

GOOGLE LÀ BÀI TẬP THỂ DỤC TỐT NHẤT CHO NÃO BỘ

Tìm kiếm trên Net bằng Google sẽ khiến não bộ "tập thể dục" nhiều gấp 2 lần việc đọc sách đơn thuần.

Kết luận nói trên được rút ra từ nghiên cứu khảo sát hoạt động não của 24 người từ 55-76 tuổi, chia thành hai nhóm. Nhóm thứ nhất gồm người dùng Internet

Tìm kiếm trên Net bằng Google sẽ khiến não bộ "tập thể dục" nhiều gấp 2 lần việc đọc sách đơn thuần.

Kết luận nói trên được rút ra từ nghiên cứu khảo sát hoạt động não của 24 người từ 55-76 tuổi, chia thành hai nhóm. Nhóm thứ nhất gồm người dùng Internet hiểu biết về công nghệ thông tin, và nhóm thứ hai là người không nắm vững kỹ thuật, chỉ quen với việc đọc sách. Tất cả người tham gia thử nghiệm đều được máy cộng hưởng từ MRI quét qua não bộ trong khi đang dùng Net và đọc sách.

Muốn giữ tinh thần minh mẫn, hãy tập .. lướt Net

Nhóm thứ nhất được giao nhiệm vụ tìm các thông tin về xe hơi, hoặc thông tin về lợi ích của việc ăn socola hoặc uống cafe. Nhóm thứ hai chỉ đơn thuần được yêu cầu đọc sách trên một màn hình có khổ tương đương hai trang sách mở rộng.

Kết quả chụp cộng hưởng từ cho thấy hoạt động não bộ tại các vùng não liên quan tới hành động ra quyết định và suy đoán của những người lướt Net, tìm kiếm qua Google mạnh gấp đôi người thường "chỉ biết đọc sách". Cụ thể hơn, khi đọc sách, các vùng não phụ trách ngôn ngữ hoạt động mạnh, trong khi nếu được yêu cầu tìm kiếm, cả vùng não phía trước trán phụ trách ra quyết định và suy đoán phức tạp cũng được "huy động" vào cuộc.

Giáo sư Gary Small, trưởng nhóm nghiên cứu bình luận rằng kết quả này "rất hứa hẹn": "công nghệ được điện toán hoá xuất hiện ngày càng nhiều trong thời gian gần đây không chỉ tốt cho người trẻ, mà còn tốt cho cả sức khỏe của lứa tuổi từ trung niên đến cao niên".

"Động tác tìm kiếm nội dung muốn có trên Internet yêu cầu não bộ thực hiện các tác vụ phức tạp, không chỉ giúp não tập thể dục mà còn cải thiện chức năng tư duy".

Trên thực tế, nhiều nghiên cứu gần đây khẳng định việc tìm cách giải quyết các nhiệm vụ khó khăn

giúp "tập thể dục" cho não bộ, ví dụ như trò chơi Brain Age trên máy chơi game Nintendo Wii yêu cầu giải các bài toán đố, toán mẹo ngắn, hay các trò chơi đố chữ, Sudoku khá phổ biến trên cả báo giấy lẫn báo mạng.