

## Ωραίος, νέος, ευφυής και καλός μαθητής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο δείκτης νοημοσύνης κάθε ανθρώπου είναι λίγο πολύ προκαθορισμένος πριν τη γέννησή του. Το γενετικό υλικό καθορίζει πολλά και το ίδιο κάνει και η πρώιμη περίοδος κύησης. Η καλή κατάσταση υγείας της μέλλουσας μητέρας και η επαρκής διατροφή κατά τη διάρκεια της κύησης είναι καθοριστικής σημασίας παράγοντες. Άπαξ και γεννήθηκαν υπάρχουν τόσα πολλά που μπορούν να μειώσουν το δείκτη νοημοσύνης ενός ανθρώπου, αλλά ελάχιστα που να μπορούν να τον βελτιώσουν.

Κι αυτό διότι ενώ τα κύτταρα του σώματος διαρκώς πολλαπλασιάζονται, αντιθέτως τα εγκεφαλικά κύτταρα αποτελούν το μοναδικό μέρος του οργανισμού μας που με όσα γεννήθηκαν θα σε συνοδεύουν μέχρι το τέλος. Η τακτική άσκηση αποτελεί ίσως το πιο έγκυρο μέσο για την ανάπτυξη του δείκτη ευφυΐας, καθότι η διαρκής οξυγόνωση μέσω της άριστης μικροκυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο μπορεί να προκαλέσει μια θεαματική βελτίωση της μνήμης, της κριτικής σκέψης, της λειτουργικής αποφασιστικότητας και φυσικά μιας ανώτερης του μέσου όρου ψυχικής διάθεσης. Δεν είναι τυχαίο που οι περισσότεροι αθλητές διαθέτουν κατά 2-3% υψηλότερο δείκτη ευφυΐας από το μέσο άνθρωπο όπως και το γεγονός ότι έχει παρατηρηθεί να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τα οικονομικά τους και την κοινωνική τους ζωή.

Άλλοι παράγοντες που αποδεδειγμένα μπορούν να βελτιώσουν τη λειτουργία του εγκεφάλου είναι η ενασχόληση με τη λογοτεχνία, τη μουσική, η ζωγραφική, το δημιουργικό παιχνίδι, η τακτική εξάσκηση του εγκεφάλου σε παιχνίδια μνήμης και

επίλυσης, η διαρκής μάθηση πολλών και διαφορετικών αντικειμένων όπως μια ξένη γλώσσα και απαραίτητα η γνώση τεχνικών χαλάρωσης και ο οραματισμός για ένα προσωπικό σχέδιο ζωής.

Μαθητές που ασκούνται τακτικά έχουν κατά 30% μεγαλύτερη ικανότητα απομνημόνευσης και παρουσιάζουν κατά 30% καλύτερες επιδώσεις σε γραπτά διαγωνίσματα διότι οι ενδορφίνες που παράγονται λόγω της άσκησης μειώνουν σημαντικά το στρες που αποτελεί τον πιο σημαντικό παράγοντα αποτυχίας των διαβασμένων εξεταζομένων. Το συσσωρευμένο στρες, που δεν εκτονώνεται τακτικά, από την έναρξη μιας εκπαιδευτικής χρονιάς έως τη στιγμή της εξέτασης επηρεάζει σημαντικά τον εγκέφαλο, που τη δεδομένη στιγμή αισθάνεται σαν έχει να αντιμετωπίσει ένα υπέρτατο κίνδυνο. Η βιολογική αντίδραση του οργανισμού τη στιγμή της εξέτασης λόγω της υπερέκκρισης των ορμονών του στρες, δηλαδή αδρεναλίνης και κορτιζόλης, είναι σαν να αντιμετωπίζει το εξής δίλημμα: Τι με αφορούν όλες αυτές οι γνώσεις τώρα, αφού εγώ τώρα αισθάνομαι ότι είμαι σε κίνδυνο;

Μπερδεμένος όπως είναι λοιπόν ο εγκέφαλος διαγράφει προσωρινά τεράστιους όγκους πληροφοριών και θα τις ανακαλέσει αργότερα όταν θα αισθάνεται ότι έχει ξεφύγει τον κίνδυνο. Συνήθως αυτό συμβαίνει λίγη ώρα μετά το τέλος της εξεταστικής ώρας, υποβάλλοντας στον εαυτό σου τη συνήθη ερώτηση: «Μα αφού το ήξερα, γιατί δεν το έγραψα;» Τώρα ξέρεις...

*Ζουμπανέας Ευάγγελος Διαιτολόγος Διατροφολόγος*

**Πηγή:** [diatrofi.gr](http://diatrofi.gr)