**Пути совершенствования интеллектуальной сферы**

 Проблема интеллектуального развития в условиях современной школы приобретает доминирующее значение. Внимание к этой проблеме диктуется условиями современной жизни. Требования, предъявляемые современному учителю, гораздо выше.

 В условиях современной цивилизации востребованным становится наиболее приспособленный человек, умеющий с максимальной эффективностью решать поставленные задачи. Человек, способный не останавливаться в своём развитии, а совершенствовать себя. За эту способность у человека отвечает интеллект. А современные познавательные технологии позволяют развивать его в полной мере.

 Ориентация общества на личность с высоким уровнем сформированности различных качеств интеллекта ( а это и эрудиция, и способности к мыслительным операциям – анализу, синтезу, творчеству, воображению, и способности к логическому мышлению, наблюдению, сообразительности, речи, наконец) побуждает учителя к постоянному поиску путей обновления образовательного процесса, необходимых для полного раскрытия и развития интеллектуального потенциала.

 Начать надо с диагностирования, чёткого понимания того, что дано от природы, затем задатки превратить в способности, затем в профессиональную черту. Это и будет перспективой личного роста. А личностный рост учителя совершенствуется благодаря разносторонней направленности интеллектуальной деятельности, среди которой я выделю следующее:

1. Формирование собственного самонастроя на позитивное отношение к окружающим и к себе.
2. Развитие имиджа учителя-лидера, который включает в себя целеустремлённость, коммуникативность, инициативность, жизненный оптимизм, активную позицию, стремление быть конкурентоспособным.
3. Работа с различными источниками знаний: литературой, интернетом.
4. Совершенствование через работу в предметных кружках, участие во внеклассных мероприятиях.
5. Углубление и расширение знаний в работе с детьми в профильных классах.
6. Активное участие в олимпиадах различных уровней, конкурсах.
7. Развитие деловой активности педагога.

 Какими же путями, способами совершенствовать своё интеллектуальное развитие? Среди многих считаю важным выделить такие:

* Читайте умные книги, общайтесь, дискутируйте.
* Учите наизусть стихи, афоризмы, это не только расширит словарный запас, но и отлично зарядит мозг.
* Учитесь между активной работой хотя бы кратковременно отдыхать, минут 20-25. Частый короткий отдых помогает активизировать активную деятельность.
* Играйте! Выбирайте игры, которые требуют планирования и расчётов, логического мышления , когда в голове зреют множество возможных вариантов развития событий: шашки, шахматы, различные виды кроссвордов, сканвордов, головоломок.
* Решайте ситуативные задачи, логические загадки с нестандартными подходами.
* Больше пишите – это активизация мозга человека и работа кинестики – вы лучше запоминаете то, что записали. Записывайте идеи, мысли, составляйте сценарии, викторины, пишите стихи.
* Обучайтесь чему-то новому, преобразовывая полученные знания в навыки: от вязания крючком до дизайна садового участка.
* Больше ходите, например, пешком. Любая физическая активность, которая повышает сердечный ритм и требует координации движений, стимулирует работу мозга.
* Больше спите. Рано ложитесь и рано вставайте. Пейте много воды. Обезвоживание организма истощает его, мозг – не исключение.
* Бросьте курить. Память курильщиков работает на 15% хуже.

 Эти нехитрые советы позволят вам стимулировать умственную деятельность, обновят ваш образ жизни, ваш мозг будет работать более продуктивно, вы испытаете особую интеллектуальную радость.