



День «Тренируйте свой мозг» отмечается ежегодно **13 октября**.

Этот праздник посвящён головному мозгу и призван привлечь внимание общественности к здоровому и разумному образу жизни.

Некоторые рекомендации для Дня «Тренируйте свой мозг»:

- **Регулярно тренировать познавательные функции мозга.** Это можно делать с помощью решения нестандартных задач, кроссвордов, головоломок, заучивания стихотворений, изучения иностранных языков, чтения литературных произведений и общения с высокоинтеллектуальными людьми.
- **Выполнять нейроупражнения.** Они активизируют работу мозга через выполнение физических движений, которые стимулируют образование новых нейронных связей.
- **Слушать классическую музыку или играть на музыкальном инструменте.** Это активизирует структуры мозга, отвечающие за творчество, а также помогает быстрее принимать нужные решения и повышает скорость решения интеллектуальных задач.
- **Совершать регулярные пешие прогулки на свежем воздухе.** Он усилит кровообращение, обогатит мозг кислородом и полезными веществами, что благотворно скажется на деятельности всех мыслительных процессов.