiến não bạn hoạt động nhiều hơn trong cùng một thời điểm.

Ngôn ngữ

Các hoạt động ngôn ngữ sẽ buộc chúng ta phải nhận diện, ghi nhớ và hiểu ý nghĩa các từ vựng. Chúng cũng sẽ giúp ta rèn luyện kỹ năng ngữ pháp, sự trôi chảy trong khi nói, viết và tăng lượng từ vựng.

Với bài tập hàng ngày, bạn có thể mở rộng kho từ mới và dễ dàng nhận diện các từ ngữ quen thuộc. Chẳng hạn, nếu bạn chỉ thường xuyên đọc những bản tin thể thao thì bây giờ, hãy thử đọc những bài báo viết về thương mại một cách kỹ lưỡng.

Bạn sẽ tiếp cận với những từ mới, tuy nhiên, chúng sẽ dễ hiểu hơn khi đọc trong một văn cảnh nhất định và thậm chí, nếu bạn chưa hiểu được, bạn có thể tra cứu bằng từ điển. Hãy dành thời gian để hiểu những từ mới đó ngay trong ngữ cảnh văn bản, điều này sẽ giúp bạn xây dựng kỹ năng ngôn ngữ và dễ dàng vận dụng những từ ngữ mới trong cuộc sống hàng ngày cũng như công việc.

Nhận thức thị giác

Chúng ta đang sống trong một thế giới 3 chiều đầy màu sắc. Việc phân tích các thông tin về mặt thị giác là điều cần thiết và có thể được thực hiện ngay trong môi trường sống của bạn.

Để luyện tập chức năng tri giác này, bạn hãy đi vào một căn phòng, chọn tìm 5 đồ vật và ghi nhớ vị trí của chúng. Khi ra khỏi phòng, hãy cố gắng nhớ lại 5 vật đã chọn đó cùng vị trí của chúng. Bạn thấy điều này quá đơn giản ư? Hãy chờ qua 2 giờ đồng hồ sau đó, và nhớ lại những vật này cùng vị trí của chúng.

Hãy nhìn về phía trước và ghi lại mọi điều bạn có thể thấy trước mặt và hai bên tầm nhìn của bạn. Hãy bắt mình nhớ lại mọi điều và ghi ra. Cách làm này sẽ buộc bạn phải sử dụng trí nhớ và rèn luyện cho trí não khả năng tập trung vào những điều xung quanh bạn.

Chức năng hành động

Mặc dù có thể không nhận ra, nhưng bạn đang sử dụng kỹ năng logic và lập luận hàng ngày để đưa ra những quyết định, xây dựng các giả thuyết và xem xét những kết quả có thể diễn ra trong những hành động của mình. Các hoạt động trong đó bạn phải xác định chiến lược để đạt được kết quả mong muốn và tính toán những hành động thích hợp để tìm ra giải pháp trong thời gian ngắn nhất có thể chính là những hoạt động yêu thích bạn làm mỗi ngày, giống như các hoạt động tương tác xã hội và các trò game chẳng hạn.

Cuộc gặp gỡ ngắn ngủi với một người bạn có thể kích thích hoạt động trí tuệ vì bạn sẽ phải cân nhắc những lời đối đáp có thể và những kết quả mong muốn. Các trò game đòi hỏi người chơi phải có chiến lược và kỹ năng giải quyết những khó khăn để đạt được mục đích tốt nhất.

Luyện tập trí óc

Cùng với tuổi tác, việc rèn luyện trí óc cũng quan trọng như luyện tập cơ thể. Và bây giờ, bạn đã biết 5 nhóm chức năng tri giác của não và cách thức luyện tập chúng, thế nên bạn sẽ nhận thấy dễ dàng hơn những hoạt động hàng ngày có thể giúp mình rèn luyện trí óc ` não bộ ra sao.

Đỗ Dương