

מדור בריאות

לאמן את המוח בשפה זרה

מאת: רינה נדב



✓ בדרך כלל אנו לומדים שפה זרה כדי לתקשר עם דוברי אותה שפה, אך נמצא (גילו) שלימוד שפה משפר מאוד גם את תפקודי המוח.

מחקרים מוכיחים שלמידת שפה מחזקת את הזיכרון, בזכות שינון של מילים חדשות וביטויים ותרגול של כללי דקדוק והגייה. המעבר בין השפות בזמן הלמידה גם משפר את הריכוז ומרגיל אותנו לעשות מספר משימות במקביל בלי הסחות דעת (הפרעות).

זאת ועוד, השפה החדשה מאפשרת לנו להבין טוב יותר את שפת האם שלנו בזכות ההשוואות שאנו עושים בין השפות.

המוח הוא כמו שריר שמתחזק ומתגמש כשמאמנים אותו ולכן מומלץ ללמוד שפות. אם אתם שולטים כבר בשתי שפות יהיה לכם קל יותר ללמוד שפה נוספת כי המוח שלכם מורגל בכך.

