

PRAKTIČNE VJEŽBE ZA JAČANJE MOZGA

1. Vježbe pamćenja

- a. **Igranje igara pamćenja** – npr. pokušajte zapamtiti listu 10 riječi i ponovih ih nakon 5 minuta.
- b. **Ponavljanje novih informacija** – kad upoznate nekog novog, ponovite njegovo ime u razgovoru nekoliko puta.

2. Mentalna gimnastika

- a. **Križaljke, sudoku, igra labirinta, logičke igre**: izvrsno treniraju pažnju, pamćenje i strateško razmišljanje.
- b. **Promiješaj rutine**: mijenjajte rute za šetnju, koristite drugu ruku za jednostavne zadatke (npr. četkanje zubiju lijevom rukom ako ste dešnjak).
- c. **Društvene igre**: Igre poput domina, šaha ili binga pomažu u radu na različitim kognitivnim vještinama kao što su pažnja, strategija i pamćenje.

3. Učenje novih vještina

- a. **Učenje stranog jezika** – čak i nekoliko novih riječi nedjeljno jača neuronske veze.
- b. **Sviranje instrumenata** – gitara, klavir, pa čak i jednostavni ritmični instrumenti (poput bubnjeva) potiču rad različitih dijelova mozga.

4. Vježbe pamćenja i koncentracije

- a. **Svjesna pažnja (mindfulness)** – svakog dana 5 minuta usmjerite pažnju samo na disanje ili na zvukove oko sebe.
- b. **Vježba „što je novo?“** – kad uđete u sobu ili prodavaonicu pokušajte svjesno da primijetite 5 novih detalja.
- c. **Prisjeti se događaja unazad** – svake večeri prije spavanje pokušajte da se sjetite dana „unazad“ od večeri prema jutru – šta ste radili, s kim ste razgovarali, šta ste jeli...
- d. **Fotografska memorija** – 1 minutu gledajte sliku (npr. iz časopisa), zatim je sklonite i pokušajte da je opišete što detaljnije.

5. Vježbe za verbalnu fleksibilnost

- a. **Brzo nabranje** – npr. U 1 minuti nabrojite što više riječi koje počinju na slovo P ili imenujte što više životinja.

6. Vježbe za kreativnost

- a. **Napiši kratku priču** – koristite tri nasumične riječi (npr. more, sat, pas) i smislite kratku priču koja ih uključuje.
- b. **Crtanje ili slikanje** – kreativno izražavanje jača desnu hemisferu mozga.

7. Vježba za jezik i govor:

- a. **Igranje asocijacija** – izaberite riječ i brzo nabrajajte riječi koje vam padnu kao povezane.
- b. **Pokušaj rime** – izaberite riječ (npr. kuća) i smišljaj rime dok ne ponestane ideja.

8. Vježbe za snalaženje i prostornu orijentaciju

- a. **Mentalno mapiranje** – zamislite mapu svoje kuće ili okoline i pokušajte da nacrtate sve detalje.
- b. **Igra zatvorenih očiju** – dok sjedite ili stojite, zatvorite oči i pokušajte da nabrojite predmete u sobi oko sebe.

9. Vježbe za logiku i strategiju

- a. **Igranje društvenih igara** – šah, dama, domine, karte...
- b. **Zagonetke i mozgalice** – npr. Šta ide gore dok raste, ali nikada ne pada? (Starost)

10. Vježbe za multitasking

- a. **Kombinirane radnje**: npr. Dok hodate, nabrajajte države, gradove ili riječi na određeno slovo

KAKO MOŽEMO USPORITI STARENJE MOZGA I ČAK GA OJAČATI S GODINAMA?

- **Mentalna stimulacija:** čitanje, učenje jezika, rješavanje zagonetki, igranje šaha, sviranje instrumenta – sve to dovodi do formiranja novih sinapsi i održava mozak aktivnim
- **Fizička aktivnost:** vježbanje poboljšava protok krvi u mozgu, potiče rast novih krvnih sudova i potiče lučenje faktora rasta, koji pomaže neuronima da prežive i razvijaju se. I obična šetnja svaki dan može praviti ogromnu razliku.
- **Zdrava prehrana:** dijeta bogata omega – 3 masnim kiselinama (riba, orasi), antioksidansima (bobičasto voće, špinat, brokula) i zdravim mastima (maslinovo ulje) štiti mozak.
- **San:** ključan je za čišćenje mozga od toksina i konsolidaciju pamćenja. Kronični nedostatak sna ubrzava starenje mozga i povećava rizik od demencije.
- **Upravljanje stresom:** kronični stres oštećuje hipokampus, dio mozga važan za pamćenje. Tehnike kao što su meditacija, joga ili jednostavno svakodnevno opuštanje pomažu u očuvanju mentalnog zdravlja.
- **Socijalne aktivnosti:** održavanje prijateljstava, razgovori, grupne aktivnosti – sve to stimulira mozak.
- **Prevenција bolesti:** kontrola krvnog pritiska, šećera, kolesterola i tjelesne težine direktno štiti mozak.

PRIMJER DNEVNOG PLANA

- 5 minuta - lagano istezanje i vježba dubokog disanja
- 5 minuta - rješavanje mini križaljke ili sudoku zadatka
- 5 minuta - učenje 3 novih riječi na stranom jeziku
- 5 minuta - nabranja riječi na određeno slovo

Zdrav mozak u starosti je aktivno, fleksibilno, emocionalno stabilno i dalje sposobno za učenje. Ne mjeri se samo brzinom pamćenja, već i širinom iskustava, mudrošću, sposobnošću da uživaš u životu.