

## Korzyści dla zdrowia

Jednym z wielu znanych i skutecznych sposobów **pobudzania mózgu** jest nauka języków obcych. Znajomość języków rozwija pracę mózgu, poprawia pamięć, uczy wyobraźni. A co najważniejsze, przynosi korzyści dla zdrowia i opóźnia starzenie.

### 1. Podniesiesz sprawność umysłu

Poprzez naukę języków poprawisz przede wszystkim efektywność mózgu. Wpajanie nowych słów oraz połączeń wyrazowych wydaje się żmudne i nieciekawe, dla mózgu jest to jednak świetny trening. Regularna nauka języka obcego sprawi, że poprawisz swoją koncentrację i z każdą kolejną porcją słówek będziesz uczył się znacznie szybciej.

Zostało udowodnione naukowo, że osoby znające więcej niż jeden język obcy znacznie lepiej radzą sobie w stresujących sytuacjach, potrafią bowiem znaleźć rozwiązanie problemu szybciej niż osoby jednojęzyczne. Poligłoci potrafią również wyłapywać z otoczenia ważne informacje i efektywniej wykorzystywać je w praktyce. To świetna umiejętność pożyteczna w pracy zawodowej oraz w codziennym życiu.

### 2. Zdobędziesz nowe umiejętności

Nauka języków rozwija wyobraźnię, dzięki czemu lepiej odnajdujemy się w przestrzeni. Poza tym nabywamy umiejętność z zakresu logicznego myślenia. Bardzo pożyteczną czynnością, jaką przyswajamy podczas nauki języków, jest sprawne przechodzenie z jednej struktury językowej w drugą. Proces ten, mający miejsce w korze przedczołowej, nosi nazwę przełączania funkcji poznawczych.

### 3. Wzmocnisz pamięć

Poprawa koncentracji i sprawność umysłowa to nie wszystko. Nauka języka obcego ma ogromny wpływ na **poprawę pamięci**. Ucząc się języków, powiększamy zasób słów i tworzymy nowe związki wyrazowe, dzięki czemu rozwijamy pamięć.

Uczenie się obcych słówek jest pożyteczne zwłaszcza dla osób starszych. Naukowcy z Publicznego Centrum Badań nad Zdrowiem w Luksemburgu

udowodnili, że znajomość więcej niż dwóch języków pomaga w utrzymaniu dobrej pamięci seniorów. Natomiast znajomość czterech języków potrafi zmniejszyć problemy z pamięcią aż pięciokrotnie.

#### 4. Uchronisz się przed Alzheimerem

Nauka języków obcych stała się dla naukowców z Toronto jedną z metod na **opóźnienie choroby Alzheimera**. Badania przeprowadzone na 250 ochotnikach wykazały, że u osób, które znały dwa języki lub więcej, **objawy choroby Alzheimera** pojawiły się znacznie później niż u osób, które nie znały języków obcych. Mózg pozostawał więc dłużej sprawny, a pierwsze objawy choroby pojawiały się później, przedłużając tym samym sprawność psychoruchową osób starszych.

#### 5. Opóźnisz pojawienie się demencji

Wraz z wnioskami naukowców z Toronto pojawiły się nadzieje na to, że nie tylko **chorobę Alzheimera**, ale i inne obawy demencji można opóźnić dzięki nauce języków obcych. U osób potrafiących porozumiewać się w więcej niż jednym języku pierwsze objawy demencji mogą pojawić się nawet 5 lat później niż u osób jednojęzycznych. Poligłoci mogą więc dłużej zajmować się pracą zawodową.