Человеческий мозг - самая сложная, непознанная, и творчески одаренная система познания мира. Исследованиями деятельности этой не познанной до конца (да и есть ли на это надежда?) системы занимаются ученые: биологи, нейрофизиологи, психологи. Иногда от них мы узнаем интересные факты о человеческом мозге. И вот только 10 из них.

**1. Наша краткосрочная память может запоминать одновременно только семь объектов**
Люди имеют три формы памяти: сенсорную, долгосрочную и краткосрочную. Долгосрочная работает подобно жесткому диску компьютера, а краткосрочная - как очень маленькое запоминающее устройство. Эта краткосрочная память может одновременно удерживать в мозгу только пять - девять объектов. Средний человек способен одновременно удерживать в памяти семь объектов. Однако можно натренировать человека обрабатывать большее количество предметов, чем девять, если научить его объединять объекты в группы. Кстати, большинство телефонных номеров состоят из 7 цифр.

**2. Шартрез - самый видимый цвет**
Желто-зеленый, шартрез, находится четко посередине частот видимого спектра. Ваши глаза имеют рецепторы для восприятия синего, зеленого и красного. Но мозг не получает информации о цветах, он получает информацию о разнице светлого и темного, и информацию о разнице между цветами. В итоге рецепторам мозга легче всего "увидеть" именно цвет шартрез. Кстати, этот цвет часто используется психологами, экстрасенсами, художниками, как успокаивающий и одновременно самый заметный для человека.

**3. Ваше подсознание умнее Вас**
Или, по крайней мере, мощнее. В одном из проводимых исследований людям демонстрировалась сложная картинка. Людям нужно было моментально, не думая, указать на то, что исследователи имели в виду. Большинство испытуемых с задачей справилась моментально. Другой группе предложили сначала подумать и именно обдуманно указать на нужный сектор на рисунке. И что? Полный провал, при том, что на решение задачи давалось несколько часов.

**4. Умственная работа не утомляет мозг**
Обнаружено, что состав крови, протекающий через мозг неизменен на протяжение его активной деятельности, сколько бы она не продолжалась. При этом кровь, которую берут из вены человека, проработавшего целый день, содержит определенный процент «токсинов утомления». Психиатры установили, что чувство утомления мозга обуславливается нашим психическим и эмоциональным состоянием.

**5. Молитва благотворно влияет на деятельность мозга**
Во время молитвы восприятие информации человеком идет, минуя мыслительные процессы и анализ, т.е. человек уходит от реальности. В этом состоянии (как и при медитациях) в мозге возникают дельта-волны, которые обычно фиксируются у младенцев в первые шесть месяцев его жизни. Возможно, именно этот факт влияет на то, что люди, регулярно отправляющие религиозные обряды, болеют реже и выздоравливают быстрее.

**6. Регулярная работа мозга позволяет предотвратить его заболевание**
Исследования показывают, что регулярная работа мозга позволяет предотвратить развитие тяжелого заболевания - синдрома Альцгеймера. Интеллектуальная активность вызывает производство дополнительной ткани, компенсирующей заболевшую. При этом изучение чего-то нового, как и занятия непривычным видом деятельности – наилучший способ развивать мозг. Также благотворно на деятельность мозга влияет общение с теми, кто превосходит Вас по интеллекту.

**7. Человеческий мозг воспринимает наши тени как физическое продолжение тел**
Мозг, определяя положение тела в пространстве при его взаимодействии с окружающим миром, использует визуальные намеки, которые он получает не только от конечностей, но и от тени. Отбрасываемая тень дает дополнительную информацию о положении тела по отношению к предметам, и воспринимается нашим мозгом, как его продолжение.

**8. Для полноценной работы мозга нужно выпивать достаточное количество жидкости**
Мозг, как и весь наш организм, состоит приблизительно на 75% из воды. Поэтому, чтобы держать его в здоровом и рабочем состоянии, нужно выпивать положенное Вашему организму количество воды. Тем же, кто пытается похудеть с помощью таблеток и чая, выгоняющих из организма воду, следует быть готовым к тому, что одновременно с потерей веса они потеряют и в работоспособности мозга. Поэтому им стоит поступать, как положено – принимать любые таблетки по назначению врача.

**9. Мозг просыпается дольше тела**
Интеллектуальные способности человека сразу после пробуждения ниже, чем после бессонной ночи или в состоянии средней тяжести опьянения. Очень полезно, кроме утренней пробежки и завтрака, усиливающих метаболические процессы, происходящие в Вашем теле, сделать и маленькую разминку мозга. Это значит, что не стоит с утра включать телевизор, а лучше что-то немного почитать или разгадать кроссворд.

**10. Мозгу легче понимать речь мужчин, чем женщин**
Мужские и женские голоса действуют на разные участки мозга. Женские голоса – более музыкальные, звучат на более высоких частотах, диапазон частот при этом шире, чем у мужских голосов. Человеческому мозгу приходится «расшифровывать» смысл того, что говорит женщина, используя свои дополнительные ресурсы. Кстати, люди, страдающие слуховыми галлюцинациями, чаще слышат именно мужскую речь.

**Краткие факты**

\* 1 = вес вашего мозга в килограммах
\* от 4 до 6 = столько минут может прожить мозг без кислорода
\* от 8 до 10 = столько секунд у вас есть, прежде чем упасть в обморок от потери крови
\* от 10 до 23 = столько ватт вырабатывает мозг в бодром состоянии (этого хватит, чтобы зажечь лампочку!)
\* 20 = столько процентов кислорода и крови, предназначенных мозгу
\* 100,000 = длина кровеносных сосудов в мозге (в милях)
\* от 1,000 до 10,000 = число синапсов у каждого нейрона
\* 100 миллиардов = число нейронов в вашем мозге

**Мозг ребенка**
\* У всех людей примерно одинаковое число нервных клеток как в детстве, так и во взрослом возрасте, но эти клетки растут, достигая наибольшего размера в возрасте шести лет.
\* Мозг новорожденного увеличивается втрое за первый год жизни (неудивительно, что у малышей такие большие головы!).
\* Первое ощущение, вырабатывающееся у эмбриона — тактильное. Оно появляется уже в возрасте восьми недель.
\* Упражняйте свой мозг. Умственная активность стимулирует создание новых нейронов в течение всей вашей жизни.

**Одно яблоко в день**

\* Думайте позитивно: так можно избежать многих заболеваний. Исследования показали, что 50−70% визитов к врачу, связанных с физической болью, можно свести к психологическим причинам.
\* Ешьте хорошо, это полезно для мозга. Опрос миллиона студентов в Нью-Йорке обнаружил, что те из них, в чьих обедах отсутствовали искусственные добавки (например, красители или консерванты), демонстрировали на 14% лучшие результаты в тестах на IQ.
\* К этому можно добавить только то, что мозг содержит наибольшее количество жиров в вашем теле!

**Игры памяти**

\* Новые связи образуются каждый раз, когда вы запоминаете что-либо или думаете новую мысль.
\* Более прочные и эмоционально сильные связи образуются в результате формирования воспоминаний, имеющих отношение к запахам.
\* Воспоминания, вызванные запахом (например, одеколона), обладают более сильной эмоциональной связью, и поэтому кажутся более интенсивными в сравнении с остальными.
\* Цените свой сон, поскольку в это время мозг сохраняет произошедшие за день события.

**Заставляет задуматься**

\* Когда у вас болит голова, то источником боли является не мозг, а болевые рецепторы. Без них мозг не мог бы ощущать боли.
\* Когда вы щекочете сами себя, ваш мозг знает об этом, и поэтому блокирует приступы смеха.
\* Есть люди, которые могут чувствовать вкусы, недоступные остальным. У них больше вкусовых сосочков, и их мозг более чувствителен к таким ощущениям.
\* Когда вы спите, ваше тело парализовано. Мозг выделяет гормон, не позволяющий телу повторять в реальности движения из сна.
\* Около 12% людей видят черно-белые сны.
\* Неверно, что человек использует только 10% своего мозга. На самом деле, каждый отдел мозга имеет свои функции.