Домашнее задание

Выполнила: Гафурова Ф. Ф.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема:** | Нейропластичность: как наш мозг адаптируется к изменениям |
| **Целевая аудитория:** | Студенты психологии, начинающие исследователи в области нейронауки, люди, интересующиеся саморазвитием и улучшением умственных способностей |
| **Ваша цель выступления:** | Познакомить аудиторию с концепцией нейропластичности, показать, как мозг может изменяться в ответ на внешние и внутренние факторы, вдохновить аудиторию на активное развитие своих мозговых возможностей |
| **Структура :** | **1.Приветствие и представление (+ один из вариантов вступления, которое мы тренировали)**  Добрый день, дорогие участники!  Меня зовут Фарангиз, и я студент 2-го курса ИТМО. Мне предоставили возможность поговорить сегодня с вами о удивительных фактах того, как наш мозг работает и адаптируется к изменениям. В наши дни, когда мир меняется с невероятной скоростью, понимание того, как наш мозг может адаптироваться к новым обстоятельствам, становится все более актуальным. Как однажды сказал американский психолог и философ Вильям Джеймс: «Мозг – это не статичное вещество, а пластичный материал, готовый к изменению».  **2. Тезис**  Нейропластичность — это уникальная способность нашего мозга изменять свою структуру и функциональность в ответ на опыт, обучение, травмы и другие внешние и внутренние факторы. Эта способность позволяет нам постоянно расти, учиться и становиться лучше.  **3. Аргументы:**   * Аргумент 1   Нейропластичность позволяет мозгу восстанавливать функции после травм. Например, пациенты, пострадавшие от инсульта, могут восстановить часть потерянных умственных и физических возможностей благодаря тренировкам, которые стимулируют процесс нейропластичности   * Подкрепление аргумента 1   К примеру, Николай Носков. Инсульт случился у певца на даче в марте 2017 года. Три дня Носков был в реанимации, врачи не давали никаких прогнозов, но уже через несколько дней Николай пошёл на поправку, смог самостоятельно сидеть и речь стала постепенно возвращаться.   * Аргумент 2   Нейропластичность связана с обучением новым навыкам. Когда мы изучаем что-то новое, например, иностранный язык или играть на музыкальном инструменте, в мозге образуются новые нейронные связи, которые облегчают выполнение этих действий.   * Подкрепление аргумента 2   Ученые доказали, что, когда человек изучает что-то новое, у них растет количество белого и серого вещества, которое содержит большинство нейронных связей. У людей также улучшается память и повышается способность к многозадачности. Исследования опять-таки показывают, что люди, изучающие новые навыки или языки, имеют более здоровый мозг и меньший риск развития болезни Альцгеймера.   * Аргумент 3   Нейропластичность влияет на наше мышление и поведение. Например, если мы постоянно тренируем наш мозг решать сложные задачи, то наши способности к логическому мышлению и творчеству повышаются.   * Подкрепление аргумента 3   Все исследования когда-либо проводимые, показали, что решение задач стимулирует память, внимание, логическое мышление и навыки решения проблем. А также регулярная практика решения задач приводит к ускорению нейронных связей, что позволяет мозгу быстрее обрабатывать информацию и принимать решения.  **4.Резюме/Вывод/Призыв**  Таким образом, мы видим, что нейропластичность — это невероятная способность нашего мозга, которая дает возможность не только восстановлению после травм, но и развитию нашего потенциала. Надеюсь я смогла воодушевить вас, и в дальнейшем вы будете использовать эти знания в своей повседневной жизни, активно учиться новым вещам и тренировать свой мозг. Так как, каждый день является уникальной возможностью для роста и совершенствования.  **5. Благодарности, прощание**  Спасибо за ваше внимание и участие в этом выступлении!  Я надеюсь, что информация о нейропластичности стала для вас не только интересной, но и полезной. Если у вас остались какие-то вопросы или вы хотите обсудить тему более подробно, я всегда готова к диалогу. Желаю вам дальнейших успехов в изучении новых знаний, развитии своих навыков и всего самого хорошего в жизни! До встречи! |
| **Дополнительные комментарии, если есть** | – |