Повсюду нас окружают технологии — от смартфонов до ноутбуков, и иногда кажется, что клавиатура приросла к нашим пальцам. Вы помните, когда вы в последний раз писали от руки? А между тем это очень полезное занятие. Какую именно пользу приносит письмо от руки нашему мозгу, вы сейчас узнаете.

**1. Письмо от руки успокаивает**

Это что-то вроде графотерапии. Такое утверждение может показаться смешным, но даже написание фразы «Я буду более спокойным» 20 раз может возыметь эффект для людей, которым тяжело сосредоточиться.

**2. Письмо от руки помогает полушариям мозга координироваться между собой**

Когда вы пишете, как бы ни устарел этот процесс, вы приносите пользу полушариям своего мозга. Ведь то, насколько две части нашего мозга склонны и способны принимать нагрузку — очень индивидуальный показатель.

**3. Письмо от руки развивает способности к обучению**

Писать конспекты — один из лучших способов приобретать новые знания! Дело в том, что письмо задействует ретикулярную активационную систему (РАС); она отфильтровывает ту информацию, которую должен обработать мозг, выделяя наиболее приоритетные сведения.

**4. Письмо от руки помогает отвлекаться меньше**

Когда вы работаете за компьютером — вы тратите массу времени на кучу бесполезных занятий, от электронной почты (кто-то прислал письмо, или рекламу) до разглядывания фото в соцсетях. В наши дни существуют специальные приложения, позволяющие минимизировать такие вещи. Но попробуйте работать с помощью бумаги и ручки — и вы увидите, что отвлекаетесь намного меньше.

**5. Письмо от руки мобилизует работу мозга людей в возрасте**

Письмо — отличный тренажер для тех, кто хочет сохранить остроту ума в любом возрасте! Оно помогает держать ум в форме и закрепляет воспоминания, связанные не только с ним.

**6. Письмо от руки улучшает память**

Предположим, вы делаете конспекты на занятии или лекции. Возможно, быстрее и проще использовать ноутбук, но знали ли вы, что, записывая важную информацию, вы одновременно запоминаете ее? Многие психологи считают, что письмо улучшает память — причем это актуально как для детей, так и для взрослых.

**7. Письмо от руки заставляет мозг работать больше, чем печатание**

Письмо задействует больше областей мозга, чем набор текста на компьютере. Области мозга, ответственные за чтение, активируются в полную силу только при письме, но не при печати или прикосновении к тачпаду. Ключевая разница — в типе движений (особенно кисти рук), которые мы повторяем в процессе письма и печатания.