

שביל השכל
 מגרה את יכולת
 הלמידה, הריכוז
 והחשיבה, הראיה
 והשמיעה, שיווי המשקל
 והקואורדינציה, האיזון
 הרגשי והזיכרון



**פעיל מבחינת מנטלית, חכם יותר
 ושוכח פחות – גם לעת זקנה**

רצוי לתרגל כל יום, ולפחות פעמיים-שלוש בשבוע. תרגול קבוע מבטיח שינויים חיוביים בתחומים רבים בחיים. התרגילים מבוססים על מצאים חדישים ביותר בחקר המוח.

שביל השכל הוא תכנית אימון מקיפה שמטרתה להגביר את הכושר המנטלי אצל צעירים וזקנים כאחד. כל תרגיל מגרה ומפעיל אזורים אחרים במוח ויוצר את התנאים ללמידה מיטבית. תרגלו הרבה, בקביעות ועם חיוך על הפנים.



מדוע מבוססים התרגילים בשביל השכל על עולם החי?

חלק 1

חיות אינן חוות קשיי ריכוז או שכחה, לא כאשר הן מתעוררות (אולי נולדות?) ולא לעת זקנה, מאחר וגם הן וגם המוח שלהן נמצאים תמיד בתנועה, תמיד בתרגול, יום ולילה, עד מותן. חיות אינן יושבות מול המחשב או הטלוויזיה. הן מכירות רק את הטבע ובשל הסכנות הרבות שאורבות להן הן מצויות כל הזמן בערנות מרבית. כך פיתחו החיות במשך מיליוני שנים תרגילים השומרים על המוח ערני תמיד...

את הסיום תמצאו בסופו של שביל השכל

עכשיו אתם יודעים מה טיבו של הכושר המנטלי שלכם. האם אתם מרוצים מעצמכם? אתם עומדים לגלות כיצד תרגילי שביל השכל יסייעו לכם להגביר את היכולות המנטליות הללו. בילוי נעים!

אימון המוח בעזרת תנועה

שהמוח שלנו מרושת יותר, הוא יותר יעיל. עובדה זו מסבירה את ההשפעה החיובית של התרגילים המופיעים בשביל השכל. בנוסף, חשוב להקפיד על שתיית מים רבה מדי יום ועל תזונה מאוזנת.

ממצאים חדשים בחקר המוח הראו שהמוח הוא כמו שריר שניתן לאמן. הוכח שאימון גופני מתמיד הוא האמצעי הטוב ביותר על מנת להניע את תאי המוח שלנו. ברגע שאנחנו זזים נוצרים קשרים עצביים חדשים בין תאי המוח. התכונה הזאת נקראת פֶּלֶקְסְטִיוּת, גְּמִישוּת. ככל



מרענן אתכם

הגוף האנושי מכיל
70%-80% מים. אתם זקוקים
למים צלולים על מנת שהמוח
והעצבים יוכלו לפעול ולמסור
מידע באופן יעיל. לכן שתו
כל יום לפחות 2 ליטר
מים.

שתו מים!

תמיד התחילו את שביל השכל בשתיית כוס מים.
גם במהלך האימון רצוי ללגום מים מדי פעם.



משלב את
שני חלקי המוח
כך תשפרו את יכולת
הלמידה שלכם ואת
קואורדינציית הגוף.

איך עושים את זה

- 1 עמדו זקופים ומשוחזרים.
- 2 קרבו באיטיות ובתשומת לב את מרפק שמאל לברך ימין (עד לגגיעה).
- 3 החליפו צדדים וחזרו על התרגיל כ-20 פעמים.





מחדד את העיניים
סיבוב העיניים מרגיע את
שרירי העיניים ומגרה את
הקשרים בין שני חלקי
המוח וכך משפיע באופן
חיובי על הקריאה והראיה.

איך עושים את זה

1 ישר עם הפנים לפניכם, כך שהראש כמעט ולא יעקוב אחר התנועה, רק העיניים. 3 השלימו 3 שמיניות שלמות ביד אחת ולאחר מכן 3 נוספות עם היד השנייה. את ה-3 האחרונות בצעו עם יד מכופפת.

1 הושיטו זרוע הישר לפניכם כאשר הבוהן מופנית כלפי מעלה. ציירו באוויר באיטיות ובשטף את הספרה שמונה שוכבת. חשוב להתחיל לכיוון שמאל ומעלה. 2 חשוב! - הפנו את מבטכם אל הבוהן, השאירו את הראש