

OEFEN JOU BREIN

Inleiding

Jou brein, net soos jou lyf, raak lui as dit nie gereeld gebruik word nie. Die goeie nuus is egter dat dit eenvoudiger is as wat jy dink om elke dag aan te pak met 'n brein wat wakker en skerp is.

Jou brein is buigbaar

- Vroeër het wetenskaplikes gedink die brein is 'n statiese orgaan, maar intussen het breinkenners besef dat die brein gedurig besig is om te verander. (**Neuroplastisiteit** is die term wat na hierdie verandering verwys. Dit is wanneer wetenskaplikes kyk hoe die brein verander, op watter maniere en wat die verandering veroorsaak.)
- **Neuroplastisiteit** kan positief of negatief wees. Breinskade of beroerte kan negatiewe gevolge in die brein veroorsaak. Breinselle sterf ook natuurlik af met ouderdom. Die goeie nuus is egter dat plastisiteit ook aangewend kan word om breinbesering, beroerte of veroudering teen te werk.
- **Neuroplastisiteit** het geboorte gegee aan 'n multimiljoen Rand breinoefening-bedryf. Maatskappye soos **Lumosity, Jungle Memory, Nintendo en Cognifit** ontwikkel neurowetenskaplike raaisels en speletjies wat belowe om jou slimmer en skerper te maak.

Maar, werk dit regtig?

Tot dusver is die wetenskaplike bewyse vir die sukses van sulke breinoefeninge nog teenstrydig. 'n Studie in 2008 het geïmpliseer dat jy jou IK met een punt verhoog vir elke een uur se geheue-oefeninge. 'n Meer gekontroleerde studie het egter geen bewyse daarvan gevind nie.

- ❖ Die neurowetenskaplike, dr Adrian Owen, het 11 000 mense vir 6 weke lank d.m.v. rekenaargegronde breinoefeninge gemonitor en gevind dat hulle beter geraak het met die speletjies self, maar nie noodwendig meer intelligent geword het nie!
- ❖ Michael Merzevich, 'n neurowetenskaplike aan die Universiteit van Kalifornië, het wel bevind dat daar gegronde wetenskaplike bewyse is dat die brein, soos goeie wyn, net beter raak met die ouderdom! Ouer mense is beslis beter met die integrasie (saamvoeg) van inligting én ook probleemoplossing - juis omdat hulle met die jare heelwat meer inligting in hul breine gestoor het.

- ❖ Jonger mense weer, dink vinnig, neem vinniger besluite, is meer waagmoedig. Alles positiewe eienskappe en nodig vir 'n gesonde en gebalanseerde samelewing!
- ❖ Die slotsom is dus: Jou brein is nie staties nie, dit verander en kan gedurig verbeter wanneer jy verskillende dinge doen en aanleer - beslis nie n t deur spesifiek voorgeskryfde "breinoefeninge" nie!

Die goeie nuus

Jy hoef dus nie noodwendig 'n "app" (toepassing) te koop of 'n webwerf te besoek om jou brein ekstra stimulasie te gee nie. (Alhoewel enige nuwe vaardigheid wat jy aanleer, wel baie goed vir breinstimulasie is.)

Gewone dinge wat jy kan doen om jou brein skerp te hou

- **Kry oefening.** Aerobiese oefening is van die heel beste oefening wat jy kan doen om jou brein gesond te hou. Dit lei tot verhoogde bloedtoevoer, meer voedingstowwe en meer suurstof na die brein.
- **Borsel tande.** Mondhigi ne verlaag die risiko om dementia te ontwikkel.
- **Eet gesond.** 'n Gesonde liggaam help met 'n gesonde brein. Kos ryk aan antioksidante neutraliseer vrye radikale wat neurone in die brein afbreek. (Groentee is blykbaar bewese om die brein teen Alzheimersiekte te beskerm.)
- **Raak rustig.** Kalnte en genoeg rus/slaap is goed vir breingesondheid. 'n Goeie nagrus verdubbel jou kapasiteit vir kreatiewe probleemoplossing. Mediteer.
- **Wees sosiaal.** Sterk sosiale bande en gereelde sosiale aktiwiteite, word selfs met 'n langer lewensverwagting geassosieer. Doen ook vrywillige werk vir liefdadigheid -- dit verhoog dopamienvlakke wat goed is vir jou brein.
- **Stimuleer jou brein met speletjies.** Vul blokraaisels in, speel bordspeletjies, woordspeletjies en selfs video/rekenaar-speletjies.
- **Lees!** Misdaadromans, romantiese komedies, biografieë, tuinboeke, Bybelstudies, koerant. Eintlik enigiets. Lees net!
- **Leer 'n nuwe vaardigheid.** Skryf in vir 'n kursus, maak 'n nuwe resep, leer 'n musiek-instrument bespeel, sing, leer brei, ens.
- **Maak tuin.** Werk in die grond is goed vir jou brein op vele vlakke -- dit maak jou rustig en die son en wind stimuleer jou brein en sintuie.
- **Leer 'n vreemde taal aan.** Al is dit net 'n paar nuwe woorde in 'n ander taal -- dit help met die vorming van nuwe "bane/verbindinge" in jou brein.

- **Besoek nuwe plekke.** Reis. Selfs al kyk jy net reisprogramme, natuurprogramme, dokumentêre programme, of lees oor interessante plekke. (Mense vaar selfs beter in taaltoetse na een van hierdie aktiwiteite!)
- **Ruil hande om.** Gebruik jou nie-dominante hand om hare te kam, tande te borsel, ens. Dit verhoog kreatiwiteitsvlakke. (Ook, wanneer jy bv. 'n foto op jou lessenaar onderstebo draai wanneer jy fokus verloor, stuur jou brein "noodseine" uit wat jou help om weer fyner detail raak te sien.)
- **Skryf briewe.** Dit stimuleer sg. "kleinletter kreatiwiteit" wat bydra tot lewensverryking.
- **LAG!** 'n Lekker uitbundige lagbui stimuleer jou brein op alle vlakke. Kyk dus gerus daardie lawwe flied/sitkom. Sien humor rondom jou raak. Moenie jouself te ernstig opneem nie. Daardeur doen jy jou brein 'n reuse guns!!

Inligting uit:

- **Rapport "My Tyd" -bylae** van 12 Januarie 2014.
- **"Slyp jou Brein"** deur Dr. Harry Alder
- **Internet-artikels** -- **"What you should know about your BRAIN"** deur Judy Willis, MD
"Preparing your students for the challenges of tomorrow" deur Judy Willis, MD, (Neurologist/Teacher/Grad School Ed faculty/Author.



Nog boeke om te lees:

- 1) *Slyp jou brein* deur Dr. Harry Alder
- 2) *Die glinster in my grysheid* deur Melody de Jager
- 3) *The six language picture aid* deur Isabel Uys

Artikel saamgestel deur Lina van den Berg (Virtuele lid aan die Kaap)